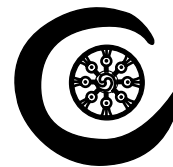


Lichttherapie

HERBST – WINTER – DEPRESSION

Infoblatt / Therapien



Wenn Sie sich erschöpft und müde fühlen,
ein vermehrtes Schlafbedürfnis haben,
unter einer **herabgesetzten Leistungsfähigkeit** leiden,
vermehrten Appetit im besonderen Heißhunger auf Süßes (Kohlehydrate) haben
und die damit verbundene **Gewichtszunahme** ihnen das Leben schwer macht
dann könnte es sein, dass sie unter einer so genannten
SAD (=Seasonal affective disorder)
Herbst-Winterdepression leiden.

Damit wird eine Depression bezeichnet welche hauptsächlich in der dunklen, kalten Jahreszeit bis ins Frühjahr hinein auftritt oder sich verschlimmert. Depressive Menschen klagen häufig über Schlafstörungen, vorzeitigem Erwachen und Stimmungstief zu bestimmten Tageszeiten. Die innere Uhr funktioniert nicht mehr. Die Bedeutung von Licht und Dunkelheit als „*Taktgeber*“ für die Synchronisierung der inneren Uhr ist sehr groß und kann therapeutisch genutzt werden.

Ungefähr 4 % der Bevölkerung leiden an dieser Erkrankung, wesentlich mehr Menschen spüren jedoch die milderen Auswirkungen des Lichtmangels. Denn einen direkten Zusammenhang zwischen den kürzer werdenden Tagen und dem damit verbundenen Lichtmangel konnte eindeutig festgestellt werden. Eine zentrale Rolle dürften die Neurohormone Serotonin und das Hormon Melatonin sowie eine erbliche Veranlagung zu spielen. Betroffen sind meist Menschen im mittleren Erwachsenenalter. Die depressiven Symptome werden meist als leicht aber belastend eingestuft. Anders als bei sonstigen Depressionen ist das **gesteigerte Schlafbedürfnis** auffällig. Typisch sind auch Symptome wie **Antriebslosigkeit, Interesselosigkeit, Schuldgefühle und Wertlosigkeitsgefühle, negative und pessimistische Zukunftsperspektiven.**

Die Erkrankung ist gut behandelbar wird jedoch leider in zwei Drittel der Fälle nicht erkannt.

Als besonders wirksam in der Behandlung hat sich die Lichttherapie erwiesen. Diese wurde bereits vor hundert Jahren bei Rachitis und Tuberkulosekranken eingesetzt. Seit Ende der 80-iger Jahre wurde sie wiederentdeckt und ist mittlerweile eine gut dokumentierte Behandlungsmethode.

Lichttherapie wirkt jedoch auch bei nicht saisonaler Depression durch Wirkung auf den Serotoninsatz im Gehirn. Je mehr Licht empfangen wird, umso höhere Serotoninwerte werden gemessen. Wird eine medikamentöse antidepressive Therapie durchgeführt, so wirkt diese rascher (*meist innerhalb einer Woche*) in der Kombination mit Lichttherapie.

Als Lichtquelle dient eine Lampe mit einer **Intensität von 10.000 Lux (das ist ungefähr 200-mal heller als die normale Zimmerbeleuchtung)**. Die **therapeutische Wirkung erfolgt über direkte Stimulation der Netzhaut**. Der Abstand zur Lichtquelle sollte ca. 90 cm betragen und der Patient jede Minute für einige Sekunden hineinsehen.

Die Dauer der Behandlung beträgt eine ½ Stunde. Von einmal wöchentlich bis täglich, je nach Schweregrad der Symptome. **Bereits nach drei bis sieben Behandlungen**, sollte eine merkliche Besserung eintreten. Auch nach Abklingen der Symptome sollte die Lichttherapie die gesamte Jahreszeit hindurch regelmäßig weiter angewendet werden. Als Nebenwirkungen kann eine Reizung der Bindehaut, Hypomanie und Unruhe auftreten. Eine Kontraindikation besteht nur bei akuten Erkrankungen der Netzhaut.

Bei schwereren Fällen kann es sinnvoll sein, die Behandlung durch natürliche Substanzen (z.B. **Johanniskraut, 5 HTP und anderen Kräutern**) zu ergänzen. Bitte aber immer nur in Absprache mit ihrer Ärztin, ihrem Arzt, da es bei vielen Kräuterpräparaten zu Wechselwirkungen mit Medikamenten kommen kann.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen die Therapie. Ideal ist auch eine Infusionstherapie (*Homöopathika + Vitamine*) während der Lichttherapie.

Sie müssen keine diagnostizierte Depression haben um von der Lichttherapie zu profitieren. Auch gesunde Menschen die im Winter, meistens arbeitsbedingt, kaum die Sonne sehen – verspüren unter der Lichttherapie eine gesteigerte Aktivität.