

Wenn die 41-jährige Hausfrau Irma B. nicht einmal mehr zum Einkaufen aus dem Haus geht und sich den ganzen Tag in ihren vier Wänden verkriecht, stimmt einiges nicht mehr. Sie, die während der Sommermonate eine ausgesprochen sportliche und vitale Frau ist, glaubt sich selber nicht mehr zu kennen. Wie Georg Ruckstuhl, Leiter des Ambulatoriums der psychiatrischen Klinik des Kantons Thurgau in Münsterlingen, erklärt, handelt es sich bei Irma B. um eine Patientin mit einer typischen Form von saisonaler Depression. Bei rund 11 Prozent der Bevölkerung treten solche Zustände in den Wintermonaten auf. Bei manchen machen sich die Symptome derart ausgeprägt bemerkbar, dass sie, wie Irma B., nicht mehr imstande sind, den Alltag zu bewältigen.

Süssigkeiten und Lustlosigkeit

Viele Zeitgenossen kennen die Winterdepression, international «Saisonal Affective Disorder» (SAD), mehr oder weniger ausgeprägt: Am Abend sinkt man todmüde ins Bett, und am Morgen steht man bereits schlapp auf. Der ganze Tag ist geprägt von schleppender Lustlosigkeit, und nur gerade mit grösster Mühe kann man sich zum Allernotwendigsten aufraffen. Nichts will mehr so richtig Freude machen. Kommt zur Abgeschlagenheit noch dazu: ein unbeschreiblicher Heisshunger auf Süssigkeiten aller Art sowie auf Teigwaren und andere kohlenhydratreiche Speisen, der sich hartnäckig bemerkbar macht.

Höhepunkt um Weihnachten

Für Georg Ruckstuhl steht fest, dass solche Symptome, die typischerweise um die Weihnachtszeit und im Januar ihren Höhepunkt erreichen, mit der intensiven Frühlingssonne im März, April oder gar Mai wieder verschwinden. Die drei bis vier Monate im Dunkel der Seele indes können für die rund zwei Prozent der schweren Fälle eine Winterdepression zur Tor-

Saisonale Depression

Licht *ins* Dunkel der Seele

Gegen Niedergeschlagenheit und Lustlosigkeit in den Wintermonaten gibt es ein Mittel, das ganz einfach angewendet werden kann.

Das Rezept heisst: mehr Licht.

Von Ursula Litmanowitsch

tur machen. Laut Statistik sind berufstätige Frauen Mitte vierzig von dieser Depressionsform besonders stark betroffen. Viermal mehr Frauen als Männer leiden unter SAD. Möglicherweise, so Ruckstuhl, seien auch hormonelle Einflüsse und Schwankungen mit im Spiel, die Frauen sensibler auf äussere Reize reagieren lassen. Viele haben schon in ihrer

Jugendzeit während des Winters ein psychisches Tief erlebt. Erst im Verlauf der Jahre aber wurde das Symptom zur regelrechten Krankheit, die ein normales, unbeschwertes Leben verunmöglicht.

Die meisten der Patientinnen und Patienten, so Ruckstuhl, waren auch schon mehrmals in fachärztlicher Behandlung deswegen und haben ver-



Illustration: Anne Hartmann

sucht, der Lustlosigkeit mit Medikamenten einen Riegel zu schieben.

Der Vergleich mit dem Winterschlaf stellt sich als nicht abwegig heraus. Nach Auskunft von Anna Wirz Justice, Leiterin der Abteilung für Chronobiologie an der psychiatrischen Universitätsklinik in Basel, «ist der Winterschlaf der Tiere ein Verhalten, das sich im Verlauf der

Evolution wegen der Energie-Einsparung zum Vorteil der Tierart entwickelt hat, während die Antriebsunlust des Menschen dem aktiven Leben krass entgegensteht und im schlimmsten Fall als Symptom einer Krankheit auftritt».

