

## **SPEZIALSPRECHSTUNDE: Saisonale Affektive Störung, Saisonal Abhängige Depressionsform (SAD) auch als sogenannte Winterdepression bekannt**

### **Womit befasst sich die SAD Sprechstunde?**

Die SAD Sprechstunde klärt, ob bei der zugewiesenen Person eine Saisonal Affektive Störung (z.B. eine Winterdepression) besteht und ob eine Indikation zur Durchführung der Lichttherapie vorliegt.

Bei SAD handelt es sich um eine Form der Depression bei der wiederholte depressive Phasen mit jahreszeitlicher Bindung (Herbst/Winter) auftreten, gefolgt von weitgehendem Rückgang der Symptome im Frühjahr/Sommer. Zu den charakteristischen Symptomen der SAD gehören Beschwerden wie Müdigkeit, Kraftlosigkeit, Interesselosigkeit, Heisshunger auf kohlenhydratehaltige Lebensmittel (z.B. Süssigkeiten, Pasta), Gewichtszunahme sowie ein verstärktes Schlafbedürfnis. Gemäss wissenschaftlichen Untersuchungen leidet ca. 10% der Schweizer Bevölkerung während der „dunklen Jahreszeit“ (Herbst/Winter) unter erheblichen psychischen Symptomen.

SAD ist mit Hilfe der Lichttherapie gut behandelbar. Dazu werden speziell entwickelte Lichttherapie-Lampen eingesetzt.

Das helle Licht beeinflusst die innere Uhr der Menschen und Tiere, welche für die Steuerung der Funktionen wie Fortpflanzung, Winterschlaf, Appetit, Wohlbefinden etc. zuständig ist. Die innere Uhr wird u.a. durch die Tageslänge beeinflusst. Wenn die Tage im Herbst kürzer werden, bewirkt der Lichtmangel eine höhere Melatoninproduktion. Melatonin ist ein Hormon, das von der Zirbeldrüse freigesetzt wird und die Nervenzellen im Gehirn über Tag-Nacht-Rhythmus „informiert“. Dieser Mechanismus bewirkt, dass Menschen müde werden, wenn es dunkel wird. Das helle Licht hingegen unterdrückt die Freisetzung von Melatonin und beeinflusst den Umsatz des Serotonins. Serotonin, im Volksmund als „Glückshormon“ bezeichnet, ist ein Botenstoff im Gehirn, der bei der Signalübertragung zwischen den Nervenzellen eine wichtige Rolle spielt. Die genauen Ursachen der SAD und der genaue Wirkmechanismus der Lichttherapie sind bis heute noch nicht vollständig geklärt. Dennoch handelt es sich bei der Lichttherapie um eine wirksame (laut Studien profitieren 60-70% der Betroffenen), schonende und nebenwirkungsarme Behandlung.

### **Was erwartet Sie in der SAD Sprechstunde?**

**Abklärung:** In der SAD Sprechstunde wird die diagnostische Untersuchung hinsichtlich Vorliegens der SAD angeboten. Das Abklärungsgespräch dauert im Normalfall ca. 50 Minuten. Nur in wenigen Fällen muss ein weiterer Abklärungstermin vereinbart werden. Die Familienangehörigen sind bei dem Untersuchungsgespräch (oder bei einem Teil davon) willkommen. Im Rahmen der Abklärung wird die Indikation für Lichttherapie geklärt, es werden Kontraindikationen, mögliche Nebenwirkungen und der Gebrauch der Lichttherapie-Lampe besprochen. Nachfolgend kommt es zur täglichen Anwendung der Lichttherapie zuhause, dazu wird ein Lichttherapie-Gerät vom EPD ausgeliehen.

**Evaluation:** Nach der 14-tägigen Anwendung der Lichttherapie erfolgt ein Evaluationsgespräch, welches ca. 40 bis 50 Min. dauert. Dabei werden die Wirkung, die Verträglichkeit und die Durchführbarkeit der Lichttherapie besprochen. Sollte innert 14 Tage nur eine Teilwirkung bzw. ein Teilrückgang der depressiven Symptome erzielt werden, kann die „Dosis“ der Lichttherapie durch Verlängerung der Probeanwendung um eine Woche bzw. durch Verlängerung der täglichen Anwendungszeit von 30 Min. auf 45 oder 60 Min. erhöht werden.

**Weiteres Vorgehen:** Sollte die Diagnose der SAD und die Wirksamkeit der Lichttherapie bestätigt werden, dann wird eine weitere tägliche Anwendung der Lichttherapie empfohlen. Auch eine medikamentöse Behandlung bzw. eine Kombination von Lichttherapie und Medikamenten sind möglich. Falls eine regelmässige Anwendung der Lichttherapie medizinisch begründet ist, beteiligt sich die Krankenkasse (Grundversicherung) beim Kauf der Lichttherapie-Lampe.

**Wie kann ich einen Termin bekommen?**

Im Regelfall wird eine schriftliche ärztliche Anmeldung benötigt.  
Die zuweisenden Ärzte bzw. Fachpersonen erhalten (falls der Patient/die Patientin es nicht anders wünschen) nach Abschluss der Untersuchung einen schriftlichen Bericht.

**Wo findet die Sprechstunde statt?**

Die Abklärungen werden im Ambulatorium EPD Aarau (siehe unten) durchgeführt.

**Wer sind meine Ansprechpartner?**

Caesar Spisla  
Stv. Chefarzt  
Externer Psychiatrischer Dienst EPD  
Ambulatorium EPD Aarau  
Bleichemattstrasse 16  
Postfach 2602  
5001 Aarau  
Tel.: 062 834 34 00  
Fax: 062 834 34 10  
[epd.aarau@pdag.ch](mailto:epd.aarau@pdag.ch)

**Wer trägt die Kosten?**

Die Kosten für das Abklärungs- und Evaluationsgespräch werden nach dem TARMED-Tarif mit Ihrer Krankenkasse verrechnet (zu beachten ist die individuelle Jahresfranchise und der Selbstbehalt von 10% des Rechnungsbetrages bis max. 700 Franken pro Jahr).