



Licht für die Seele

Wenn die dunkle Jahreszeit die Stimmung trübt



Spätestens mit Umstellung der Uhr auf Winterzeit ist klar: Die Tage werden merklich kürzer und die dunkle Jahreszeit beginnt. Dies drückt bei vielen Menschen erheblich auf die Stimmung: Sie fühlen sich leer, antriebslos und verspüren ein erhöhtes Schlafbedürfnis. Je nach Ausprägung der Symptome sprechen Experten vom «Winterblues» oder von einer «Winterdepression», von der in Deutschland bis zu acht Millionen Menschen betroffen sind. Schuld an diesem ernst zu nehmenden saisonabhängigen Stimmungstief ist der Mangel an natürlichem Tageslicht, der den Hormonhaushalt gehörig durcheinander bringt. So erklären sich Müdigkeit, Antriebsschwäche und die typischen Heißhungerattacken auf Süßes. Um die Depression zu überwinden, kann die gezielte Anwendung von hellem weißem Licht in Form einer Lichttherapie helfen.

«Ich habe das Gefühl, nur in der helleren Jahreszeit wirklich zu leben. In den Herbst- und Wintermonaten verspüre ich eine Art Leerlauf und muss mich häufig zu Aktivitäten zwingen – auch wenn ich diese Dinge sonst gerne tue», so beschreibt eine Betroffene ihre Empfindungen. Und sie steht nicht alleine da, denn viele Menschen bemerken, dass sich ihr Wohlbefinden und ihr Verhalten im Rhythmus von Sommer und Winter verändern. Allein in Deutschland sind bis zu zehn Prozent der Bevölkerung, überwiegend Frauen, von einer Winterdepression betroffen, die von Medizinern auch als saisonabhängige Depression (SAD) bezeichnet wird. Gedrückte Stimmung und Energielosigkeit begleitet von Heißhunger auf kohlenhydratreiche Lebensmittel wie Süßigkeiten bestimmen den Alltag der Betroffenen. Sind die Krankheitsanzeichen nicht so stark ausgeprägt, spricht man vom so genannten Winterblues (S-SAD: subsyndromale saisonabhängige Depression). Typisch für beide Krankheitsbilder ist, dass die Beschwerden im Frühjahr mit den ersten Sonnenstrahlen wieder verschwinden.

Lichtmangel verstellt die «innere Uhr» An sonnigen Tagen fühlen wir uns energiegeladener und voller Tatendrang. Denn das Tageslicht gelangt über das Auge direkt ins Gehirn und steuert hierdurch körpereigene Botenstoffe, den Hormonen, unsere Gefühle und Aktivitäten. So regt helles Licht die Bildung des Glückshormons Serotonin an und stoppt die Ausschüttung des müde machenden Botenstoffs Melatonin. An trüben, wolkenverhangenen Herbst- und Wintertagen sieht dies jedoch anders aus: Während der dunklen Jahreshälfte bildet das Gehirn mehr Melatonin, welches ein erhöhtes Schlafbedürfnis auslöst und die «innere Uhr» bei den von einer Winterdepression Betroffenen auf «Winterschlaf» stellt. Gleichzeitig kommt es durch den Lichtmangel zu einer niedrigeren Produktion von Serotonin, das sonst für gute Laune sorgt. Menschen, die auf diesen veränderten Hormonstoffwechsel sensibel reagieren, fühlen sich schlapp, energielos bis hin zu einer depressiven Grundstimmung.