Anna Wirz war es denn auch, die vor rund zwölf Jahren die zwar unkonventionelle, in den USA jedoch

bereits am National Institute of Mental Health erfolgreich angewandte Lichttherapie gegen SAD in die Schweizer Kliniken brachte. Da die Winterdepressionen mit dem Verschwinden der Sonne auftreten, versuchte man, das Manko an Sonneneinstrahlung durch künstliches Licht zu ersetzen. Die Patienten sassen eine gewisse Zeit vor einer speziellen Lampe. Inzwischen haben abgeschlossene Untersuchungen an der Uni Basel bestätigt, dass künstliches Licht bei saisonalen Gemütsverstimnungen helfen kann: Die mit Licht behandelten Patienten brauchten weniger oder gar keine Psychopharmaka mehr. Andere, zum Teil noch laufende Untersuchungen an psychiatrischen Kliniken werden voraussichtlich diese Resultate bestätigen.

Auch für Georg Ruckstuhl steht fest: «Es ist eindeutig das Fehlen von Licht, das anfälligen Personen von November bis Februar zu schaffen macht. Studien in den USA haben ergeben, dass Menschen aus nördlichen Gebieten regelmässig im Winter in depressive Zustände versinken, die sich jedoch schlagartig aufhellen, wenn sie sich kurze Zeit in Florida aufhalten. Ähnliches kann man auch in unseren Landen feststellen, wo der Aufenthalt in sonniger Höhe die Biochemie und die damit verbundene Stimmungslage positiv beeinflussen kann.»

25- anstatt 24-Stunden-Rhythmus

Alles ist an den Wechsel von Hell und Dunkel gekoppelt. Es existiert kaum eine biologische Funktion in unserem Körper, die nicht dem Tag-Nacht-Rhythmus unterstellt ist. «Versuche zu Beginn der achtziger Jahre haben gezeigt», so Ruckstuhl, «dass die Hirnanhangdrüse von Personen, die sich in völliger Dunkelheit aufhalten, mehrfach das Hormon Melatonin absondert, welches wiederum für das Schlafbedürfnis zuständig ist. Die Testpersonen des sogenannten «Bunker-Versuches» hielten sich zwar an einen Wach-Schlaf-Rhythmus, jedoch betrug dieser nicht 24, sondern 25 Stunden», sagt Ruckstuhl. Das be-

deutet, dass unsere innere Uhr täglich um eine Stunde vorgestellt werden müsste. Mit dem Zeitgeber Licht gleicht die Natur also unser Innenleben an die äusseren Gegebenheiten an.

Licht als Medikament

Das Funktionieren unserer inneren Uhr und der damit verbundenen Steuerung biochemischer Vorgänge setzt eine Mindest-Lichteinstrahlung von 1000 Lux (Mass für Lichtstärke) voraus. Menschen, die sich wenig oder gar nicht an der frischen Luft aufhalten, sind oftmals pro Tag nur gerade über 60 bis 90 Minuten der notwendigen Lichteinstrahlung ausgesetzt. Bereits ein kleiner Spaziergang könnte Wunder wirken. Dabei sollte, so oft wie nur möglich, der Blick gegen den Himmel gerichtet sein, damit die Lichtstrahlen über das Auge den Kanal zur Hirnanhangdrüse passieren können. Durch den optisch aufgefangenen Lichtreiz wird die Ausschüttung von Melatonin unterdrückt, was weniger Schläfrigkeit und mehr Munterkeit bedeutet.

Was aber passiert, wenn ein andauerndes Fehlen von Licht Schlafstörungen, Energielosigkeit und die beschriebene Art der Winterdepression nach sich zieht?

Therapie nur auf ärztliche Verschreibung

Durch intensives Licht aus der Röhre kann die deprimierte Seelenlage im wahrsten Sinne des Wortes aufgehellt werden. Der Ausweg aus der biologischen Finsternis ist denkbar einfach. Wo sich der Aufenthalt an südlicher Sonne schlecht oder gar nicht realisieren lässt, kann eine sogenannte Lichttherapie verordnet werden. Sie muss, so Ruckstuhl, in jedem Fall von einer Ärztin oder einem Arzt verschrieben werden.

