

LICHTBLICK

Mit einer Lichttherapie gegen die Dunkelheit ankämpfen

Lara Buchli (Text / Bilder)

Es ist Mitte Februar. Man könnte meinen, dass der Winter bald vorüber ist, aber er dauert noch lange an. Das Einzige, was auffällt, ist, dass die Tage langsam wieder länger werden. Etwas, worauf sich bestimmt viele gefreut haben während der dunklen Wintermonate.

Lichtmangel. Ein Thema, welches viele beschäftigt. Mangelndes oder gar fehlendes Tageslicht. Man kommt morgens schlechter aus dem Bett und fühlt sich tagsüber schlapper als sonst. Symptome, die bei einer saisonalen Depression nicht unüblich seien, wie Sladana Menicanin bei einem Gespräch mit der «Büwo» betont. Sie ist die Leiterin der Tagesklinik Psychiatrische Dienste Graubünden in Chur. «Mit einer saisonalen Depression kann man den Alltag je nachdem noch meistern, aber es fällt einem schwerer als üblich», führt sie weiter aus. Es sei gut möglich, dass man bereits eine depressive Verstimmung verspüre und der Antrieb geringer sei. Zum Beispiel habe man weniger Motivation, zum Sport zu gehen oder aktiv etwas mit anderen zu unternehmen. «Im Vergleich zu einer unipolaren Depression, also über das ganze Jahr, kommt eine saisonale Depression meist nur während der dunklen Monate vor», erklärt Sladana Menicanin. Es könne sein, dass sie schon im Herbst, also September und Oktober, beginne und dann erst im Frühling wieder abklinge. Halt dann, wenn es wieder länger hell ist.

Mangel an Licht

«Der Hauptauslöser bei einer saisonalen Depression ist der Mangel an Licht. Das kann sich jedoch bei jedem und jeder zu einem anderen Zeitpunkt bemerkbar machen», meint die Leiterin der Tagesklinik. Durch den Lichtmangel, insbesondere bei einer saisonalen Depression kann es dazu kommen, dass weniger Serotonin (ein Glückshormon) gebildet und tagsüber mehr Melatonin produziert wird. Serotonin wirkt sich nicht nur auf die Stimmung aus, sondern ist auch noch für viele andere Dinge zuständig: Der Schlaf-Wach-Rhythmus zum Beispiel kann aus dem



Um den Lichtmangel auszugleichen, hilft es, sich für 20 Minuten vor diese Lampe zu setzen.

Gleichgewicht geraten, wenn weniger Serotonin und mehr Melatonin produziert wird. Melatonin ist ein Hormon, das eng mit Serotonin zusammenarbeitet und – wenn alles im Gleichgewicht ist – einen idealen Tag-Nacht-Rhythmus garantiert. Auf die Frage, ob man in einem Gebiet, wo es wenig bis gar kein Tageslicht gibt, eher an einer saisonalen Depression erkrankt, meint sie: «Oh, da kenne ich mich zu wenig aus. Ich kann mir gut vorstellen, dass eine Diagnose häufiger vorkommt, aber es ist schwer zu sagen, wie die Datenlage ist.» Sie meint ausserdem, dass es gut möglich sei, dass die Leute in tageslichtarmen Gebieten darauf vorbereitet seien und präventiv etwas dagegen unternehmen würden. Wie zum Beispiel durch die Einnahme von Vitamin D-Tropfen oder einer intravenösen Zufuhr davon. Aber, da kenne sie sich, wie gesagt, zu wenig gut aus

und halte sich mit einer genauen Aussage lieber zurück.

