



Winter im Engadin:  
Die Skifans freuts –  
aber die Jahreszeit  
steigert die Gefahr  
von Depressionen.  
Ein Spaziergang in der  
Sonne ist der erste  
Schritt zur Besserung

# Im Winter leidet die Seele

Wenn die unfreundlichen Herbst- und Wintertage auf die Seele drücken, steigt die Gefahr von Depressionen. Rund 250 000 Schweizer leiden an Stimmungstiefs. Viele werden ernsthaft krank. Eine Behandlung mit viel Licht kann helfen

**S**o schnell wie sich im Herbst das Laub verfärbt und die Tage kürzer werden, verdüstert sich jeweils die Stimmung von Peter O. (Name der Redaktion bekannt). «Den Herbst mag ich nicht», sagt er. «Fallendes Laub ist für mich gleichbedeutend mit Sterben, dem Sterben des Waldes», sagt der 60-jährige Aargauer.

Damit geht es ihm wie rund 250 000 Schweizern. Sie leiden unter Herbst-Winter-Depression. «Das ist nicht einfach ein Winterblues, also eine leichte herbstliche Verstimmung», sagt Thomas Schulte-Vels, Oberarzt an der Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie am Universitätsspital Zürich. «Es ist eine ernst zu nehmende Erkrankung, die häufig unterschätzt wird.»

Seine Verstimmung unterschätzt hat auch Peter O. Zehn Jahre lang liess er sie an sich abprallen, bis er vor drei Jahren nicht mehr weiter wusste. «Ich hätte permanent

schlafen können, litt unter Konzentrations-schwierigkeiten, in meinem Kopf drehten sich die Rädchen permanent, und ich hatte wenig Kontakt zu anderen Leuten», so der ehemalige Hotelier.

## Die Krankenkasse zahlt, wenn...

Die Grundversicherung der Krankenkassen bezahlt die Behandlung der saisonalen Depression – sofern sie von einer ausgewiesenen Fachperson durchgeführt wird. Das gilt für die Lampe für die Lichttherapie wie auch für Antidepressiva. «Wobei», so Thomas Schulte-Vels, «die Lichttherapie bedeutend günstiger ist.» Eine Therapielampe kostet rund 250 Franken. Ebenso viel kostet die Behandlung mit Antidepressiva – aber pro Monat. Eine durchschnittliche Winterdepression dauert drei bis vier Monate und tritt nicht nur einmal auf.

Der Leidensdruck der Betroffenen ist gross. «Deshalb», so Schulte-Vels, «muss eine Winterdepression unbedingt behandelt werden.» Denn eine saisonal-affektive Störung (SAD), wie der Fachmann die Winterdepression nennt, kann ebenso wie die klassische Depression Probleme wie Herz-Kreislauf-Erkrankungen nach sich ziehen.

Typisch bei der SAD ist, dass sich neben den klassischen Symptomen einer depressiven Störung wie Stimmungstiefs, Konzentrationsstörungen und Antriebslosigkeit auch das Ess- und Schlafverhalten verändert. «Patienten mit SAD haben Heiss-hunger, speziell auf Kohlenhydrate. Entsprechend nehmen sie im Herbst oder Winter zu», erklärt Hanspeter Flury, Chefarzt für Psychiatrie und Psychotherapie an der Klinik Schützen in Rheinfelden AG, in der sich Peter O. jetzt behandeln lässt. Zudem schlafen sie häufiger – und bleiben dennoch müde.



Therapie aus der Steckdose: Eine Lichtlampe steigert die Produktion des Glückshormons Serotonin



Bei anderen Depressionsformen hingegen ist der Appetit meist reduziert, oft verbunden mit einer ungewollten Gewichtsabnahme. Einschlaf- und Durchschlafstörungen verkürzen die Schlafdauer. Merkmale aller Depressionen sind Müdigkeit, Energie-, Interesse- und Freudlosigkeit, bedrückte Stimmung, grübelndes Gedankenkreisen, Konzentrationsstörungen und Nervosität. Wer an Winterdepression leidet, ist oft leicht reizbar und hat immer wieder Ärgerattacken.

Schuld an der Winterdepression ist vor allem Lichtmangel. Aber auch andere Faktoren können laut Experte Flury negativ mitspielen: Viele ziehen sich an dunklen, kalten Winterabenden lieber in die warme Stube zurück, statt draussen Sport zu treiben.

Der Lichtmangel hat Auswirkungen auf den Hormonhaushalt – die Produktion von Serotonin geht zurück, während die Produktion von Melatonin gesteigert wird. Serotonin ist auch unter dem Namen Glückshormon bekannt. Ein Mangel kann zu depressiven Verstimmungen führen. Auch beim Schlaf-Wach-Rhythmus spielt Serotonin eine grosse Rolle. Es fördert den Wachzustand, wirkt antriebssteigernd und sorgt für Wohlbefinden.

Melatonin hilft beim Einschlafen und wird hauptsächlich nachts produziert, aber in den dunklen Monaten tagsüber nicht ausreichend abgebaut. Deshalb bleibt die Müdigkeit den Tag über in den Knochen.

In der Behandlung hat deshalb der Ersatz des Lichts erste Priorität. «Die Licht-

therapie hat sich als sehr wirkungsvoll erwiesen», sagt Thomas Schulte-Vels. Dabei sitzen die Betroffenen täglich – am besten am frühen Morgen – ein bis zwei Stunden vor einer sehr hellen Lampe. Die Wirkung tritt nach ein paar Tagen ein. Eine Therapie sollte mindestens 14 Tage dauern.

Wirksam sind auch Antidepressiva, die dann eingesetzt werden, wenn die Lichttherapie nicht ausreichend hilft. Das ist gemäss Schulte-Vels bei gut der Hälfte der Betroffenen der Fall. Peter O. schluckt ebenfalls Medikamente. Hilfreich können übrigens auch mehrstündige Spaziergänge sein – vorzugsweise bei schönem Wetter. Auch Peter O. geht oft mit seinem Hund in der freien Natur spazieren. «Das tut mir gut», bestätigt er. Und hofft, dass möglichst schnell der Frühling kommt. **Thomas Vogel**

**GESUNDHEIT**  
Spezialmarkt

## So bekämpft man hohen Blutdruck

Prof. Paul Erne, Chefkardiologe am Kantonsspital Luzern, stellt eine neue Methode im Kampf gegen Arterienverkalkung vor.

**SF1** So., 16. Dezember, 9.30 Uhr

**SFinfo** Mo., 17. Dezember, Wiederholungen mehrmals am Vormittag