

Diese Lichttankstelle ist Kult

Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen Menschen aufs Gemüt. Das beste Mittel gegen Verstimmungen, Depressionen und Schlafstörungen ist die Lichttherapie.

Im Generationenhaus Neubad sind die Lichttankstellen Kult. «Chumm, mir gönd go sünnele» oder «Ab in d'Ferie», rufen sich die Bewohner zu, bevor sie sich vor eines der drei Lichttherapiegeräte setzen. Neben viel Bewegung und ab und zu mal ein Stück Schokolade, ist Lichttherapie das Erfolgsrezept gegen Niedergeschlagenheit, Freudlosigkeit und Energiemangel im Herbst und Winter. Die Bewohner des Generationenhauses lieben dieses Angebot. Auch das Betreuungspersonal findet die Lichttherapie genial. Stimmungsschwankungen und Müdigkeit sind nach der Anwendung wie weggeblasen.

In unseren Breitengraden sind die trüben Tage in der Überzahl. Die meisten Menschen spüren in dieser Jahreszeit die trübe Stimmung mit der lähmenden Müdigkeit und dem erhöhten Schlafbedürfnis. Viele leiden erheblich darunter. Jeder zehnte fällt in ein eigentliches Loch. Das beste Mittel gegen die jahreszeitlich bedingten Verstimmungen, Schlafstörungen und Depressionen ist Licht. Das Licht wirkt wie ein Medikament, nur ist es frei von Nebenwirkungen. Licht verbessert

Stimmung, Konzentration und Schlafqualität. Aufmerksamkeit, Wachheit und Leistungsfähigkeit werden erhöht. Die Lichttherapie ist inzwischen ein wissenschaftlich anerkanntes und hochwirksames Verfahren. Mit Licht lassen sich auch Schlafstörungen behandeln. Lichttherapie am Morgen verlegt eine verspätete Schlafphase zeitlich vor. Lichttherapie am Abend verschiebt eine verfrühte Schlafphase nach hinten – eine einfache Methode, älteren Menschen mit Schlafproblemen zu helfen.

Untersuchungen zeigen, dass die Lichttherapie auch bei der klassischen Depression sowie bei manisch-depressiven Erkrankungen wirksam ist. Schon in der ersten Woche kommt es zu einem schnellen Wirkungseintritt, während man bei Medikamenten länger Geduld haben muss. Auch Depressionen während und nach der Schwangerschaft gehören heute zu den anerkannten Anwendungsgebieten der Lichttherapie. Belegt ist die Wirkung auch beim prämenstruellen Syndrom, das mit periodischer Niedergeschlagenheit einhergeht.

Hier hilft Lichttherapie

- Winterdepression
- Bulimie
- Prämenstruelles Syndrom
- Schwangerschafts- und Wochenbett-Depression
- Chronische Depression
- Manisch-depressive Störungen
- Depression nach Schlaganfall
- Ein- und Durchschlafstörungen
- Schichtarbeit
- Jetlag
- Alzheimer
- Parkinson
- Schleudertrauma
- Borderline-Störungen
- ADHS bei Kindern und Erwachsenen



Wichtig ist, dass die Lichttherapie jeden Tag während mindestens einer halben Stunde und möglichst den ganzen Winter über gemacht wird. Dabei sitzt man mit einem Abstand von circa 50 cm vor einer speziellen Lampe. Weil das Licht auf die Netzhaut fallen muss, sollen die Augen offen gehalten werden. Mindestens einmal pro Minute muss man dabei einige Sekunden direkt in die Lichtquelle schauen. Auch auf das Timing

kommt es an. Die besten Ansprechraten findet man in den ganz frühen Morgenstunden unmittelbar nach dem Aufstehen, am Nachmittag ist die Wirkung gering. Warum also nicht die Lampe auf den Esstisch stellen und sich eine halbe Stunde lang dem Licht aussetzen, während man frühstückt oder die Zeitung liest. Die Wirkung setzt rasch ein. Vier von fünf Patienten fühlen sich schon nach wenigen Tagen besser. |