

WOHL & SEIN

Nichts ist besser als echtes Sonnenlicht

Im Winter legt sich der Nebel mitunter auf die Seele – was hilft dagegen?

Leserfrage: Nützen Tageslichtlampen gegen den Winterblues?

Draussen ist es kalt und dunkel. Müdigkeit macht sich breit. Und die Stimmung ist so düster wie der Herbst- oder Wintertag. Zehn bis zwanzig Prozent der Bevölkerung verspüren gemäss Studien solche saisonalen Stimmungsschwankungen. Rund zwei Prozent leiden gar an einer eigentlichen Depression während der dunklen Jahreszeit – einer saisonal-afektiven Störung.

«Es ist eine untypische Form der Depression», sagt Christian Cajochen, Leiter der Abteilung Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel. Einerseits, weil sie im Frühling von selbst verschwindet. Andererseits, weil die Betroffenen im Gegensatz zu anderen Depressionen nicht mit Schlafstörungen und Appetitmangel kämpfen. Im Gegenteil: Sie schlafen und essen zu viel. «Typisch ist ein Heisshunger auf Kohlenhydrate», sagt Cajochen.

Der Grund für das Stimmungstief ist laut Dieter Kunz, Chefarzt der Klinik für Schlaf- und Chronomedizin am St.-Hedwig-Krankenhaus Berlin, klar: zu wenig Licht. Eine noch offene Frage ist, ob der Körper dabei auch auf die tiefere Temperatur reagiert. Klar ist: Unsere Physiologie funktioniert im Winter anders als im Sommer. «Wir sind in einer Art Energiesparmodus, ähnlich dem Winterschlaf gewisser Tiere», sagt Kunz.

Dazu gehört, dass im Blut der Spiegel des Serotonins – auch als Glückshormon bezeichnet – tiefer ist. Denn Licht trägt dazu bei, dass im Körper Serotonin gebildet wird, wobei die physiologischen Vorgänge noch nicht im Detail bekannt sind. Interessanterweise tritt die Winterdepression meist erst im Februar oder März auf. «Man weiss, dass der Serotoninspiegel im Laufe des Winters sinkt. Es scheint, dass es eine kritische Schwelle gibt, die erst in diesen Monaten erreicht wird», sagt Kunz.



ILLUSTRATION SIMON TANNER / NZZ

In die Lampe zu blicken, ist übrigens nicht nötig. Man muss die Lampe während eines Arbeitstages auch nicht acht Stunden lang benutzen. «Eine bis zwei Stunden pro Tag genügen», sagt Cajochen. Die Wirkung sollte nach ein bis zwei Wochen eintreten – sonst müsse man davon ausgehen, dass man zu den rund 30 Prozent der Betroffenen gehöre, bei denen es nicht funktioniert.

Tageslichtlampen erzeugen zwar ein Licht, das vom Spektrum her dem Tageslicht ähnlich ist. Trotzdem: Nichts übertrifft das Original. Wenn immer möglich sollte man auch im Winter ans natürliche Tageslicht gehen. Es ist zwar tagsüber weniger lang hell, das Licht ist aber durchaus stark genug, um unsere Stimmung zu beeinflussen. Vor allem die Zeit vor dem Mittag ist wertvoll, dann kann der Körper das Licht am besten aufnehmen und davon profitieren.

Wer tagsüber im Büro ist, sollte versuchen, den Arbeitsplatz im Winter möglichst nah am Fenster zu haben.

Die Effekte von Tageslichtlampen sind vergleichbar mit einer Behandlung mit Antidepressiva.

WOHL & SEIN ANTWORTET



In dieser Rubrik greifen wir ausgewählte Fragen aus der Leserschaft zu Gesundheit und Ernährung auf. Schreiben Sie uns an wohlundsein@nzz.ch.

Zum Newsletter «Wohl & Sein» mit Themen rund ums Wohlbefinden gelangen Sie über den QR-Code.

