

## Mit 10.000 Lux gegen den Winterblues

### Lichttherapie in der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Weilburg

In den Wintermonaten sind die Tage kürzer und die Nächte länger. Viele von uns gehen zur Arbeit, wenn es noch dunkel ist, und kommen auch erst im Dunklen wieder nach Hause. Das fehlende Tageslicht schlägt auf die Stimmung. Einige Menschen sind in der dunklen Jahreszeit schlechter drauf, haben den sogenannten Winterblues. Der Mangel an Tageslicht kann auch zu einer saisonalen Depression führen. Bei Menschen, die bereits depressiv sind, kann die längere Dunkelheit die Erkrankung verstärken.

In der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Weilburg setzen wir in den Wintermonaten deshalb eine besondere Therapiemethode ein: reines Licht.

<https://blog.vitos.de/vitos-welt/mit-10-000-lux-gegen-den-winterblues>

### Die Botenstoffe Melatonin und Serotonin

Dass wir uns im Winter oft müde fühlen, schlechter schlafen oder auch gereizter sind als sonst, liegt an dem Verhältnis der körpereigenen Botenstoffe Melatonin und Serotonin. Die längere Dunkelheit führt dazu, dass unser Gehirn den Botenstoff Melatonin, auch Schlafhormon genannt, vermehrt ausschüttet. Er regelt unseren Tag-Nacht-Rhythmus. Gleichzeitig hemmt der Mangel an Tageslicht die Produktion des Botenstoffs Serotonin, auch „Muntermacherhormon“ genannt. Bleibt der Melatoninspiegel im Winter durch das fehlende Licht den ganzen Tag über erhöht, können Müdigkeit, Schlafstörungen und auch eine saisonale Depression die Folge sein.

### Lichttherapie als therapeutisches Angebot zur Behandlung von Depressionen

In der Vitos psychiatrischen Tagesklinik Weilburg setzen wir die Lichttherapie schon länger als therapeutisches Angebot zur Behandlung von Depressionen und Schlafstörungen ein. Ihre Wirksamkeit ist wissenschaftlich nachgewiesen.

In einem gemütlich eingerichteten Raum nehmen unsere Patienten in Sesseln Platz. Am besten morgens nach dem Eintreffen in der Tagesklinik, denn dann erreicht die Melatoninausschüttung ihren Höhepunkt. Vor ihnen steht eine besondere Lichtquelle, die aussieht, wie ein überdimensionaler Flachbildschirm. Die Lampe strahlt mit einer Intensität von 10.000 Lux. Zum Vergleich: Eine Standardzimmerbeleuchtung hat zwischen 300 und 500 Lux. Das Licht bewirkt, dass die Melatoninausschüttung beendet wird. Es kommt zu einem positiven Stimmungsumschwung. Da die Lampe keine UV-Strahlung aussendet, ist sie besonders hautfreundlich.

Knapp die Hälfte der Patienten unserer Tagesklinik sind wegen einer Depression bei uns. Im Durchschnitt dauert die Behandlung acht Wochen.

Für mindestens 20 Minuten, besser sind 30, sitzen unsere Patienten täglich (von montags bis freitags) vor der Lichtquelle. Dabei müssen sie nicht durchgehend in das helle Licht starren. Viele lesen Zeitung oder eine Zeitschrift während der Behandlung. Entscheidend ist nur, dass das Licht auf die Netzhaut fällt. Regelmäßige Anwendungen sind wichtig, nur dann zeigt sich die gewünschte Wirkung. Vor allem Menschen aus südlichen

Herkunftsländern mit viel Sonneneinstrahlung profitieren sehr von der Therapie. Ihnen fehlt das Licht besonders.

Die Lichttherapie ist von Oktober bis März ein fester Bestandteil unseres Therapieangebots. Als eine Säule des Spektrums ergänzt sie die Bewegungstherapie, Ergotherapie, Gesprächstherapie und die Medikation.

### **Bewegung an der frischen Luft erzielt den besten Effekt**

Von April bis September gehen wir gemeinsam mit unseren Patienten raus in die Natur. Für depressive Patienten ist das auch in den wärmeren Monaten oft nicht leicht. Denn meist geht mit einer Depression auch eine Antriebsstörung einher. Im Winter ist es oft grau und bewölkt und zudem nur kurz hell. Dann kommt die 10.000 Lux Lampe zum Einsatz. Solche Lampen gibt es auch für Zuhause. Dann natürlich deutlich kleiner als unser Model und mit weniger Leistung. Entsprechend länger muss man sich davor setzen, um die gewünschte Wirkung zu erzielen.

Die beste Medizin gegen den Winterblues ist Bewegung an der frischen Luft, idealerweise bei strahlendem Sonnenschein. Doch selbst bei bewölktem Himmel ist das natürliche Tageslicht noch drei- bis viermal so stark wie die Zimmerbeleuchtung.

**Bildquelle:** Vitos

### **Autor Klaus Stein**

Stationsleiter Vitos psychiatrische Tagesklinik Weilburg

### **Hintergrund**

Die Vitos GmbH ist die strategische Managementholding von zwölf gemeinnützigen Unternehmen. Alleingesellschafter ist der Landeswohlfahrtsverband Hessen. Diagnostik und Behandlung von Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen in psychiatrischen, psychosomatischen und forensisch-psychiatrischen Kliniken ist die Kernaufgabe. 9.750 Mitarbeiter erwirtschaften an 100 Standorten in 60 Orten einen jährlichen Gesamtertrag von 616 Mio. Euro, behandeln 44.000 Patienten stationär/teilstationär und 177.000 ambulant. Mit 3.500 Betten/Plätzen ist der Konzern Hessens größter Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen. In den Einrichtungen für Menschen mit geistiger bzw. seelischer Behinderung und der Jugendhilfe stehen insgesamt 2.400 Plätze bereit. Die Fachkliniken für Neurologie und Orthopädie haben gemeinsam 300 Betten.