





Gut gelaunt durch den Winter

Winterblues? Da hilft nur eins:
Licht! Licht kann aber nicht
nur bei Verstimmungen und
Depressionen helfen, sondern
auch diverse dermatologische
Beschwerden lindern. Und
offenbar sogar Krebszellen
zerstören.

Text: Lioba Schneemann



Wenn die Tage kürzer werden, wird es bei manchen Menschen auch innerlich dunkler. Bei vielen lässt die Antriebskraft nach; sie schlafen mehr und sind dennoch müde, mitunter gereizt und haben oft mehr Appetit auf Süßes oder Fast Food. Andere wiederum kennen saisonale Veränderungen nur vom Hören und Sagen. Offenbar passen sich, bei den einen mehr, bei den anderen weniger, die Lebensvorgänge den Jahreszeiten an. Da unterscheiden wir uns nicht gross von unseren Urahnen, den Höhlenbewohnern. Damals war es ja auch sinnvoll, in den Wintermonaten mit Nahrungsknappheit und lebensfeindlichen Bedingungen seine Körperfunktionen auf Sparflamme zu schalten.

Glücklicherweise ist es beim modernen Menschen in der Regel nur der harmlose, aber mitunter als lästig empfundene Winterblues, der sich mit Stimmungs- und Leistungsschwankungen bemerkbar macht, den Alltag aber nicht allzu sehr durcheinander bringt. Einfache Massnahmen wie ein täglicher Mittagsspaziergang oder mehr Licht im Haus oder in der Wohnung reichen da oft schon aus für mehr Wohlbefinden. Dabei sollte man bedenken, dass eine gewisse Saisonfähigkeit durchaus eine Quelle der Inspiration sein kann. Viele Künstler und Kreative sehen darin gar die Voraussetzung für ihre Arbeit. Jedoch haben wir heute oft den Anspruch, mental und physisch stets «funktionieren» zu müssen. Doch das ist unnatürlich.

Zwei Seelen in der Brust

Epidemiologische Untersuchungen aus der Schweiz zeigen, dass etwa zwei Prozent der Menschen infolge des Licht-

«Wir haben heute oft
den Anspruch, mental
und physisch stets
«funktionieren» zu müssen.»

mangels an einer saisonabhängigen Depression (SAD) und rund zehn Prozent an einem Winterblues leiden. Henry Adams, Chronist des amerikanischen Lebens, könnte ein Betroffener gewesen sein. 1869 schrieb er: «Diese Zeit des Jahres liegt mir wie ein Mühlstein auf der Seele. Meine Nerven versagen, meine Zähne schmerzen und mein Mut fällt in die bodenlose Tiefe der Unendlichkeit. Der Tod schleicht um mich herum...»

Die SAD ist eine Form der Depression, die von einem Arzt oder Naturheilpraktiker diagnostiziert und behandelt werden sollte. Nicht selten leiden Patienten lange unter einer SAD, ohne auf die Idee zu kommen, dass ihre Verstimmung mit mangelndem Licht zusammenhängen könnte. Die Dunkelziffer ist bei Männern höher. Wahrscheinlich weil sie allgemein weniger ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen als Frauen.

Eine Betroffene berichtete, sie habe das Gefühl, «zwei Seelen in ihrer Brust» zu haben – im Sommer eine fröhliche, im Winter eine traurige. SAD-Betroffene haben generell weniger Energie und klagen über grossen Antriebsmangel; sie haben es schwer, sich zu konzentrieren, schlafen schlecht oder sind tieftaunrig. Betroffene sind häufig krankgeschrieben; manche haben Mühe, am Morgen überhaupt aus dem Bett zu kommen.