Lichttherapie bringt das Leben wieder ins Gleichgewicht War es für unsere Vorfahren sinnvoll, sich dem Rhythmus der Natur anzupassen und sich im Winter bei knappem Nahrungsangebot unter lebensfeindlichen Umweltbedingungen in eine Höhle zurückzuziehen, so leidet heutzutage die Lebensqualität der Betroffenen erheblich. Eine Winterdepression oder ein Winterblues ist mehr als nur eine vorübergehende Befindlichkeitsstörung und ist mit tiefen Einschnitten in das Leben der Betroffenen verbunden: Sie fühlen sich schnell überfordert. Soziale Kontakte werden vernachlässigt. Die Menschen ziehen sich zurück, möchten in Ruhe gelassen werden und verbringen viel Zeit allein zu Hause. Vor allem im Berufsleben stoßen sie schnell an ihre Grenzen und fühlen sich den Anforderungen nicht gewachsen, obwohl sie die Aufgaben in den Sommermonaten mit links erledigen. Um das Leben der Betroffenen wieder ins Gleichgewicht zu bringen, empfehlen Experten als Therapie erster Wahl die Behandlung mit hellem Licht. Sie gleicht den bestehenden Lichtmangel effektiv, schnell und praktisch nebenwirkungsfrei aus. Als Lichtquelle dient eine spezielle Lampe, ein so genanntes Lichttherapiegerät, welches das Lichtspektrum der Sonne nachempfundenet.



«Im Sommer bin ich ein ganz anderer Mensch»



Verena Z. (30), Eventmanagerin aus Ostermundigen, ist auf den ersten Blick eine tatkräftige junge Frau, die mitten im Leben steht. Sie ist glücklich liiert und hat einen Beruf, der ihr viel Spass macht. Es gibt keinen erkennbaren Grund für Zweifel und Betrübnis, dennoch sind diese auf einmal da.

Die einfachsten Dinge beginnen Verena Z. in ihrem Job zu überfordern. Sie fühlt sich energielos, obwohl der Jahresurlaub in der Sonne gerade erst zwei Monate hinter ihr liegt. Der sonst so motivierten Mitarbeiterin mangelt es plötzlich an Vitalität und Kreativität, sie fühlt sich schwach, lustlos und leicht reizbar. Konzentrationsfehler bei ihrer Arbeit beginnen sich zu häufen. Gerade in ihrer Paradedisziplin, der Organisation, fühlt sie sich mit einem Mal vollkommen unfähig. Dies äussert sich vor allem in Form von Vergesslichkeit. Die Eventmanagerin ist leicht ablenkbar und vergisst durch die Ablenkung, was sie gerade getan hat. Dazu fängt sie viele Sachen an und führt wenige davon auch zu Ende, weil sie den Überblick verliert. «Ich hatte das Gefühl, dass ich meine Gedanken nicht mehr klar fassen und logisch aneinanderreihen konnte. Das führte irgendwann zu erheblichen Selbstzweifeln, die stark mit Versagensängsten verbunden waren. Irgendwie gab ich nur noch vor zu arbeiten, in Wirklichkeit war ich nur mit mir selbst beschäftigt», erklärt die Eventmanagerin ihre Gefühle.

Vor Kundenpräsentationen versagen ihr geradezu die Nerven. Immer öfter meldet sie sich krank und auch ihre Kollegen sprechen sie auf ihre Stimmungsschwankungen und Fehler an. Als Folge darauf beginnt sie sich zurückzuziehen und reagiert auch auf aufmunternde Bemerkungen barsch und unwillig. Schliesslich schaltet sich ihre Vorgesetzte ein. Ein ernstes Gespräch wird schliesslich zu ihrer Rettung. Nachdem Verena Z. lange ihre Empfindungen und Symptome geschildert hat, erzählt ihr die Chefin von einer Bekannten, der es in den Wintermonaten ähnlich ergangen war: Winterdepression durch zu wenig Aufenthalt im Freien und eine Einschränkung der sommerlichen Freizeitaktivitäten, da die Abende bei Verlassen des Büros dunkel und trüb sind. Der Arzt bestätigt diese Vermutung. «Ein schickes Lichttherapiegerät für den Schreibtisch, vor dem ich nun jeden Morgen 20 bis 30 Minuten bei 10 000 Lux entspannt sitze, hat mir geholfen meine Überforderung und depressiven Verstimmungen in den Griff zu bekommen und der dunklen Jahreszeit zu trotzen. In den Sommermonaten bin ich nun mal ein ganz anderer Mensch.»