Gegen den Lichtmangel ankämpfen

Was kann man denn jetzt gegen mangelndes Tageslicht während der Wintermonate tun? Eine Lichttherapie, lautet Sladana Menicanins Antwort. Dabei setze man sich täglich für eine bestimmte Zeit vor eine spezielle Lichtquelle und lade sich so quasi wieder mit Serotonin auf. Das künstlich produzierte Tageslicht wird über die Netzhaut aufgenommen. Das bedeutet, dass man, während man vor der Lampe sitzt, die Netzhaut immer auf die Lichtquelle gerichtet haben sollte. «Das heisst aber nicht, dass man direkt reinstarren sollte», betont die Leiterin und hebt beschwichtigend die Hand. Man könne während des Prozesses ein Buch lesen oder sogar am Handy sein,



Mangelndes Tageslicht kann über lange Zeit zu einer depressiven Verstimmung führen.

aber man solle darauf achten, dass das Licht die Netzhaut gut erreiche. «Also den Kopf nicht zu sehr senken», fügt sie an. Das Licht der Lampe ist kalt, also bläulich. Und das aus einem ganz bestimmten Grund: Das Licht ist dem Tageslicht draussen am ähnlichsten, welches auch eher bläulich ist. Kaltes Licht produziert zudem mehr Serotonin im Gehirn.

Nebenwirkungen

«Nebenwirkungen sind nicht wirklich bekannt», fährt Sladana Menicanin fort. Dass man am Anfang mal leichte Kopfschmerzen verspüren könne, sei nicht weiter gefährlich. Das komme schliesslich auch draussen vor. «Menschen, die von Natur aus lichtempfindlich sind, reagieren auch so schneller auf helles Licht. Egal ob sie

vor einer künstlichen Lichtquelle sitzen oder draussen in den Himmel blicken. Ausserdem strahlt die Lampe keine UV-Strahlen aus – die Haut wird deshalb auch nicht gebräunt. Es ist grundsätzlich einfach nur eine Lampe», meint sie augenzwinkernd.

Die Leiterin der Tagesklinik empfiehlt: jeweils morgens zwischen 20 und 40 Minuten vor die Lampe sitzen. Man solle einfach nicht am Abend oder gar in der Nacht davor hocken. Sonst gerate der Wach-Schlaf-Rhythmus nur noch mehr durcheinander. Wichtig zu erwähnen sei im Übrigen, dass es bei der Lampe auf die Beleuchtungsstärke (Lux) ankomme. Da das Gerät in der Tagesklinik eine hohe Belichtungsstärke aufweise, reiche die angegebene Dauer. Bei einem Gerät mit weniger Belichtungsstärke, könne die Dauer vor der Lampe auch



Leiterin der Tagesklinik in Chur:
Sladana Menicanin

länger ausfallen. Zum Abschluss meint sie noch: So eine Therapie sei ja nicht schädlich, darum könne man es ja mal versuchen. Aber ihr sei wichtig, zu erwähnen, dass man auf jeden Fall vorher mit einem Psychotherapeuten oder einer Psychotherapeutin darüber sprechen sollte. «Ein Gang zum Arzt oder zur Ärztin empfiehlt sich allgemein, wenn man sich unsicher ist. Für solche Fragen sind Ärzte aber auch Psychotherapeutinnen schliesslich da.»

Anzeige

FLEXO
Innovative Handlauf-Systeme

STURZFREIES ZUHAUSE

Stürze vermeiden, die eigene Selbständigkeit erhalten, Lebensqualität steigern und Ihr Zuhause verschönern.

Wir sind Spezialisten für die Nachrüstung und bieten Handläufe aus handwärmem und wartungsfreiem laminiertem Aluminium. Viele Dekore zur Auswahl. Schöne Sicherheit inkl. Montage zum günstigen Festpreis. **KEINE ANFAHRTSPAUSCHALE!**

10%
Rabatt gegen
Abgabe dieses
Inserates

Gemeinsam ist es uns ein Anliegen, mehr Sicherheit auf Treppen durch normgerechte Handläufe nach **SIA-** und **bfu-Normen** zu ermöglichen. Gerne beraten wir Sie und offerieren Ihnen ein für Sie geeignetes Angebot.

Flexo-Handlauf Graubünden · ☎ **081 599 50 65**
E-Mail: graubuenden@flexo-handlauf.ch · graubuenden.flexo-handlauf.ch