

Lichttherapie

Kann helfen

- bei saisonaler Depression
« Herbst – und Winterblues »
- bei wiederkehrenden Stimmungstiefs
- bei Schlafstörungen
- bei prämenstruellem Syndrom
- bei Schichtarbeitern
- bei Menschen die ständig in künstlichem Licht arbeiten

Die Helligkeit des Lichtes, die in unseren Breiten besonders im Winter, aber auch oft im Frühjahr und Herbst nicht besonders ausgeprägt ist, beeinflusst den Blutspiegel der Neurotransmitter (Gehirnbotsstoffe) Serotonin und Noradrenalin.

Fällt deren Spiegel ab, kann es je nach Ausmass zu einem Stimmungstief, einem „Winterblues“ oder zu einer regelrechten Depression kommen.

Diese „saisonale affektive Störung“ (engl. „seasonal affected disorder“, SAD) macht in

Abhängigkeit von der Nord-Süd-Geographie des jeweiligen Landes zwischen 10 und 20 % aller depressiven Episoden aus.

In den sonnenarmen Wintermonaten kann dies besonders häufig auftreten, verbunden mit dem Drang nach vermehrtem Essen, besonderem Appetit auf Süssigkeiten, Gewichtszunahme, erhöhtem Schlafbedürfnis, häufiger Müdigkeit trotz vermehrtem Schlaf, Konzentrations-schwierigkeiten, Interesses-mangel an sonst gewöhnlichen Aktivitäten.

Das Schlafhormon Melatonin wird im Dunkeln und natürlich im Winter vermehrt ausgeschüttet, im Sommer dagegen weniger.

Durch die Wahrnehmung des Steuerungssignals „Tageslicht“ vor allem durch das Auge, weniger durch die Haut, wird die Hormonausschüttung geregelt. Deshalb können wir uns mit zusätzlicher Tageslichtbestrahlung auf natürliche Art und Weise stimulieren.

Eine besonders gefährdete Gruppe sind **Menschen im Schichtdienst**,

sowie **Menschen , die regelmäßig künstlichem Tageslicht ausgesetzt sind.**

Begleitend zur Lichttherapie sollten Sie den Kohlehydratgehalt ihrer Nahrung reduzieren, besonders weniger Zucker, Weissmehlprodukte und Nudeln zu sich nehmen, vermehrt aber Gemüse und qualitativ höherwertiges Eiweiss (z.B. Fisch).

Darüber hinaus sollten sie die Aufnahme von Vitamin C erhöhen in Form von Obst, aber auch zusätzlich durch Nahrungs-ergänzung (Pulver, Kapseln) oder Infusionen.

Nach der Lichttherapie empfehlen wir noch einmal 30 Minuten Bewegung im Freien.

Es gibt auch Medikamente, die eine erhöhte Lichtempfindlichkeit am Auge hervorrufen. **Wenn Sie eines der folgenden Mittel einnehmen, sollten Sie sich daher nicht einer Lichttherapie unterziehen:** Lithium, Imipramin, Chlorpromazin (Propaphenin®), Thioridazin (Melleril®), Propanolol (Dociton®), Fluoxetin

(Fluctin® , Fluneurin®)
Amiodaron (Cordarex®),
Hydrochlorothiazid wie
z.B.(HCT®,Dytide-H®,Triarese®
und andere ausschwemmende
Mittel)

Falls Sie an Makuladegeneration
oder Katarakt (Grauer Star) bzw.
Glaucom (Grüner Star) leiden,
**fragen Sie bitte zuerst Ihren
Augenarzt**, ebenso bei Optikus-
Neuritis.

Wie läuft die Therapie ab ?

Sie sollten 3 bis 5 mal wöchentlich
über 2-4 Wochen zur Lichttherapie
kommen, die Dauer beträgt jeweils
20 bis 30 Minuten. Sie sitzen dabei
und können lesen oder Musik
hören. Spätestens alle 90 Sekunden
sollten Sie einmal ins Licht
schauen.

Empfohlen wird die Lichttherapie
am frühen Vormittag oder zur Zeit
des maximalen Stimmungstiefs
(meist nachmittags). Bei
prämenstruellem Syndrom in den
Tagen kurz vor der Regel.
Die **Kosten** für eine Sitzung
betragen 12 € ,bei gleichzeitiger
Akupunktur 5 €

Falls Sie die Lichttherapie
zeitgleich mit der Akupunktur
durchführen lassen möchten,
bieten wir Ihnen einen reduzierten
Tarif an.

Sonstige Informationen:

Lichttherapie bedeutet die
Einwirkung von Licht mit einer
Stärke von 10 000 Lux aus einem
Abstand von nicht mehr als 50 cm
über die Dauer von 20 bis 30
Minuten.

Das verwendete Licht ist dabei
garantiert UV – frei , das heisst, es
weist keine schädlichen Anteile
auf und bräunt nicht die Haut.

Eine Schutzbrille ist deshalb nicht
erforderlich.

**Haben Sie Fragen?
Wir und unsere
Arzthelferinnen informieren
und beraten Sie gerne
persönlich. Bitte sprechen
Sie uns an!**

Lichttherapie

Patienteninformation

Praxisgemeinschaft
Wesche, Deventer, Boehnke
Lerchenfeld 14,
22081 Hamburg