

Lichttherapie

Therapie mit sonnenähnlichem Licht (ohne UV-Strahlung) hat einen positiven Effekt bei depressiven Störungen, vor allem bei saisonal abhängigen Depressionen. Darunter versteht man Verstimmungen, die vorwiegend in einer "dunklen" Jahreszeit, d. h. Herbst und Winter, auftreten. Neben der gedrückten Stimmungslage können folgende Symptome begleitend auftreten: reduzierter Antrieb, Interesselosigkeit, Verdauungsstörungen, Schlafstörungen und Konzentrationsstörungen. Meist besteht auch ein vermehrter Gusto nach Kohlehydraten (Süßigkeiten).

Anwendung von Lichttherapie bei:

- Saisonal bedingter Depression (Herbst/Winter)
- Altersbedingten Schlafstörungen
- Schichtarbeit / Jetlag
- Depressiven Episoden (nicht-saisonal)
- Prämenstruellem Syndrom

Art der Anwendung

Unser Lichttherapiegerät hat eine Lichtstärke von 10.000 Lux. Das UV-Licht wird ausgefiltert. Das Gerät wird für die Dauer von 30-60 Minuten (abhängig vom Abstand zum Gerät – in der Regel 50 – 80 cm) während der Jahreszeit angewendet, in der typischerweise jahreszeitlich bedingte Depressionen auftreten.

Es ist nicht notwendig und auch nicht empfehlenswert, ständig direkt ins Licht zu sehen, die Augen dürfen aber auch nicht geschlossen oder durch Sonnenbrillen abgedeckt werden. (Die Wirkung erfolgt über die Netzhaut, nicht über die Haut.) Von Zeit zu Zeit sollten Sie auch direkt ins Licht sehen. Sie können während der Lichttherapie lesen oder andere Aktivitäten (z.B. Handarbeiten) durchführen.

Wirkungseintritt innerhalb von etwa 3 bis 7 Tagen:

Die Lichttherapie ist eine sehr wirksame Methode für die jahreszeitlich bedingte affektive Störung (saisonal abhängige Depression). Bei den meisten Patienten (bis zu 90%) tritt eine Besserung der Symptome bei täglicher Anwendung nach 1-3 Wochen ein. Die Anwendung sollte über mindestens 4 Wochen erfolgen. Kehren nach Absetzen der Lichttherapie die Beschwerden zurück, sollte die Behandlung fortgesetzt werden.

Nebenwirkungen sind sehr selten und meist nur gering ausgeprägt:

- Unter gewissen Bedingungen (z. B. spezifische Medikamente/Bindehautreizungen; Vorerkrankungen der Augen) können augenärztliche Kontrollen notwendig sein.
- Vorsicht bei Grauen oder Grünen Star!
- Wenn Ihnen Ihre Stimmung ungewöhnlich gut (oder zu gut) erscheint, sollten Sie Ihren Arzt verständigen, bevor Sie die Behandlung fortsetzen.
- Bei manchen Medikamenten kann es zu Lichtempfindlichkeit kommen, auch bei rezeptfreien Medikamenten und pflanzlichen Präparaten (wie z.B. Johanniskraut). Teilen Sie bitte mit, welche Medikamente Sie einnehmen.