

Winterblues

Fehlendes Licht als Ursache von Antriebsstörung und Depression im Winter

Wer kennt sie nicht, die graue Hochnebeldecke, die im Winter im Unterland an den ohnehin kurzen Tagen das Himmelslicht verdüstert.

Tageslicht lässt die Natur gedeihen und verleiht uns Energie und Lebenskraft. Es taktet unsere innere Natur und stärkt unseren Schlaf-Wachrhythmus, fördert die Leistungsfähigkeit und das körperliche und psychische Wohlbefinden. Denn ausreichend Licht am Tag erhöht die Verfügbarkeit des Stimmungshormons Serotonin. Licht wirkt über die Augen und taktet die Hormonelle Steuerung unseres Körpers. Für die optimale Wirksamkeit des Lichtes sind hohe Lichtstärken, wie bei Tageslicht bei klarem Himmel mit 50.000 bis 100.000 Lux nötig. Lux ist die Messeinheit für die Beleuchtungsstärke. Im Vergleich dazu hat eine normale Wohnraumbeleuchtung 50 bis 200 Lux, bei Vollmond werden unter 1 Lux Beleuchtungsstärke gemessen. Man kann sich leicht vorstellen, dass unsere innere Regeluhr dadurch im Winter nicht richtig auf Touren kommt.

Das natürliche Tageslicht bietet die idealen Bedingungen, die uns im Winter jedoch nicht zur Verfügung stehen, ausser an einem strahlenden Wintergag in schneebedeckter Gebirgslandschaft. Zudem ist der richtige Zeitpunkt der Lichtexposition entscheidend, wobei ein morgendlicher Spaziergang auch bei

bedecktem Himmel bereits ausreichend ist. Doch dafür haben wir in einem normalen Arbeitsalltag nicht immer Zeit.

Da kann eine morgendliche Lichttherapie Abhilfe schaffen. Eine dafür verwendete Tageslichtlampe simuliert unserem Gehirn das Tageslicht und setzt unsere inneres Regulierungssystem wieder in Gang. Sie erreicht Beleuchtungsstärken um 10.000 Lux und verfügt über einen UV-Filter um die Augen zu schonen. Die Geräte können zeitlich gezielt eingesetzt werden, was für die antriebssteigernde und antidepressive Wirkung - besonders während der dunklen Jahreszeit entscheidend ist. Denn es gibt auch eine saisonale Form der Depression, diese tritt jahreszeitlich gebunden in Form einer zeitlich meist limitierten depressiven Episode auf. Betroffene leiden mit Beginn der dunklen Jahreszeit an einer gedrückten Stimmung und Verminderung von Antrieb und Aktivität. Auch die Fähigkeit Freude zu empfinden, Interesse zu haben oder die Konzentration sind vermindert. Es besteht häufig ein erhöhtes Schlafbedürfnis und besonderer Appetit auf Süßigkeiten, im Gegensatz zu einer saisonal unabhängigen Depression, die oft mit Appetitlosigkeit und Schlafverkürzung einhergeht.

Anleitung:

Unser Schlaf-Wachrhythmus ist individuell unterschiedlich. Der ideale Zeitpunkt der morgendlichen Lichttherapie wird vor neun Uhr angesetzt und in speziellen Fällen mittels Fragebogen individuell berechnet. Schalten Sie das Gerät auf dem hellsten Modus ein. Sitzen Sie täglich und regelmässig für 30 Minuten im Abstand von 50 bis 75 cm (eine Armlänge) vor der Lampe. Halten Sie die Augen offen und benützen sie keine Sonnenbrille. Schauen Sie nur gelegentlich (4 bis 5 Mal pro 30 Minuten) direkt in die Lichtquelle. Nutzen Sie die Zeit für sich, Sie können sich während der Lichttherapie gemütlich einer interessanten Lektüre widmen, Sudoku lösen, ihr Tagebuch weiterführen oder sich mit Handarbeiten beschäftigen.

Doch die beste Medizin ist ein zwanzigminütiger Spaziergang unter freiem Himmel, auch bei bedeckter Bewölkung. Vielleicht zwei Stationen früher aus der Tram zum Arbeitsplatz aussteigen und sich einen attraktiven Weg zum Ziel suchen, um die täglich sich verändernden Kleinigkeiten am Wegrand, sei es in der Natur oder in der Stadt, zu bestaunen.