Die Heilkraft der Sonne

Die Wirkung von Licht und wechselnden Jahreszeiten auf uns Menschen ist schon lange bekannt. Hippokrates schrieb im vierten Jahrhundert vor Christus, dass jeder, «der sich für die Wissenschaft der Medizin interessiert, als erstes die Jahreszeiten erforschen muss und was in ihnen passiert». Lange Zeit hat die Medizin die heilende Wirkung von Licht schlicht vergessen. In Mode kam Licht oder, besser gesagt, die Sonne als heilende Kraft mit dem Arzt Oscar Bernhard, der anfangs des 20. Jahrhunderts im Engadin die «Heliotherapie» erfand. Bernhard war Initiant des ersten Spitals in Samedan, das heute noch als Akutspital existiert. Im sonnenverwöhnten Oberengadin setzte er als erster die Sonnenlichttherapie gegen Knochentuberkulose sowie Rachitis ein. In Leysin (VD) gründete später der Arzt Auguste Rollier 35 Heliokliniken und Sonnenschulen. Bis zum Aufkommen der ersten Tuberkulose-Medikamente Mitte der 40er-Jahre des letzten Jahrhunderts war die Heliotherapie das Mittel der Wahl.

Die heutige Lichttherapie ist nicht identisch mit der Heliotherapie, die pures Sonnenlicht nutzte. In



UV-Lichttherapie in einem britischen Kinderkrankenhaus zur Vorbeugung von Rachitis (um 1938).

Was kann man selbst tun?

Damit wir besser durch die dunkle Jahreszeit kommen, sollten wir viel Sonne tanken: Regelmässige Spaziergänge am Morgen oder in der Mittagszeit, auch bei bedecktem Himmel, sowie jeglicher Sport im Freien sind die besten Möglichkeiten – und erst noch gratis. Die Lichtintensitäten draussen sind hundert- bis tausendfach höher als drinnen.

Hilfreich ist es auch, mehr Licht in die Innenräume zu bringen. Man kann den Lichteinfall durch die Fenster verbessern und zusätzliche Lampen einschalten, obwohl die normale Beleuchtung mit nur 200 Lux nicht für eine Therapie ausreicht.

Der Kauf einer Lichttherapielampe mit 10 000 Lux kann unter Umständen sinnvoll sein. Bei der Diagnose SAD beteiligt sich die Grundversicherung der Krankenkassen an den Kosten für eine Therapielampe und auch an den Kosten für eine UV-Lichttherapie. Wer vermutet, an einer Winterdepression zu leiden, sollte sich in einer Lichttherapie-Sprechstunde in einer Psychiatrischen Poliklinik beraten lassen. So können auch gleich andere Krankheiten ausgeschlossen und allfällige Risiken wie Augenkrankheiten erkannt werden. Es wird ausserdem geklärt, ob die Patienten Medikamente einnehmen, welche die Wirkung von Licht verstärken oder verhindern.

● Links

Informationen zur Lichttherapie sowie Fragebogen zur individuellen Berechnung der Idealzeit für eine Lichttherapie: www.cert.org

Wissenschaftliche Informationen zu biologischen Rhythmen, Lichttherapie und Einfluss von Licht auf die innere Uhr: www.chronobiology.ch



gefragt:
christoph zeller*

Herr Dr. Zeller, welche Patienten suchen Ihre Praxis auf für eine Lichttherapie?

Hauptsächlich solche mit Schuppenflechte (Psoriasis), aber auch Patienten mit diversen ekzematoiden Erkrankungen oder einer Sonnenallergie. Die Lichttherapie wird oft als Reservetherapie eingesetzt, das heisst, wenn Salben und/oder Medikamente nicht mehr ausreichen. Die Wirkung ist sehr langfristig. Auch Altersjuckreiz, unter dem viele ältere Menschen leiden, kann sehr gut mit UV-Licht behandelt werden. Alte Menschen haben oft eine trockene, empfindliche und zerkratzte Haut und leiden unter starkem Juckreiz. Viele können deshalb nicht gut schlafen.

Wie muss man sich eine UV-Lichttherapie vorstellen?

Nach der Anamnese stellen wir mit dem Patienten gemeinsam das Programm auf. Begonnen wird mit einer sehr niedrigen Dosis, zum Beispiel beträgt die Anfangsbestrahlung sieben Sekunden. Sowohl Bestrahlungsintensität als auch -dauer werden mit der Zeit langsam gesteigert. Für ein optimales Resultat ist es wichtig, die Bestrahlung zwei- bis dreimal pro Woche durchzuführen.