Das Licht und der Mensch



Schlafstörungen

Störung des Schlaf-Wach-Rhythmus

Heute arbeiten und leben sehr viele Menschen unter künstlichem Licht bei relativ niedrigen Beleuchtungsstärken von etwa 500 Lux. Das reicht zwar für unsere Augen zum Sehen, doch für unser Gehirn bleibt es Nacht. Denn wir brauchen mindestens 2.500 Lux, um Hormone und Botenstoffe im Gehirn positiv zu beeinflussen.

Die Folge: Der körpereigene Rhythmus paßt nicht zum Tag-Nacht-Rhythmus der Mehrheit der Bevölkerung. Millionen von Menschen spüren das an der Beeinträchtigung ihrer Leistungsfähigkeit und verstärkt auftretenden sozialen Konflikten.

Menschen, die an einem unregelmäßigen Schlaf-Wach-Rhythmus leiden, sind tagsüber oft so müde, daß sie schlafen müssen und kommen dann nachts nicht zur Ruhe.

An verzögerten Schlafphasen leiden die extremen Abendtypen («Eulen»). Sie können erst spät nach Mitternacht einschlafen. Morgens sind sie dann unausgeschlafen, noch lange müde und erst am Nachmittag aktiv.

Extreme Morgentypen («Lerchen») plagen sich mit vorverlagerten Schlafphasen. Sie gehen am frühen Abend zu Bett und stehen sehr früh auf. Lerchen haben Probleme, weil sie abends zu rasch ermüden und morgens extrem früh erwachen.

Aber auch Schichtarbeiter und Reisende zwischen den Kontinenten und Zeitzonen («jet lag-Syndrom») können ein Lied von den Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus' singen.

Durch die Lichttherapie gibt es heute die Möglichkeit, die Störungen des Schlaf-Wach-Rhythmus' und ihre negativen Auswirkungen erheblich zu lindern.

Ausgeschlafen und konzentriert – Lichttherapiegeräte können dabei helfen

Prämenstruelles Syndrom

Körperlichen und psychischen Beschwerden bei «Tagen vor den Tagen»

Mehr als die Hälfte aller Frauen über 30 Jahren leiden ca. 1 Woche vor dem Eintritt ihrer Periode unter erheblichen körperlichen und psychischen Beschwerden. Dies sind:

- Stimmungsschwankungen
- Gereiztheit
- Schwunglosigkeit
- Schmerzen verschiedener Art
- u.a.m.

Der Volksmund spricht von den «Tagen vor den Tagen», der Fachmann vom Prämenstruellen Syndrom. Die Beeinträchtigung ist für die betroffenen Frauen oft stark. Trotzdem gehen nur relativ wenige Frauen zum Arzt oder stufen PMS als Krankheit ein. Sie glauben irrtümlich, daß diese Befindensstörungen zum «Frausein» gehören.

Doch diese Einstellung ist weder richtig noch sinnvoll. Die betroffenen Frauen können sich helfen - auch ohne Medikamente. Ein Weg ist die Lichttherapie.

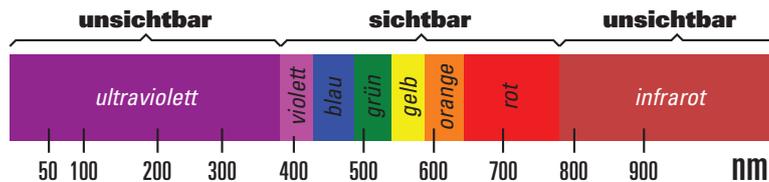


Das Licht und der Mensch

Auf unserer Erde würde es ohne Licht kein Leben in der uns bekannten Vielfalt geben.

Licht ist eine elektromagnetische Energie. Es wird durch seine Wellenlänge bzw. Frequenz sowie die Intensität beschrieben. Die Wellenlänge wird in Nanometer angegeben. Unter einem Nanometer versteht man den milliardsten Teil eines Meters. Im Rahmen der Lichttherapie wird das Licht eingesetzt, um eine positive medizinische Wirkung erzielen zu können.