«Die Mehrheit der Menschen merkt von den körperlichen Veränderungen in der kalten Jahreszeit nichts. Das ist vielleicht eine der grössten evolutionären Anpassungsleistungen des Menschen», erklärt Dieter Kunz. Die Anpassung geschieht gemäss Cajochen vermutlich so, dass bei einem Mangel an Serotonin aufgrund von wenig Tageslicht dafür die Serotoninrezeptoren umso effektiver arbeiten. Aber eben nicht bei allen Menschen. Funktioniert diese Anpassung nicht, entsteht eine Winterdepression.

Kann den Betroffenen künstliches Licht helfen? Ja, sagt die Wissenschaft, und auch medizinische Fachgesellschaften empfehlen diese sogenannte Lichttherapie. «Bei rund 70 Prozent der Betroffenen hilft eine Tageslichtlampe deutlich», sagt Christian Cajochen. Gemäss einer Analyse wissenschaftlicher Studien sind die Effekte vergleichbar mit einer Behandlung mit Antidepressiva. Die Lichttherapie hat sich in Studien zudem auch bei nichtsaisonalen Depressionen und Schlafstörungen als hilfreich erwiesen.

Bei wem die Lichttherapie anschlägt, lässt sich nicht voraussagen, man muss es ausprobieren. Eventuell hilft es, verschiedene Lichtstärken zu testen. Empfohlen wird die Verwendung einer Lampe mit 10 000 Lux Lichtstärke – das ist gemäss dem Bundesamt für Gesundheit auch die Voraussetzung, damit sich die Krankenkassen an den Kosten beteiligen. In Deutschland gibt es in der Regel keinen Zuschuss. Wichtig ist auf jeden Fall, dass die Lampe kein UV-Licht abgibt, da sonst Augen- und Hautschäden drohen.

Das gilt auch für Personen ohne Winterblues: Zusätzliches Licht hilft, die Konzentration zu verbessern. «Sinnvoll wäre, auch durch entsprechende Architektur mehr Licht in die Gebäude zu bringen», sagt Kunz. Er empfiehlt von Winterdepressionen Betroffenen zusätzlich, im Herbst die Ferien im Süden zu verbringen, um nochmals Licht zu tanken. Damit könne das Stimmungstief hinausgezögert werden und dauere damit vielleicht nur noch einen Monat, bis bereits der Frühling wieder beginnt.

Adrian Ritter

In einigen Tagen formieren sich wieder die ersten Adventshütten in der Innenstadt, um unsere Sinne umfassend mit Duftschwaden zu vernebeln. Halten wir also kurz inne für eine kleine, feine Geschichte. Sie beginnt an einem Zürcher Weihnachtsmarkt oder – was heute manchenorts fast dasselbe ist – an Street-Food-Festivals. Man kann von diesen halten, was man will. Aber auf ihrem multikulturellen Nährboden gedeihen

TAKE-AWAY-LOKAL TOTH'S CHIMNEY CAKE

Rindermarkt 5, 8001 Zürich
Mittwoch bis Sonntag, 14 bis 18 Uhr
Telefon 078 805 00 10

berührende Geschichten zwischen Einwanderung und Heimischwerden, wie die inzwischen weitherum bekannte Erfolgsstory der tibetischen Tenz-Momos.

Nicht um pikante Teigtaschen geht es im vorliegenden Fall, sondern um süsse Rollen. Vor zwölf Jahren stiess ich auf dem Sechseläutenplatz auf einen Stand, an dem zwei Frauen strahlend ein mir unbekanntes Gebäck unter dessen slowakischem Namen Trdelnik anboten. Es handelte sich um die Opernsänge-

rin Yvette Bobek, 1979 aus der heutigen Slowakei in die Freiheit der Schweiz geflohen, und ihre Tochter Nicole Toth. Mit ihrer Spezialität brachten sie eine für Schleckmäuler willkommene Abwechslung in den Markt. Während ich ihr Gebäck kostete und pries, erwähnten sie ihren Traum von einem festen Standort. Dafür suchten sie einen Raum in der Innenstadt. Es sollte fast zwölf Jahre dauern, bis sie fündig wurden.

