

Lichttherapie gegen Winterdepression



Die Winterdepression oder saisonaler Depression (SAD)

Typischerweise beginnt diese in den **Herbstmonaten** und endet im **Frühjahr**. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Sie sind in der dunklen Jahreszeit zunehmend niedergeschlagen, antriebslos, haben ein extremes Schlafbedürfnis sowie Heißhunger auf Schokolade.

Heute weiß man, dass Licht für viele Abläufe im Körper als Zeitgeber wirkt. Dabei gelangt das helle Licht über das Auge und die Sehnerven in Form elektrischer Impulse zur "inneren Uhr" unseres Gehirns. Diese "innere Uhr" nutzt die Hell-Dunkel-Informationen und veranlasst andere Hirnstrukturen zur rhythmischen Ausschüttung chemischer Botenstoffe und Hormone.

Dies sind z.B. das schlaffördernde Hormon Melatonin einerseits und die Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin als "Gute-Stimmung-Macher" andererseits.

Bei Dunkelheit wird müde machendes Melatonin produziert, bei genügend Licht wird die Produktion gestoppt.

Was Körper und Seele jetzt brauchen ist Licht.

Es wird für die Produktion von Serotonin benötigt.



Der menschliche Körper folgt einem biologischen Rhythmus - vor allem der Schlaf-Wach-Rhythmus wird dabei über den Lichteinfall im Auge reguliert.

Quelle: Frau Dr. D. Rottes im Fernsehmagazin „Lokalzeit Südwestfalen“ am 17.01.2018

Bei Menschen mit einer **Winterdepression** sind zudem die **Sehzellen im Auge** weniger **lichtempfindlich** als bei anderen Menschen.

Sehr wahrscheinlich ist auch das Glückshormon Serotonin an der Entstehung der Winterdepression beteiligt.

Die Folge:

Der Blutspiegel sinkt. Auch das hat Einfluss auf die Stimmung.

Diesen Mangel versucht das Gehirn durch eine **gesteigerte Lust auf Süßes** auszugleichen.

Zucker und serotoninhaltige Nahrungsmittel, wie zum Beispiel Schokolade, liefern den Gehirnzellen wieder mehr Serotonin.

Körper geht in den Energiesparmodus

Dabei ist die Reaktion auf die wechselnden Jahreszeiten eigentlich eine ganz natürliche Reaktion des Organismus auf die Umwelt und ohne Krankheitswert.

Sie ist im Prinzip ein Relikt des **Winterschlafs beim Menschen** - der Körper geht in einen **Energiesparmodus**.

Sie diente ursprünglich der Schonung eigener Ressourcen. Winterdepressionen wurden bereits in der Antike von Hippokrates beschrieben.

Betroffene sollten durch Lichttherapie eine „Extraportion Tageslicht“ anstreben, und damit die Produktion des schlaffördernden Hormons Melatonin einzuschränken.

- Für Menschen mit einer **Winterdepression ist ein Lichttherapiegerät** ratsam - ohne schädlichen UV-Anteil,
- mit einer **Beleuchtungsstärke von mindestens 10.000 Lux**. Das **Licht muss über die Augen aufgenommen werden**, denn auf der Netzhaut sitzen Fotopigmente, die über den Sehnerv mit unserer inneren Uhr im Gehirn verbunden sind. Die Hormone Cortisol und Serotonin werden ausgeschüttet.
- Bislang ist wissenschaftlich noch nicht eindeutig geklärt, zu welcher Tageszeit die Lichttherapie am effektivsten ist.
- **In der Regel wird eine Behandlung am Morgen empfohlen.**
- Dennoch kann die optimale Behandlungszeit individuell variieren.
- Die Anwendungen sollten über eine ½ Stunde erfolgen. Dazu setzt man sich mit offenen Augen und nicht weiter als eine Armlänge von der Lichtquelle entfernt vor das Tageslichtgerät.



OLBRICH Lichttherapietischgerät Sunlight SLT 1300 „profi“



Olbrich Lichttherapiegerät Wandgerät 1530

Erste Verbesserungen der Symptome sind bereits **wenige Tage** nach **Therapiebeginn** spürbar.

Erfahrungsgemäß hellt die Stimmung innerhalb von zwei Wochen auf.

Die Wirksamkeit der Lichttherapie ist wissenschaftlich eindeutig belegt.(z.B. Wirz-Justice A, Staedt J: Lichttherapie — nicht nur bei Winterdepression. Psychiatrie & Neurologie 2008; 1: 25—31.(Schweiz)

Alternative:

[Bewegung an der frischen Luft](#)

Für die Anwendung zu Hause gibt es eine große Auswahl von Geräten.

Doch viele Geräte erreichen die medizinisch notwendige wirksame Beleuchtungsstärke nicht.

[Professionelle Lichttherapiegeräte verwenden ein Tageslichtspektrum](#) mit einer Stärke von **mindestens 10.000 Lux** und kosten 200 bis 500 Euro. (Einige gesetzliche Krankenkassen haben anteilige Kosten der Behandlungen zugesagt.)

Achtung:

Vor der Anwendung sollte man einen Arzt aufsuchen, denn bei Augenerkrankungen ist Vorsicht geboten.

Wenn möglich sollte man immer einen Spaziergang im Freien machen, während die Helligkeit in Innenräumen nur bei etwa **500 bis 600 Lux** liegt, sind es **im Freien** selbst an trüben Wintertagen **rund 2.500 Lux** - und das wirkt zusammen mit der körperlichen Aktivität stimmungsaufhellend.

Wer aber am Morgen im Dunklen zur Arbeit fährt und am Abend im Dunklen wieder nach Hause kommt, sollte unbedingt ein professionelles Gerätes bei Bedarf anschaffen.

Ein Therapiegerät für Ihren Bedarf finden Sie auf unseren Webseiten:

<http://www.olbrich-hemer.de> und im Lichttherapie Shop

<http://www.olbrich-hemer-shop.com>



Sunlight spectra mini 130001

Beiträge: (aus Lokalzeit Südfestfalen Lichttherapie in Hemer 17.01.2018 | 19:45 Uhr)

Dr. med. D.Rottes Ärztin aus Siegen in Westf.

Dr.K.Koloczek Oberärztin

Psychiatrie und Psychotherapie LWL Klinik Hemer (Hans-Prinzhorn-Klinik)

LWL-Klinik Hemer

Hans-Prinzhorn-Klinik

Frönsberger Straße 71

58675 Hemer

Tel.: 02372 861-0

Fax: 02372 861-100

OLBRICH Lichttherapie

D-58675 Hemer

In der Erborst 11-13

Tel: (0049)2372 862868

E-Mail: olbrich.knowhow@t-online.de