

## Lichttherapie bei Winterdepression

## Mit 10 000 Lux gegen SAD

**Wer jedes Jahr aufs Neue von einem winterlichen Stimmungstief gepackt wird, dem raten die Mediziner zu einer regelmäßigen Extraportion Licht. Bereits täglich eine halbe Stunde unter der Lichtdusche genügt, um wieder gut gelaunt den Alltag zu bewältigen.**

Von Dr. Nina Schreiber

Das Phänomen Winterdepression wurde 1980 von US-Wissenschaftlern das erste Mal näher beschrieben. Inzwischen gilt SAD (Seasonal Affective Disorder = Saisonal Abhängige Depression) als eigenständige Erkrankung, die sich von anderen Depressionsformen vor allem darin unterscheidet, dass die Symptome ausschließlich im Herbst und Winter auftreten, in der lichtreichen wärmeren Jahreszeit aber wieder verschwinden.

Ursache für eine Winterdepression ist Lichtmangel. Licht ist ein Taktgeber für viele zyklische Körperprozesse (z.B. Wach- und Schlafphasen), und es beeinflusst die Melatonin- und Serotoninproduktion. Vom Organismus wird während der dunkleren Jahreszeit einerseits mehr schlafförderndes Melatonin gebildet und andererseits die Herstellung des stimmungsaufhellenden Nervenbotenstoffs Serotonin gedrosselt. Als Folge der gesteigerten Melatoninproduktion schaltet der Organismus auch tagsüber auf »Sparflamme« um und stellt sich auf die vermeintliche »Nachtruhe« ein. Die meisten Menschen haben daher im Herbst und Winter ein größeres Schlafbedürfnis und füh-



Lichtduschen helfen gegen SAD.

len sich weniger fit und aktiv. Der Serotoninmangel tut ein Übriges, sodass sich zum Energieverlust häufig auch niedergedrückte Stimmung und ein Gefühl der inneren Leere oder Traurigkeit einstellen.

#### Mehr Licht

Als Therapie gegen den Winter-Blues hat sich vor allem eines bewährt: Licht. Der Psychiater Alfred Lewy entdeckte 1985, dass helles, künstliches Licht die Melatoninfreisetzung hemmt und die Aktivität der Botenstoffe Serotonin und Noradrenalin steigert. Das helle Licht bringt bei richtiger Anwendung die innere Uhr wieder in ihren Takt und sorgt gleichzeitig dafür, dass Serotonin in höherer Konzentration

vorliegt. Deshalb wirkt Licht auch bei Gesunden leistungssteigernd und erhöht das Wohlbefinden.

#### Das richtige Licht

Für die Lichttherapie ist das natürliche Sonnenlicht oder das dem Sonnenlicht nachempfundene helle Licht einer Leuchte am besten geeignet. Solche therapeutischen Leuchten sind mit speziellen Leuchtstoffröhren ausgestattet und im medizinischen Fachhandel in verschiedenen Formen (z.B. Lichtduschen, Lichthelme, Lichtbrillen) auch für die Heimanwendung erhältlich.

Mindestens 2500 Lux (aber nicht mehr als 10000 Lux) sind erforderlich, damit das Licht seine physiologische Wirkung entfalten kann. Zum Vergleich: Gewöhnlich bietet die Innenbeleuchtung lediglich 300 bis 800 Lux – zu wenig für einen therapeutischen Effekt.

Da die Lichttherapie vorwiegend über das Auge aufgenommen wird, darf kein schädigendes ultraviolettes Licht enthalten sein. Alle modernen Lichttherapiegeräte verfügen daher über Filterscheiben, die eventuell vorhandene UV-Restanteile komplett wegfiltern. Dennoch sollten die Augen während der Bestrahlung 50 bis 60 Zentimeter von der UV-Schutzscheibe entfernt sein.

#### In die Lichtquelle blinzeln

Die Lichttherapie ist ein schonendes, einfaches Verfahren und eignet sich deshalb gut zur Selbstbe-

handlung. Dauer und Intensität der Bestrahlungen sollten jedoch von einem Arzt oder Therapeuten festgelegt werden. Wer Medikamente zur Behandlung von Augenerkrankungen oder Lithiumpräparate einnimmt, sollte vor der Anwendung erst mit seinem behandelnden Arzt Rücksprache halten.

Je nach Lichtintensität dauert eine Behandlung 30 (bei 10000 Lux) bis 120 Minuten (2500 Lux). Pro Minute sollte man für etwa fünf Sekunden direkt in die Lampe schauen – und die Augen dann wieder abwenden. Moderne Geräte arbeiten mit einem Signalton, der die Intervalle zum Hin- und Wegschauen vorgibt. Gelegentliche Beschwerden wie Augenreizungen, Kopfschmerzen und Hautrötungen klingen meist wenige Stunden nach der Bestrahlung wieder ab.

#### Den Tag mit Licht beginnen

Am besten ist die morgendliche Anwendung, um der inneren Uhr eindeutig mitzuteilen, dass der Tag begonnen hat. Meist tritt bereits nach einer Woche eine deutliche Besserung ein. Oft verschwinden die Symptome nach zwei bis vier Wochen sogar vollständig. Zusätzlich sollten sich die Betroffenen viel im Freien aufhalten, denn selbst bei bewölktem Himmel beeinflusst das natürliche Licht die körpereigene Melatoninproduktion und lindert die Winterdepression.

Ob als kleines Gerät für den Schreibtisch, als großer Schirm oder als Lichthelm, der auf dem Kopf getragen wird – im Fachhandel gibt es verschiedenste Modelle der therapeutischen Leuchten.

## Stoffwechselaktivator Granatapfel

# NEUE KRAFT FÜR DIE ABWEHRKRÄFTE

**Stress, Umweltbelastungen, Zigarettenrauch und Krankheiten belasten unseren Körper und schwächen die Abwehrkräfte. Unsere Zellen arbeiten nicht mehr optimal.**

Neue ernährungswissenschaftliche Studien zeigen, dass im Granatapfelsaft **aktive Schutzstoffe** enthalten sind, die helfen können unseren **Stoffwechsel zu aktivieren** und das **Immunsystem zu stärken**. Sie helfen so, die Zellen jung und gesund zu halten – ohne Chemie und Nebenwirkungen.



### Neu: Granatapfel in Kapseln

Bei dem für **Crosmin® Granatapfel** entwickelten Granatapfelsaft-Extrakt **pg116** ist es durch ein besonders schonendes Herstellungsverfahren gelungen, das natürliche Spektrum **bioaktiver Stoffe des Granatapfelsafts** beizubehalten. Mit nur zwei Kapseln **Crosmin® Granatapfel** (aus der Apotheke) werden so alle wichtigen Vitalstoffe des Granatapfels zugeführt, die in einem Glas Granatapfelsaft enthalten sind. **Gönnen Sie Ihrem Körper eine extra Portion Gesundheit und halten Sie Ihre Zellen in Schwung!**



Kostenlose Informationen erhalten  
Sie unter der Service-Hotline:  
**0 800.0 78 47 47**