



Dr. Rathke-Valencak Ilse

www.lamedica.at

Therapie-Information

Lichttherapie

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.

Ungefähr 4 % der Bevölkerung leiden an dieser Erkrankung, wesentlich mehr Menschen spüren jedoch die mildereren 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 Dritteln 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 80iger Jahre wurde sie wiederentdeckt und ist mittlerweile eine gut dokumentierte Behandlungsmethode.

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 merklich 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 Johanniskrautpräparate zu ergänzen.

Eine ausreichende Zufuhr von Vitaminen und Spurenelementen, eine ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung unterstützen die Therapie.

Eine Behandlungseinheit kostet 12 Euro.

