

Lichttherapie

Die Befindlichkeit des Menschen ist abhängig vom Sonnenlicht: Wir fühlen uns an einem warmen Sonnentag viel besser als an einem neblig-trüben Tag im Herbst oder Winter. Viele Menschen klagen in der sonnenarmen Zeit über Lustlosigkeit, verringerte Leistungsfähigkeit, verstärktes Schlafbedürfnis, gedrückte Stimmung, Konzentrationsschwierigkeiten, morgendliche Müdigkeit und über eine Gewichtszunahme.

Sind diese saisonal auftretenden Symptome stark ausgeprägt, spricht die Medizin von einer "Saisonal abhängigen Depression" (SAD). Im Frühjahr, wenn die Tage wieder länger und freundlicher werden, verschwindet dieses Stimmungstief wieder.

Wie funktioniert die Lichttherapie?

Wenn im Herbst die Tage kürzer werden, bewirkt der Lichtmangel im Körper eine höhere Melatoninproduktion. Melatonin ist ein Hormon, das schlaffördernd und stimmungsdrückend wirkt. Gelangt nun mit der Lichttherapielampe genügend intensives Licht über die Netzhaut zur Zirbeldrüse im Gehirn, wird die Melatoninproduktion reduziert und die Konzentration des Hormons Serotonin (im Volksmund "Glückshormon" genannt) steigt. Serotonin beeinflusst Appetit und Schlaf, steuert den Sexualtrieb, die Körpertemperatur und beeinflusst die Gemütslage. Ausreichend Serotonin im Körper macht ruhig und ausgeglichen, zu wenig Serotonin im Körper kann zu Schlaf- und Essstörungen sowie zu Depressionen führen. Auch Migräne-Attacken sind auf einen Serotoninmangel zurückzuführen.

Wie wird die Lichttherapie durchgeführt?



Die Lichttherapie sollten Sie regelmäßig durchführen. Während 30 Minuten bei 10.000 Lux lassen Sie Ihr Gesicht mit geöffneten Augen bestrahlen. Sie müssen dabei nicht direkt in die Lampe schauen, sondern können dazu auch lesen, allerdings sollten Sie alle zwei Minuten in das Licht blicken. Eine Zeituhr gibt Ihnen regelmäßig Signale. Mit der Lichttherapie sollte bei einer Neigung zu Winterdepressionen schon vorbeugend, d. h. vor Auftreten der Symptome begonnen und während der Wintermonate fortgeführt werden. Im Allgemeinen sind 1 bis 2 mal wöchentliche Anwendungen zu empfehlen. Die Behandlung lässt sich sinnvoll mit Sauerstoff- oder Infusionstherapie kombinieren.