

Dr. med. Margarete Munding
Dr. med. Hermann-Josef Jung
Peter Stickeler
Christiane Kottig-Hilber
Dr. med. Barbara Verfürth



Hundemstr. 95a
57368 Lennestadt-Altenhundem
Tel. 02723 740840
Fax 02723 959816
www.hausaerzte-lennestadt.de

Gemeinschaftspraxis für Allgemeinmedizin

Lichttherapie

Die **Lichttherapie** nutzt elektromagnetische Strahlung mit bestimmter Wellenlänge und Beleuchtungsstärke.

Was ist eine Lichttherapie?

Bei der Lichttherapie wird die Wirkung verschiedener Lichtformen auf den Körper genutzt. Die klassische Lichttherapie nutzt die Bestrahlung mit hellem fluoreszierendem Licht, das physikalisch gesehen dem Sonnenlicht entspricht. Mit einer Stärke von 2500 bis 10000 Lux werden erfolgreich psychische Erkrankungen therapiert, insbesondere die saisonal abhängige Depression (seasonal affective disorder, SAD).

Die klassische Lichttherapie wird bei folgenden Erkrankungen angewendet:

- Depressionen
- Migräne
- Schlafstörungen
- Essstörungen
- Burn-Out

Durch den Einsatz einer Lichttherapie-Lampe – auch Lichtdusche genannt – wird die innere Uhr beeinflusst, die vor allem durch die Sonneneinstrahlung gesteuert wird. Werden die Tage im Herbst und Winter kürzer oder gerät dieser Rhythmus durch Schichtarbeit aus dem Gleichgewicht, reagiert der Körper mit einer erhöhten Melatonin-Produktion. Dieses sogenannte Schlafhormon macht müde, in zu großen Mengen kann es auch zu Depressionen führen. Gleichzeitig sinkt der Serotonin-Spiegel, da der Körper Serotonin in Melatonin umwandelt. Serotonin gilt als Glückshormon und hebt unter anderem die Stimmung.

Das helle Licht der Lichtdusche bringt die innere Uhr wieder in ihren Takt und sorgt dafür, dass sich der Serotoninspiegel wieder erhöht.

Um die Augen vor dem schädigenden Einfluss des UV-Lichts zu schützen, besitzt das Lichttherapiegerät einen UV-Filter. Die Lichtdusche wird im Abstand von einem halben bis ganzen Meter von den Augen entfernt aufgestellt. Je nach Beleuchtungsstärke sollte man sich zwischen 30 Minuten und zwei Stunden beleuchten lassen. Ein idealer Zeitpunkt sind die frühen Morgenstunden zwischen 5:30 Uhr und 8:00 Uhr, da die Lichtdusche nicht nur antidepressiv, sondern auch stimulierend wirkt. Die beste Wirkung erzielen Sie, wenn Sie pro Minute für ein paar Sekunden direkt in die Lichtdusche blicken.

Normalerweise wirkt die Lichttherapie bereits nach drei bis vier Tagen. Zeigt die Lichttherapie in dieser Zeit keine Wirkung, kann die Beleuchtungsstärke erhöht oder die Beleuchtungsdauer verlängert werden. Auch eine zusätzliche abendliche Lichtdusche ist hilfreich. Die Lichttherapie dauert üblicherweise eine Woche, kann aber bei Rückfällen wiederholt werden.

Ernsthafte Nebenwirkungen sind bei der Lichttherapie nicht bekannt. Selten treten Kopfschmerzen, Augenreizungen oder ein Spannungsgefühl der Haut auf. Diese Beschwerden lassen allerdings nach wenigen Stunden wieder nach.