

■ 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 nachempfunden.

Kuhn und Bieri AG

Rehaprodukte und Dienstleistungen für Heime, Spitäler und Spitex
Produits réha et services pour homes, hôpitaux et organismes de soins à domicile

Könizstrasse 227, 3097 Liebefeld
Telefon 0848 102040, Fax 031 970 0171, info@kuhnbieri.ch

www.kuhnbieri.ch