Folgende Bereiche des Lichtes lassen sich unterteilen:



Der sichtbare Bereich von 380nm – 780nm

Licht bei Winterdepressionen, Schlafstörungen und PMS

Zur Lichttherapie wird überwiegend ein helles weißes Licht verwendet, welches über die Augen wirken und die Ausschüttung von Hormonen wie z.B. Serotonin beeinflussen kann.

Angewendet wird dieser Bereich des Lichtes insbesondere bei folgenden Erkrankungen:

- saisonal abhängigen Depressionen (SAD), der so genannten Winterdepression
- verschiedenen Arten von Schlafstörungen
- Prämenstruellem Syndrom (PMS), den «Tagen vor den Tagen»

Das helle, weiße Licht wird weiterhin bei nachfolgenden Krankheitsbildern eingesetzt:

- Bulimie
- Zwangsstörungen
- Alkoholentzugs-Syndrom
- Chronisches Erschöpfungssyndrom (CFS)
- Schizophrene Erkrankungen mit depressiver Komponente
- Behandlung von nicht saisonal abhängigen Depressionen
- Kopfschmerzen (ca. 50% der Depressiven klagen über Kopfschmerzen und etwa 25% der Kopfschmerzpatienten sind depressiv)

Der sichtbare Bereich des Lichtes kann auch zur erfolgreichen Aknebehandlung eingesetzt werden. Hierbei wird ein blaues Licht mit 400 – 450 nm und ein rotes Licht mit 580 – 659 nm verwendet.

UV-Bereich: Licht bei Hauterkrankungen

Behandlung von Hauterkrankungen: Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis, etc. Die für das menschliche Auge unsichtbaren Wellenlängen beginnen jenseits (ultra) von der Farbe Violett.

- UV - A: 380 – 320 nm
- UV - B: 280 – 320 nm
- UV - C: < 280 nm

Der UV-A- und UV-B-Bereich des Lichtes wird im medizinischen Bereich eingesetzt zur Behandlung von Hauterkrankungen wie z.B. Psoriasis (Schuppenflechte), Neurodermitis, Vitiligo (Hauterkrankung mit weißen pigmentfreien Flecken), Ekzemen (Juckflechte). Die UV-Strahlung wird überwiegend in den oberen Hautschichten absorbiert (abgefangen). Da sie umso mehr Energie enthält, je kürzer ihre Wellenlänge ist, kann sie stärker auf die Zellen der Oberhaut wirken als die tiefer eindringende UV-A-Strahlung.

Der Infrarotbereich 78 nm - 1 mm

Licht als Wärmebehandlung

Infrarotstrahlung (IR-Strahlung) wird auch als Wärmestrahlung bezeichnet.

Dabei lassen sich folgende Bereiche unterteilen:

- IR - A-Strahlung von 780 nm – 1400 nm
- IR - B-Strahlung von 1400 nm – 3000 nm
- IR - C-Strahlung von 3000 nm – 1 mm

Die Infrarotstrahlung wird insbesondere zur Wärmebehandlung des menschlichen Körpers eingesetzt.



Interview

Mit Professor Dr. Jügen Zully, Leiter des Schlafmedizinischen Zentrums, Universität und Bezirksklinikum Regensburg



Wie äussert sich eine Winterdepression und was bedeutet sie für den Alltag der Betroffenen?

Eine Winterdepression ist durch typische Symptome einer Depression wie Niedergeschlagenheit und gedrückte Stimmung gekennzeichnet. Die Betroffenen sehen die Zukunft sehr schwarz und sind hoffnungslos. Dann gibt es noch atypische Symptome bei der Winterdepression, wie Müdigkeit und vermehrtes Schlaf- und Essbedürfnis. Charakteristisch für die Winterdepression ist auch ihr zeitlich sehr markantes Auftreten. Ohne erkennbare Gründe beginnt sie ungefähr im Oktober und hört auch ohne äussere Einflüsse zirka im März wieder auf. Die meisten Winterdepressionen haben einen eher leichten Verlauf, aber es gibt sie auch in schwereren Formen. Bei diesen leiden die Patienten nicht nur unter Befindlichkeitsstörungen, sondern schon unter deutlichen Beeinträchtigungen, so dass die Durchführung eines normalen Alltags mit zugehörigem Arbeitsleben nicht mehr möglich ist.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es, und welchen Stellenwert hat in diesem Zusammenhang die so genannte Lichttherapie?

