

# INFOBOX

## LICHTTHERAPIE

In der Lichttherapie erfolgt die Behandlung mit sehr hellem weißem Licht ohne Ultraviolett- und Infrarot- Anteile (somit unschädlich für das Auge) in einer hohen Beleuchtungsstärke von 2500 bis zu 10 000 Lux. Wir setzen in unserer Praxis 3 Geräte Medilux LT 30 ein, die speziell zur Behandlung von Lichtmangelerscheinungen und daraus resultierender saisonaler Depressionen (SAD) entwickelt wurden.

Während der Behandlung können verschiedene gestalterische Tätigkeiten durchgeführt werden. Das Tageslicht hat direkten Einfluss auf die innere Uhr und bestimmt den Biorhythmus. Eine Ansammlung von Nervenzellkörpern (Kerngebiet Nucleus suprachiasmaticus) im Gehirn steuert bei Dunkelheit die Ausschüttung des Hormons Melatonin. Die Zellen des Nucleus suprachiasmaticus sind über Nervenfasern mit der Netzhaut des Auges verbunden und können so die Lichtverhältnisse registrieren. Das Hormon Melatonin ist der Zeitgeber des Stoffwechsels und hat eine schlaffördernde Wirkung. Die Synthese von Melatonin erfolgt aus Serotonin, das unter anderem das Wohlbefinden steigert. Bei Lichtmangel wird verstärkt Melatonin synthetisiert, wodurch die Serotonin Konzentration abnimmt. Diese Konstellation kann Depressionen auslösen, die v.a. in den Wintermonaten, wenn das Tageslicht weniger wird, auftreten und als saisonabhängige Depressionen (SAD) bezeichnet werden. In der dunklen Jahreszeit erlebt eine Vielzahl von Menschen Energielosigkeit, Leistungsminderung, v.a. Werktätigen, die nur morgens und abends ins Freie kommen fehlt das Tageslicht; Kunstlichtbeleuchtung ist mit max. 300- 500 Lux wesentlich geringer. Dabei ist Licht notwendig, um unseren Organismus mit der Tages- und Jahreszeit zu synchronisieren. Für die meisten Menschen kein Problem, andere Zeitgeber (feste Arbeits-/ Aufsteh-/ Essenszeiten...) helfen, ein großer Teil (10 %) leidet stark unter kürzeren, dunkleren Tagen (unausgeglichener, lustlos, reizbarer, Konzentrationsprobleme, schlafen länger ohne ausgeschlafen zu sein, Leistungsbereitschaft und Belastbarkeit nehmen ab, Neigung zur Depression steigt). Ein Lichttherapiegerät kann hier helfen, diese Symptome zu beseitigen und das Energie- und Leistungsniveau wieder herzustellen. Jahreszeitlich bedingte Befindlichkeitsstörungen sind eine allgemeine Antriebsschwäche, eine zeitweilige Lustlosigkeit oder eine reduzierte Leistungsbereitschaft, verbunden mit einem vermehrten Schlafbedürfnis- bei etwa 20% der Bevölkerung; diese Gruppe kann von einer Lichttherapie in hohem Maße profitieren. Hier reicht schon eine kurze Lichtexposition von 2-3 x pro Woche aus, um ein allgemeines Wohlbefinden wieder herzustellen.

Indikationen für Lichttherapie: SAD mit schwacher depressiver Verstimmung

Wochenbettdepression

Leichte Nicht- saisonale Depression

Vegetative Störungen bei Schichtarbeitern- z.B. Schlafstörungen

Jetlag

Prämenstruelles Syndrom mit dysphorischer Stimmung

Bulimia nervosa

Morbus Alzheimer- zur Verbesserung des Biorhythmus

Saisonale Zwangsstörungen