Können Nebenwirkungen oder Unverträglichkeiten mit Medikamenten auftreten? Und was müssen die Patienten sonst noch beachten?

Mit den gewöhnlichen Medikamenten gibt es keine Nebenwirkungen. Die einzige Nebenwirkung, die eintreten kann, ist ein Sonnenbrand. Bei den früheren Bestrahlungen bestand eher die Gefahr einer zu hohen Dosis. Dies kann heute dank computergestützter Geräte ausgeschlossen werden. Die Patienten müssen nichts Besonderes beachten. Wir raten jedoch, die Sonne sinnvoll zu nutzen.

* **Christoph Zeller** ist Facharzt für allgemeine Medizin und allgemeine innere Medizin FMH. Seine Spezialgebiete sind die anthroposophische Medizin, Dermatologie, Kindermedizin sowie Reise- und Tauchmedizin. Er arbeitet in der Praxis am Bahnhof in Rüti ZH.

«Licht wirkt auf die innere Uhr und synchronisiert so Tagesrhythmen und den Schlaf. Und es hellt die Stimmung auf.» Anna Wirz-Justice

den 1980er-Jahren beschrieb Norman Rosenthal, Wissenschaftler am National Institute of Mental Health in den USA, erstmals die saisonal abhängige Depression und die erfolgreiche Behandlung mit künstlichem Licht. «60 bis 80 Prozent aller SAD-Patienten profitieren von der Lichttherapie», sagt Anna Wirz-Justice, emeritierte Professorin am Zentrum für Chronobiologie der Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel und die erste Lichttherapeutin Europas. Bei der Behandlung wird das Licht durch die Augen aufgenommen. Die Therapielampen sind ohne UV-Licht konstruiert, um Augenschäden zu verhindern.

Warum eine saisonal abhängige Depression entsteht, ist noch nicht abschliessend geklärt. Wissenschaftler gehen jedoch davon aus, dass Anomalien in der Ausschüttung bestimmter Hormone oder eines Systems chemischer Botenstoffe an der Entstehung einer SAD mitwirken könnten. «Licht wirkt zudem auf die innere Uhr, um Tagesrhythmen und Schlaf zu synchronisieren und die Stimmung aufzuheben», sagt Wirz-Justice.

Es wird des Weiteren diskutiert, ob die Augen von SAD-Patienten auf Licht anders reagieren als von Nichtbetroffenen. Fest steht jedenfalls, dass Licht auf Steuerungsvorgänge im Gehirn wirken und so zu einer Stimmungsveränderung führen kann.

Licht stimuliert das Immunsystem

Heute ist die Lichttherapie eine eigenständige Methode und die Behandlung der Wahl bei Winterdepression. Sie findet auch zunehmend Eingang in die Behandlung von anderen Formen der Depression (nicht saisonale, bipolare Depression während der Schwangerschaft usw.) und von Schlafstörungen. Selbst bei Alzheimer-Erkrankung, Schizophrenie, prämenstrueller dysphorischer Stimmung (PMDS) und Bulimie ist die Lichttherapie eine Erfolg versprechende Therapieform. Und auch bei der Behandlung von Krebs wird Licht eingesetzt, namentlich bei der sogenannten photodynamischen Therapie. Sie macht Krebszellen anfälliger für die folgende Bestrahlung. Krebsvorstufen und gewisse Formen des weissen Hautkrebs wiederum werden mit UV-Licht behandelt.

Eine andere Form der Lichttherapie, die UVB-Licht verwendet, wird wie beim Krebs via Haut angewendet. Eingesetzt wird sie bei der Behandlung von Hautkrankheiten wie Schuppenflechte (Psoriasis), Neurodermitis (atopische Dermatitis), grossflächige Ekzeme oder Altersjuckreiz. Bei der UV-Lichttherapie senden Lampen kurzwellige UVB-Strahlen ab, die nur in die oberen Hautschichten eindringen, sowie langwellige UVA-Strahlen, die bis ins tiefere Bindegewebe gelangen. Dort wirken sie entzündungshemmend und fördern das Immunsystem. //