Es gibt die Möglichkeit einer medikamentösen oder psychotherapeutischen Behandlung. Ein Patient, der antidepressiv wirksame Medikamente nimmt, muss unter strenger ärztlicher Kontrolle stehen. Eine Psychotherapie würde sich, auch im Zusammenhang mit der Winterdepression, anbieten. Da eine derartige Behandlung aber meist sehr langwierig ist, kann es sein, dass sich die ersten Wirkungen erst dann zeigen, wenn die Symptome im Frühjahr von selbst wieder verschwinden. Die Behandlung erster Wahl ist die Lichttherapie. Durch Studien ist belegt, dass sie am effektivsten wirkt und eine Erfolgsquote bei der Behandlung der Winterdepression von bis zu 80 % aufweist. Dazu ist sie praktisch nebenwirkungsfrei und spricht sehr schnell an.

Wie funktioniert die Therapie mit hellem Licht? Gibt es Risiken für die Patienten?

Durch das helle Licht wird die Melatonin-Ausschüttung unterdrückt. Melatonin spielt bei der Winterdepression eine Schlüsselrolle, d. h. wenn wir weniger Melatonin haben, dann sind wir aktiver und die Stimmung hellt sich auf. Zur Behandlung setzt man sich ungefähr einen halben Meter vor eine Lampe, so dass das Licht über die offenen Augen aufgenommen werden kann. Die Lampen müssen eine gewisse Mindesthelligkeit haben und das Licht sollte, wegen eventuellen Nebenwirkungen für Augen und Haut, keine UV-Strahlen besitzen. Risiken gibt es nur bei Patienten mit schon bestehenden Augenerkrankungen.

Einige Arztpraxen bieten eine Lichttherapie an. Kann der Betroffene die Behandlung alternativ zu Hause anwenden?

Patienten sollten zunächst mit einem Facharzt sprechen, z. B. mit einem Neurologen, Psychiater oder Psychologen, der mit dem Thema Lichttherapie vertraut ist. Es ist aber nicht erforderlich, dass man zur Behandlung eine Arztpraxis aufsucht. Praktikabler ist auf jeden Fall die Lichttherapie zu Hause durchzuführen, da die Behandlung am besten täglich angewendet werden sollte.

Was raten Sie Patienten, die eine Lichttherapie zu Hause machen möchten?

Sie müssen sich eine solche Lampe anschaffen und zu Hause an einem Ort aufstellen, an dem man bequem davor sitzen kann. Am effektivsten für eine erfolgreiche Therapie ist es, sie am Morgen zu nutzen, z. B. beim Frühstück.

Worauf sollten Betroffene beim Kauf eines Lichttherapiegerätes achten? Gibt es bestimmte Qualitätskriterien?

Das Auge braucht eine Mindesthelligkeit von 2500 Lux. Die Angaben stehen in der Gerätebeschreibung. Bei 2500 Lux muss man allerdings zwei Stunden, also sehr lange vor dem Gerät sitzen. Deswegen sollte man lieber eine Lampe kaufen, die eine höhere Helligkeit, z. B. 10000 Lux aufweist. Dann reichen schon 20 bis 30 Minuten aus und während der Behandlung kann man z. B. auch Zeitung lesen. Das Lichttherapiegerät sollte so leistungsstark sein, dass die 10000 Lux in einem gut realisierbaren Abstand von zirka 50 cm erreicht werden, da man nicht zu nah vor dem Gerät sitzen kann. Weitere wichtige Qualitätskriterien sind Flimmerfreiheit und die Leuchtfläche der Lampe. Lichttherapiegeräte als Medizinprodukt gibt es im Sanitätshaus oder direkt beim Hersteller und haben eine Lebensdauer von zirka zehn Jahren.