

Auch bei schweren Depressionen hilft Licht

Die stimmungsaufhellende Wirkung einer Lichttherapie beschränkt sich nicht nur auf Herbst-Winter-Depressionen. Das zeigt eine kanadische Studie auf eindruckliche Weise.



Licht verbessert Stimmung, Konzentration und Schlafqualität. Sogar Aufmerksamkeit, Wachheit und Leistungsfähigkeit werden erhöht. Die Lichttherapie ist deshalb bei saisonalen Depressionen, die gehäuft in der dunklen Jahreszeit auftreten, ein wissenschaftlich anerkanntes und hochwirksames Verfahren. Zwei Faktoren sind für diese Wirkung verantwortlich: Die innere Uhr wird wieder synchronisiert und eine Phasenverkürzung des Tagesrhythmus am Morgen wird korrigiert. Zudem erhöht Licht die Freisetzung des Botenstoffes Serotonin im Gehirn.

Studie belegt Wirksamkeit der Lichttherapie

Bisher liess sich eine Wirkung der Lichttherapie bei nicht-saisonalen Depressionen, die das ganze Jahr über auftreten können und häufig einen schweren Verlauf zeigen, nur vermuten, aber nicht beweisen. Jetzt zeigt eine kanadische Studie, veröffentlicht in der renommierte Fachzeitschrift JAMA Psychiatry, dass Lichttherapie, allein oder kombiniert mit einem Antidepressivum, eine wirksame und gut verträgliche Behandlung auch bei nicht-saisonalen Depressionen ist. Der alleinigen medikamentösen Therapie war sie sogar überlegen. Dabei setzte die Wirkung von Licht schneller ein als jene der Medikamente, nämlich bereits nach ein bis zwei Wochen. Das zeigt, dass Störungen der inneren Uhr offensichtlich auch bei der Entstehung von nicht-saisonabhängigen Depressionen eine wichtige Rolle spielen.

Am besten morgens nach dem Aufstehen

Für die Lichttherapie platzierten sich die Studienteilnehmer jeden Morgen nach dem Aufwachen 30 Minuten lang vor einer Tageslichtlampe. Achtung: Längst nicht alle Geräte sind zur Lichttherapie geeignet. Wellness-Geräte aus dem Warenhaus sind wirkungslos. Das gilt auch für eine gewöhnliche Bürobeleuchtung. Auch wer mehrere Stunden vor diesem Licht sitzt, erzielt keine Wirkung. Wichtig ist, dass die Lichttherapie jeden Tag während mindestens einer halben Stunde durchgeführt wird. Dabei sitzt man mit einem Abstand von circa 50 Zentimeter vor der Lampe. Weil das Licht auf die Netzhaut fallen muss, sollten die Augen offen gehalten werden. Mindestens einmal pro Minute muss man dabei einige Sekunden direkt in die Lichtquelle schauen. Die besten Ansprechraten hat man in den frühen Morgenstunden nach dem Aufstehen. Am besten stellt man die Lampe auf den Esstisch und setzt sich eine halbe Stunde lang dem Licht aus, während man frühstückt oder die Zeitung liest.



Kuhn und Bieri AG

Sägestrasse 75 | CH-3098 Köniz

Tel 0848 10 20 40 | Fax 031 970 0171 | info@kuhnbieri.ch

kuhnbieri.ch