Die Lampen, die mit der Lichtintensität eines Frühlingstages dotiert sind, sorgen für notwendigen Auftrieb und Ausweg aus der Winterdepression. Schon nach zehn Tagen

Wo man sich behandeln lassen kann

Die nachfolgenden Institute, Kliniken und Ärzte haben Erfahrung in der Behandlung mit Lichttherapie:

Basel	Psychiatrische Universitätspoliklinik, Dr. H. Hasslocher / Dr. H.-R. Wacker, Petersgraben 4, 4031 Basel, 061-265 50 40
Bern	Psychiatrische Universitätspoliklinik, Prof. Dr. H.-U. Fisch, Murtenstrasse 21, 3010 Bern, 031-632 88 11
Genf	Institutions Universitaires de Psychiatrie Genève, Dr. P. Bovier, Béliidé, 2 chemin du Petit Belvédère, 1225 Chêne-Bourg, 022-305 41 11 Dr. F. Gross, Consultations Jonction, 16-18 Bd. St. Georges, 1205 Genève, 022-321 14 22
Königsfelden	Psychiatrische Klinik Königsfelden, Dr. M. Macko / Dr. M. Etzensberger, 5200 Königsfelden, 056-462 21 11
Lausanne	Policlinique Psychiatrique Universitaire B., Dr. G. Winterhalter, Rue du Tunnel 1, 1005 Lausanne, 021-316 79 79 Dr. P. Bovet, 43 avenue de Beaulieu, 1004 Lausanne, 021-646 44 45
Lugano	Dr. C. Calanchini, via Luvini 7, 6900 Lugano, 091-923 72 72
Luzern	Kantonale Psychiatrische Klinik, Dr. J. Fleischhauer, 4915 St. Urban, 063-48 55 55 (ab 11.96: 062-918 55 55)
Münsterlingen	Kantonale Psychiatrische Klinik, Dr. G. Ruckstuhl, 8596 Münsterlingen, 071-686 41 41
Wil	Kantonale Psychiatrische Klinik, ärztliche Leitung, Zürcherstrasse 30, 9500 Wil, 071-913 11 11
Zürich	Psychiatrische Universitätspoliklinik, Dr. J.-W. Meyer, Culmanstrasse 8, 8091 Zürich, 01-255 52 80 Psychiatrische Universitätsklinik, Dr. M. Kirsten-Krüger, Lenggstrasse 31, 8029 Zürich, 01-384 21 11

konnte Irma B. zum Beispiel von einer deutlichen Verbesserung ihres vorher desolaten Zustandes berichten. Meistens reicht eine kurzfristige Therapie von drei Wochen. «Wenn nach vier Tagen keine Besserung eintritt, so war die Diagnose unrichtig oder die Anwendung falsch», meint Ruckstuhl.

Einfach in die Lampe schauen

Die Therapie besteht darin, dass sich der Patient morgens etwa für die Dauer einer halben Stunde im Abstand von 80 Zentimetern vor die mit 10000 Lux ausgerüstete Lampe setzt. Dabei kann gelesen, gefrühstückt oder gestrickt werden. Wichtig ist, dass alle zwei bis drei Minuten direkt ins Licht geschaut wird. Dies sei, bestätigt der Ambulatoriumsleiter, für das gesunde Auge völlig ungefährlich. Nicht zu verwechseln ist diese spezielle Lampe jedoch mit

einer Höhensonne oder einem Solarium, das UV-Licht absondert. Bei 60 bis 70 Prozent der Behandelten reicht eine dreiwöchige Therapie für den ganzen Winter aus. Wenn einen die Unlust trotzdem wieder einholt, wird die Therapie fortgesetzt. Es gibt sogar Patienten, weiss Ruckstuhl zu berichten, die sich aufgrund des sensationellen Erfolges eine eigene Speziallampe angeschafft haben. Die rund 1700 Franken für den Kauf machen ungefähr den Betrag einer einzigen Ferienreise in die Sonne aus. Die Wirkung der Lampe hingegen kann immer wieder genutzt werden.

Anfänglich war auch Ruckstuhl skeptisch. Heute ist er aber, wie er sagt, restlos von der Lichttherapie überzeugt und rät zum frühzeitigen Einsatz, weil «erfahrungsgemäss eine saisonale Niedergeschlagenheit sich im Verlauf der Jahre zu einer schweren Depression auswachsen kann». ■