

FINANZKRISE

VERPUFFT: Wie ein begüterter Zürcher vergeblich um seine Altersvorsorge kämpfte **SEITE 25**

MEHR SICHERHEIT

POSTAUTO: In Dättlikon fährt der Bus künftig auf einer neuen Route durch das Dorf **SEITE 23**



KÜNSTLERGRUPPE

JUBILÄUM: Brigitte Wanzenried und Guido Rubischung stellen in Wila aus **SEITE 24**

Im Nebel

VON HERMANN HESSE

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Einsam ist jeder Busch und Stein,
Kein Baum sieht den andern,
Jeder ist allein.*

*Voll von Freunden war mir die Welt,
Als noch mein Leben licht war;
Nun, da der Nebel fällt,
Ist keiner mehr sichtbar.*

*Wahrlich, keiner ist weise,
Der nicht das Dunkel kennt,
Das unentrinnbar und leise
Von allen ihn trennt.*

*Seltsam, im Nebel zu wandern!
Leben ist Einsamsein.
Kein Mensch kennt den andern,
Jeder ist allein. (November 1905)*

Aus: Hermann Hesse.
Sämtliche Gedichte in einem Band.
Suhrkamp-Verlag, Frankfurt am Main 1995.



Ein Lichtblick: An den kurzen Tagen des Jahres reicht schon eine gute halbe Stunde an der frischen Luft, um Kraft zu tanken und trübe Gedanken zu vertreiben. Bild: shotshop

Wege aus der Antriebsschwäche

ZÜRICH. Wenn die Tage kürzer werden, schleicht sich Schwermut in so manches Herz. Der Psychiater Daniel Hell beschäftigt sich seit 40 Jahren mit Depressionen und ihrer Behandlung. Er sieht einen Zusammenhang mit der Entrhythmisierung moderner Menschen.

INTERVIEW: GABRIELE SPILLER

Nun ist wieder die Zeit für Winterdepressionen. Stimmt das, oder ist das ein Mythos?

Daniel Hell: Die meisten Menschen reagieren auf Lichtmangel. Das Verhältnis von Hell und Dunkel hat einen Einfluss auf den Körper. Auch Tiere schlafen im Winter mehr. Aber nicht jede Müdigkeit oder Antriebsschwäche ist eine Krankheit oder eine Depression, die die Kriterien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) erfüllt. Es gibt jedoch Menschen, die besonders stark unter Lichtmangel leiden.



Wer ist speziell anfällig?

Frauen sind deutlich mehr betroffen. Zwei bis drei Prozent von ihnen sind saisonal depressiv, während es nur gut ein Prozent der Männer sind. Menschen mit solchen saisonal abhängigen Depressionen sind meist ab dem Spätherbst bis ins Frühjahr depressiv. Dann verschwindet die Krankheit wieder. Ältere Menschen sind manchmal anfälliger, da die inneren Zeitgeber im Alter schwächer werden. Insbesondere wenn kognitive Defizite dazukommen, treten Stimmungsschwankungen häufiger auf.

Wie äussern sich die Symptome?

Die Patienten sind im Winter viel erschöpfter und inaktiver als im Sommer. Sie können aber gut schlafen. Das ist ein entscheidender Unterschied zur nicht saisonalen Depression, bei der die Betroffenen schlecht schlafen. Ausserdem haben sie einen grossen Appetit und nehmen zu – auch das ist atypisch. Depressive sind sonst eher appetitlos und nehmen ab. Das Gemeinsame ist die anhaltende Bedrückung. Man ist wie ausgebremst, als ob man mit angezogener Handbremse fährt. In unserer schnelllebigen Zeit ist dies ein Handicap.

Es werden Lichttherapien empfohlen. Sind die handelsüblichen Geräte eine Hilfe oder reicht auch ein Spaziergang?

Wenn möglich sollten Betroffene jeden Tag einen mindestens halbstündigen Spaziergang machen oder joggen. Auch an einem bedeckten Tag nimmt man auf diese Weise mehr Licht auf als in einem geschlossenen Raum. Ausserdem hilft Bewegung gegen Depressionen. Alternativ können spezielle Therapielampen mit 10000 Lux eingesetzt werden. Man sollte mit circa einem halben Meter Abstand davor sitzen, mindestens für eine halbe Stunde. Am besten ist die Wirkung am Morgen, weil damit auch eine häufig auftretende Phasenverzögerung im Tagesrhythmus korrigiert werden kann.

