

saldo | 03.12.2003

Licht - Therapie für die Seele

Mirjam Fonti

Licht kann in der kalten Jahreszeit die Stimmung heben - egal, ob es von der Sonne oder einer Therapielampe stammt.

Rund 10 Prozent der erwachsenen Bevölkerung leiden im Winter unter Stimmungstiefs, Müdigkeit und Kohlenhydrat-Hungerattacken. Bei etwa 2 Prozent entwickelt sich sogar eine ernsthafte Winterdepression. Im Frühling, wenn die Betroffenen mehr Tageslicht tanken können, verschwinden die Symptome wieder.

Studien bestätigen: Lichttherapie hilft bei Depressionen

Verantwortlich für die saisonalen Depressionen ist das fehlende Tageslicht. Die Stimmungsschwankungen lassen sich aber bekämpfen, wenn man seinen Lichtbedarf anderweitig deckt. Anna Wirz-Justice, Chronobiologin an der Psychiatrischen Universitätsklinik Basel, erforscht die Wirkung der Lichttherapie seit den 80er-Jahren. Seither haben zahlreiche Studien bestätigt, dass dank Lichttherapie bei 60 bis 80 Prozent aller Patienten mit saisonaler Depression eine Besserung erzielt wird. «Heute ist die Lichttherapie bei Winterdepressionen die Behandlungsmethode erster Wahl», sagt die Expertin.

Bei einer Lichttherapie lassen sich Betroffene von einer hellen Lampe bestrahlen - mit einem Abstand von 50 Zentimetern. Dabei können sie lesen, arbeiten oder frühstücken. Die Augen sollten stets geöffnet sein, da das Licht über die Netzhaut eingefangen wird. Um eine Winterdepression therapieren zu können, ist laut Anna Wirz-Justice eine Therapielampe mit einer Beleuchtungsstärke von 2000 bis 10 000 Lux nötig.

Wellness-Geräte vom Warenhaus nützen nichts

Wellness-Leuchten mit Lichtstärken von 1000 Lux, wie sie in Warenhäusern angeboten werden, reichen nicht für eine Lichttherapie. Zum Vergleich: Mit einer gewöhnlichen Bürobeleuchtung werden lediglich 50 bis 500 Lux erreicht. Auch wer mehrere Stunden vor diesem Licht sitzt, erzielt keine Wirkung.

Es ist jedoch nicht ratsam, ohne Vorabklärung eine teure Therapielampe anzuschaffen. «Wer bei sich Anzeichen für eine Winterdepression entdeckt, sollte zuerst einen Arzt oder die Lichttherapie-Sprechstunde in einer psychiatrischen Poliklinik aufsuchen», rät die Spezialistin. So können andere Krankheiten ausgeschlossen und allfällige Risiken wie Augenkrankheiten erkannt werden. Ausserdem muss der Arzt klären, ob die Patienten Medikamente einnehmen, welche die Wirkung von Licht verstärken oder verhindern.

In Absprache mit dem Arzt kann der Patient auch entscheiden, ob er ein Gerät kaufen oder mieten will oder ob die Therapie in einer Praxis stattfinden soll. In jedem Fall beteiligt sich die Grundversicherung der Krankenkassen mit bis zu 800 Franken an den Kosten.

Einer der grossen Vorteile einer Lichttherapie ist, dass sich der Erfolg relativ schnell einstellt. «Anders als Medikamente wirkt die Lichttherapie bereits innerhalb von wenigen Tagen. Zudem kann der Betroffene die Dosierung seinen Bedürfnissen anpassen», sagt Anna Wirz-Justice. Gewöhnlich wird eine tägliche Bestrahlungsdauer von 30 bis 60 Minuten empfohlen.

Spaziergang im Freien ist eine günstige Alternative

Eine natürliche und günstige Alternative zur Lichttherapie ist ein stündiger Spaziergang im Freien über Mittag. Selbst an einem bedeckten Wintertag beträgt die Helligkeit 2000 bis 3000 Lux. Bei strahlend schönem Wetter in den Bergen oder am Meer wird gar eine Lichtstärke von 100 000 Lux erreicht.

Keine Alternative ist dagegen das Solarium: «Die Wärme kann zwar gut tun. Doch eine heilsame Wirkung bei Winterdepression hat das Solarium nicht - im Gegenteil», so Anna Wirz-Justice. Während bei Therapieleuchten die schädlichen UV-Strahlen herausgefiltert werden, ist man ihnen im Solarium ausgesetzt und sollte die Augen schliessen.

Nicht alle Geräte sind geeignet

Die deutsche Stiftung Warentest hat in der Novemberausgabe der Zeitschrift «Test» Lichttherapiegeräte für den Heimgebrauch unter die Lupe genommen, darunter auch einige Geräte, die in der Schweiz erhältlich sind.

Gute Eigenschaften wurden der Davita Lichtdusche LD 110 (3700 Lux, 710 Franken), der Philips Bright Light Energy HF 3305 (2600 Lux, 399 Franken) und der Vilux 100 (4100 Lux, 719 Franken) attestiert.

Nur als befriedigend wurden die Eigenschaften der Lampen Chronolux CL-6S (3800 Lux, 898 Franken) und Samalux 400 (6600 Lux, 980 Franken) bewertet. Bei beiden Geräten verteilte sich die Helligkeit ungleichmässig.