

Dem «Winterblues» mit viel Licht begegnen

Fast jede zehnte Person tut sich schwer mit den dunklen Wintertagen und neigt zu einer saisonalen Depression. Wie man dieser Neigung entgegenwirken kann, erklärt der Psychiater Corrado Garbazza.

Interview: STEFAN MÜLLER



Corrado Garbazza

ist Psychiater an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel und Forschungsarzt am Zentrum für Chronobiologie der UPK.

Fast jede zehnte Person leidet in der Schweiz ab dem Herbst an einem Stimmungstief, auch «Winterblues» genannt. Warum?

Corrado Garbazza: Die Ursache für einen Winterblues ist ein anhaltender Tageslichtmangel. Es sind häufig Menschen betroffen, die hauptsächlich in Räumen arbeiten. In der Netzhaut befinden sich lichtempfindliche Zellen, die Lichtsignale an verschiedene Regionen des Gehirns leiten, darunter an die sogenannte «innere Uhr». Durch das Ausbleiben des Tageslichts gerät die «innere Uhr» aus dem Takt.

Welche Auswirkungen hat dies auf den Hormonhaushalt?

Normalerweise wird das Schlafhormon Melatonin in der Nacht ausgeschüttet und seine Freisetzung wird morgens durch das helle Tageslicht wieder beendet. Beim Winterblues wird jedoch Melatonin noch später am Tag und auch über einen längeren Zeitraum freigesetzt. Ausserdem reduziert sich tagsüber das Glückshormon Serotonin. Die betroffenen Menschen werden antriebslos – ein Anzeichen für eine Depression oder depressive Verstimmung.

Lichttherapie – kurz erklärt

Lichttherapie ist eine physikalische Behandlungsmethode. Dabei kommt Licht von bestimmter Helligkeit und Wellenlänge zum Einsatz. Als Lichtquellen dienen spezielle Lichttherapielampen, die auch zu Hause verwendet werden können. Eine Lichtdusche morgens nach dem Aufstehen von mindestens 30 Minuten Dauer gilt als optimal. Einen Sonnenbrand gibt es nicht, die Lampen sind mit UV-Filter ausgestattet. In der Schweiz werden die Lichttherapielampen von den Krankenkassen für die Therapie der saisonalen Depression bezahlt.

Mehr Informationen auch unter: <https://cet.org/>

Was sind die typischen Symptome einer solchen depressiven Verstimmung?

Viele der Symptome ähneln denen einer nicht-saisonalen Depression, darunter anhaltend gedrückte Stimmung, Verlust von Freude oder Interesse an normalen Alltagsaktivitäten, Gereiztheit, Gefühle von Verzweiflung, Schuld und Wertlosigkeit, Energiemangel und Schläfrigkeit während des Tages: Morgens tut man sich schwer, aus dem Bett zu kommen; Heisshunger auf Kohlenhydrate und Gewichtszunahme gehören auch dazu.

Welche Menschen sind betroffen?

Frauen haben ein höheres Risiko als Männer daran zu erkranken. Der saisonale Lichtmangel in unseren Breitengraden kann, genauso wie bei Erwachsenen, auch bei Kindern und Jugendlichen psychische Probleme verursachen. Das zeigt sich darin, dass Kinder dann gereizt und müde sind und das Interesse an geliebten Aktivitäten verlieren. Schulprobleme können hinzukommen.

Ausserdem: Je nördlicher in Europa, umso häufiger ist die saisonale Depression. Je näher am Äquator, umso seltener. Heute sind jedoch mehr Menschen mit diesen Symptomen vertraut und suchen eher Hilfe.

Was kann man gegen eine saisonale Depression tun?

Die Verwendung von Licht als Antidepressivum geht auf die Anfänge der Zivilisation zurück. In den 1980er-Jahren wurde die Lichttherapie entwickelt, um die Tageslichtperiode zu

«Heute sind mehr Menschen mit diesen Symptomen vertraut und suchen eher Hilfe.»

verlängern und der Dunkelheit im Winter entgegenzuwirken.

Wie funktioniert die Lichttherapie?

Mit der Lichttherapie versuchen wir die innere Uhr wieder zu richten und so den gestörten Schlaf-Wach-Rhythmus zu regulieren. Durch eine morgendliche Lichtbehandlung wird man wach und man verbessert die Stimmung sowie allgemein die Funktionen des Gehirns.