Was bringen Vitamin D oder Johanniskraut-Dragees?

Vitamin-D-Mangel ist eine häufige Folge, nicht unbedingt Ursache von Depressionen. Es gibt aber erste Hinweise, dass die Verabreichung von Vitamin D bei Winterdepressionen hilft. Johanniskraut wirkt bei leichten bis mittelschweren Depressionen ähnlich gut wie Antidepressiva. Man darf aber nicht übersehen, dass dieses rezeptfreie Medikament auch Nebenwirkungen hat, zum Beispiel eine Lichtempfindlichkeit. Zudem wird der Abbau von anderen Medikamenten gefördert, sodass möglicherweise die Antipapille nicht wirkt.

Würde es den Betroffenen helfen, in ein sonnenreicheres Land zu ziehen?

Schon früher reisten Menschen im Winter zum Lichttanken in den Süden, wenn sie es sich leisten konnten. Man vermutet aber auch, dass Nordländer, zum Beispiel Isländer, besonders resistent gegen Lichtmangel sind. Wer aber unter Lichtmangel leidet, profitiert von Winterferien in der Sonne. Bereits in der Antike beschrieb der Arzt Aretaios Winterdepressionen und ihre Behandlung durch Licht.

Spüren Sie, dass der Klimawandel mit einem verlängerten Sommer und einem verzögerten Herbstbeginn Auswirkungen auf das Auftreten von Depressionen hat?

Ja, in Einzelfällen. Was sich nicht verschiebt, ist der saisonal gebundene Tag-Nacht-Rhythmus. Doch kann auch trü-

bes, nebligtes Wetter aufs Gemüt schlagen. Aber machen wir die Dunkelheit nicht generell schlecht. Wir brauchen den Tag-Nacht-Rhythmus. Nicht nur zu wenig Licht, auch zu wenig Dunkelheit schafft psychische Probleme, wenn wir die Nacht zum Tage machen.

Nach 40 Jahren in der Psychiatrie stelle ich fest, dass sich die Patientenprobleme verändert haben. Leicht Depressive helfen oft schon Stabilität und Halt im Alltag. Früher waren sie in eine Firma eingebunden. Die Treue des Arbeitnehmers zählte etwas. Heute gilt es fast schon als anrüchig, wenn man ein Leben lang bei derselben Firma arbeitet. Moderne Menschen setzen sich mit ihren Selbstanforderungen darüber hinaus häufig selber unter Druck. Damit steigt auch die Gefahr einer Depression.

ZUR PERSON

Daniel Hell
Psychiater und Psychotherapeut

Prof. Dr. med. Daniel Hell wurde 1944 im sankt-gallischen Uzwil geboren. Er leitet seit 2009 das Kompetenzzentrum «Depression und Angst» an der Privatklinik Hoheneck in Meilen, nachdem er zuvor lange Direktor an der Psychiatrischen Universitätsklinik Zürich war. In seinen Büchern und zahlreichen Veröffentlichungen hat er sich insbesondere mit Depressionen und andern emotionalen Problemen auseinandergesetzt. Seine Bücher sind teilweise in acht Sprachen übersetzt.

www.daniel-hell.com

Umgang mit leichten Depressionen

- Depressivität und Aktionshemmung möglichst als Herausforderung annehmen.
- Sich daran erinnern, wie frühere Belastungen oder Krisen gemeistert beziehungsweise überwunden werden konnten.
- Aufkommende negative Gedanken und Gefühle nicht überbewerten, das heisst, sich selber nicht unnötig schlecht machen.
- Den gewohnten Rhythmus (schlafen – wachen, Tagesaktivitäten, Essenszeiten) so weit wie möglich beibehalten, aber alles langsamer angehen («einen Gang zurückschalten»).

- Für den Körper Sorge tragen (sich bewegen, sich pflegen, sich ausgewogen ernähren, Pausen machen).
- Einen Ausgleich suchen bei Freunden, mit Angehörigen, beim Sport, in der Natur, in der Kunst, in der Philosophie oder in der Religion, beim Therapeuten.
- Sich bewusst sein: Tränen können entlasten, Wut kann aktivieren, Ekel und Scham können abgrenzen – bevor Freude befreit.

Aus: Daniel Hell, Depression als Störung des Gleichgewichts, Verlag W. Kohlhammer, Stuttgart 2012