



■ Interview mit Professor Dr. Jürgen Zulley

Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums, Universität und Bezirksklinikum Regensburg

Wie äussert sich eine Winterdepression und was bedeutet sie für den Alltag der Betroffenen?

Eine Winterdepression ist durch typische Symptome einer Depression wie Niedergeschlagenheit und gedrückte Stimmung gekennzeichnet. Die Betroffenen sehen die Zukunft sehr schwarz und sind hoffnungslos. Dann gibt es noch atypische Symptome bei der Winterdepression, wie Müdigkeit und vermehrtes Schlaf- und Essbedürfnis. Charakteristisch für die Winterdepression ist auch ihr zeitlich sehr markantes Auftreten. Ohne erkennbare Gründe beginnt sie ungefähr im Oktober und hört auch ohne äussere Einflüsse zirka im März wieder auf. Die meisten Winterdepressionen haben einen eher leichten Verlauf, aber es gibt sie auch in schwereren Formen. Bei diesen leiden die Patienten nicht nur unter Befindlichkeitsstörungen, sondern schon unter deutlichen Beeinträchtigungen, so dass die Durchführung eines normalen Alltags mit zugehörigem Arbeitsleben nicht mehr möglich ist.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, und welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die so genannte Lichttherapie?

Es gibt die Möglichkeit einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung. Ein Patient, der antidepressiv wirksame Medikamente nimmt, muss unter strenger ärztlicher Kontrolle stehen. Eine Psychotherapie würde sich, auch im Zusammenhang mit der Winterdepression, anbieten. Da eine derartige Behandlung aber meist sehr langwierig ist, kann es sein, dass sich die ersten Wirkungen erst dann zeigen, wenn die Symptome im Frühjahr von selbst wieder verschwinden.

Die Behandlung erster Wahl ist die Lichttherapie. Durch Studien ist belegt, dass sie am effektivsten wirkt und eine Erfolgsquote bei der Behandlung der Winterdepression von bis zu 80 % aufweist. Dazu ist sie praktisch nebenwirkungsfrei und spricht sehr schnell an.

Wie funktioniert die Therapie mit hellem Licht? Gibt es Risiken für die Patienten?

Durch das helle Licht wird die Melatonin-Ausschüttung unterdrückt. Melatonin spielt bei der Winterdepression eine Schlüsselrolle, d. h. wenn wir weniger Melatonin haben, dann sind wir aktiver und die Stimmung hellt sich auf. Zur Behandlung setzt man sich ungefähr einen halben Meter vor eine Lampe, so dass das Licht über die offenen Augen aufgenommen werden kann. Die Lampen müssen eine gewisse Mindesthelligkeit haben und das Licht sollte, wegen eventuellen Nebenwirkungen für Augen und Haut, keine UV-Strahlen besitzen. Risiken gibt es nur bei Patienten mit schon bestehenden Augenerkrankungen.

Einige Arztpraxen bieten eine Lichttherapie an. Kann der Betroffene die Behandlung alternativ zu Hause anwenden?

Patienten sollten zunächst mit einem Facharzt sprechen, z. B. mit einem Neurologen, Psychiater oder Psychologen, der mit dem Thema Lichttherapie vertraut ist. Es ist aber nicht erforderlich, dass man zur Behandlung eine Arztpraxis aufsucht. Praktikabler ist auf jeden Fall die Lichttherapie zu Hause durchzuführen, da die Behandlung am besten täglich angewendet werden sollte.

Was raten Sie Patienten, die eine Lichttherapie zu Hause machen möchten?

Sie müssen sich eine solche Lampe anschaffen und zu Hause an einem Ort aufstellen, an dem man bequem davor sitzen kann. Am effektivsten für eine erfolgreiche Therapie ist es, sie am Morgen zu nutzen, z. B. beim Frühstück.

Worauf sollten Betroffene beim Kauf eines Lichttherapiegerätes achten? Gibt es bestimmte Qualitätskriterien?

Das Auge braucht eine Mindesthelligkeit von 2500 Lux. Die Angaben stehen in der Gerätebeschreibung. Bei 2500 Lux muss man allerdings zwei Stunden, also sehr lange vor dem Gerät sitzen. Deswegen sollte man lieber eine Lampe kaufen, die eine höhere Helligkeit, z. B. 10000 Lux aufweist. Dann reichen schon 20 bis 30 Minuten aus und während der Behandlung kann man z. B. auch Zeitung lesen. Das Lichttherapiegerät sollte so leistungsstark sein, dass die 10000 Lux in einem gut realisierbaren Abstand von zirka 50 cm erreicht werden, da man nicht zu nah vor dem Gerät sitzen kann. Weitere wichtige Qualitätskriterien sind Flimmerfreiheit und die Leuchtfläche der Lampe. Lichttherapiegeräte als Medizinprodukt gibt es im Sanitätshaus oder direkt beim Hersteller und haben eine Lebensdauer von zirka zehn Jahren.