Wie wirksam ist die Lichttherapie?

Mit dieser Behandlung verschwindet die saisonale Depression bei 60 bis 75 Prozent der Betroffenen. Eine Reihe anderer psychiatrischer oder neurologischen Erkrankungen mit ähnlichen Symptomen sprechen ebenfalls sehr gut auf eine begleitende Lichttherapie an.

Was können die Betroffenen selbst tun?

Man kann sich bemühen, mit wenig Aufwand täglich genügend Tageslicht zu erhaschen: tägliche Spaziergänge an der frischen Luft machen oder einfach am Fenster sitzen, am besten morgens. Auch Mittagspausen und Arbeitswege zum Lichttanken nutzen. Ausserdem kann man mittels spezieller Tageslichtlampen die Lichtzufuhr verstärken: morgens nach dem Aufstehen eine Lichtdusche von mindestens 30 Minuten bei einer Lichtstärke von 10 000 Lux. In der Regel tritt eine spürbare Wirkung nach fünf Wochen ein. Es ist auch möglich, die Leuchte am Arbeitsplatz anzubringen. Die Hauptsache ist nur, dass sie am Morgen verwendet wird, wenn der Effekt am stärksten ist. <

Das Leben spontan geniessen – auch mit Diabetes!

Heute muss sich dank technischer Unterstützung niemand mehr vom Diabetes einschränken lassen: Die kontinuierliche Zuckermessung in Echtzeit kann auf Fingerstechen verzichten*, denn der Wert wird hier automatisch gemessen. So sind nicht nur bessere Zuckerwerte,^{1,2,#} sondern auch mehr Lebensqualität^{3,4,#} möglich.

Der Sensor des Dexcom G7 wird an der Oberarmrückseite oder am Bauch selbst gesetzt. Nach bis zu zehn Tagen Tragedauer gibt es für den Sensorwechsel zusätzlich 12 Stunden Puffer⁵, sodass Arbeit oder Familienausflug nicht unterbrochen werden müssen. Der aktuelle Zuckerwert ist auf einem Empfänger, einem Smartphone – und neu auch direkt auf der Apple Watch ablesbar.⁶

Mit der «Diabetes-Ampel» durch den Alltag

Ein Trendpfeil zeigt ausserdem, ob der Wert gerade stabil ist, schnell steigt oder fällt. Besonders smart: Vorausschauende Warnungen können rechtzeitig vor Über- oder Unterzuckerungen informieren.^{7,8,#} Wie es insgesamt um die Zuckereinstellung steht, ist leicht verständlich durch Ampelfarben abgebildet: Viel Grün bedeutet, dass die Werte grösstenteils im Zielbereich lagen. Gelb zeigt den Anteil der Zeit oberhalb (also Überzuckerungen), Rot zeigt Unterzuckerungen bzw. die Zeit unterhalb des Grenzwertes an.

Neu: Kostenerstattung für alle Menschen mit Diabetes ab 2 Jahren⁹ unter Pumpen- oder Basis-Bolus-Insulintherapie – einfach auf Rezept.¹⁰

Fussnoten siehe:

<https://www.dexcom.com/de-ch/dexcom-g7-advertorial/footnotes-de-ch-fr-ch>

dexcom G7

Sie haben Diabetes und spritzen sich Insulin?

Smarte Technologie bei Diabetes nutzen:

IHR DEXCOM G7 TESTPAKET



Interessierte haben die Möglichkeit, das Dexcom G7 bis zu 10 Tage lang gratis zu testen.* Hier gratis Testpaket anfordern!



MAT-2464-Rev001

*Wer kann an diesem Programm teilnehmen? Am Testprogramm können nur natürliche Personen ab 2 Jahren teilnehmen, die ihren Wohnsitz in der Schweiz oder in Liechtenstein haben, bei denen ein Diabetes mellitus diagnostiziert wurde, die über ein kompatibles Smartphone verfügen und die eine der folgenden Therapien anwenden, bei denen der Glukosesensor erstattungsfähig ist: (a) Basis-Bolus-Insulintherapie, bei der der Bolus abhängig vom aktuellen Glukosewert, der Menge an zugeführten Kohlenhydraten und der geplanten körperlichen Aktivität berechnet wird oder (b) Insulinpumpentherapie (CSII). Des Weiteren können auch Nutzer eines Dexcom G6 CGM-Systems am Dexcom G7-Testprogramm teilnehmen.