Der Zufall will es, dass ich neulich beim Flanieren an einem gelb gestrichenen Altstadthaus am Rindermarkt vorbeikomme, beschriftet mit «Toth's Chimney Cake». Ich betrete den Raum, hinter der Theke stehen zwei Frauen strahlend. Wieder sind es Mutter und Tochter, in diesem Fall die andere, Nathalie Toth, die in Prag und Zürich Kommunikationswissenschaften und Kulturmanagement studiert hat. Zusammen führen die beiden nun ein Take-Away-Lokal.

Anfang Jahr haben sie diesen Standort, nach einem Pop-up-Intermezzo am nahen Stüssihof, unbefristet und zu moderatem Pachtzins bezogen. Dabei lösten sie einen trendbewussten Bubble-Tea-Shop ab, zuvor hatte es viele Wechsel gegeben. Sie aber sind gekommen, um zu bleiben. Von der warmen Atmosphäre, die sie und ihre Einrichtung ihm verlei-

TISCH ODER THEKE

Das Gebäck erzählt eine Geschichte

Von Urs Bühler

hen, lebt der liebevoll ausgestattete Ort. Es gibt Kaffee, hausgemachte Suppen, Quiches – und natürlich diese traumhaften Trdelnik, deren «r» im Gaumen gerollt wird, als schnurrte eine Katze.

Das Süsgebäck gibt es in Osteuropa in diversen Spielarten unter Namen wie Baumstriezel oder Kürtöskalacs. Sein Ursprung liegt laut einer Tafel beim Eingang im 17. Jahrhundert, als die ungarischsprachigen Szekler es in Siebenbürgen erfanden. Yvette Bobek setzt ihr slowakisches Familienrezept ein, das sie in ihrer Backstube im Hochparterre Schritt für Schritt zur Perfektion gebracht hat. Das Innere ihrer Trdelnik ist unvergleichlich geschmeidig und fluffig, die leicht glänzende caramelisierte Kruste knusprig, der Teig nicht zu süss.

Die Streifen aus täglich frisch zubereitetem Hefeteig wickelt Bobek um Edelstahlstäbe, bestreicht sie mit Butter und Vanillezucker und bäckt sie in halboffenen Spezialöfen innert weniger Minuten zu einer Art Röhre. Die Zubereitungsart erinnert fern an Schlangengebäck, die wir als Kinder über dem offenen Feuer brieten. Über diesem wird auch dieses Gebäck traditionsgemäß tatsächlich gebräunt – so ist es zur Touristenattraktion von meist mediokrer Qualität geworden in Prag, das Holly-

wood bekanntlich mitunter auch als Erbsatzschauplatz für die teure Limmstadt dient.

Kleiner cineastischer Exkurs: Oliver Stone drehte angebliche Zürcher Szenen seiner «Wall Street»-Fortsetzung von 2010 in Prag. Im Bild erschienen keine Trdelnik, aber rote statt blaue Trams, worauf ich den amerikanischen Regisseur in einem Interview ansprach. Gereizt meinte er, wir sollten froh sein, in seinem Film vorzukommen, und schickte einen Satz für die Ewigkeit nach: «No one knows, where Zurich is!»

Die Familie Toth weiss es sicher, und sie hat diese Stadt um eine Attraktion reicher gemacht. Dass sie ihre Trdelnik nun als Chimney Cakes anbietet, ist keine Konzession an Oliver Stone, eher an die Internationalisierung dieser Stadt. An Street-Food-Festivals trifft man sie nicht mehr an, dafür führen sie auch ein Catering. Inzwischen bieten sie ihre Spezialität auch als üppig gestopftes Cornet (Fr. 14.50) an, etwa mit Vanillecrème wie Schillerlocken oder sommers mit hausgemachter Glace. Ich denke, ich bevorzuge die ungefüllte Standardversion (Fr. 11.50): nackt, warm und so unwiderstehlich duftend, dass sich sogar der Novembernebel über dem Gemüt verzicht.