



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 23. Dezember 2016

### Licht gegen die Wintertraurigkeit

In der jetzigen dunklen Jahreszeit, spüren viele Menschen depressive Gemütsstimmungen, auch bekannt als Winterblues. Selbst wenn die Symptome nicht ausgeprägt sind kann fast jeder mitreden. Die Nächte sind länger als die Tage und viele Menschen haben Mühe, fit und voller Energie durch den Tag zu kommen. Schon lange weiß man, dass es einen einfachen Grund für diese von Antriebsarmut, Melancholie und Traurigkeit geprägte Stimmung gibt – das fehlende Licht, insbesondere sein Blauanteil.

Der Mensch folgt einem biologischen Schlaf-Wach-Rhythmus der über den Lichteinfall ins Auge gesteuert wird. Zu wenig Tageslicht produziert zu wenig des Glückshormons Serotonin. Gleichzeitig wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gefördert. Auch diesem Schlafhormon wird eine depressive Wirkung zugeschrieben. Das erklärt, weshalb Menschen die in der Nacht für längere Zeit wach sind, oft Unmengen an ungelösten Problemen sehen, die sich dann am Morgen wie von selbst lösen. Denn sobald Tageslicht durch unser Auge auf die Netzhaut trifft stoppt die Melatoninproduktion und die Glückshormone können wieder sprießen.

Seit über dreißig Jahren werden deshalb Lampen entwickelt, die mit ihrem breiten Lichtspektrum dem natürlichen Sonnenlicht entsprechen. Dies war der Beginn der modernen Lichttherapie. Die angebotenen Tageslichtlampen haben eine Stärke von 2.500 Lux bis 10.000 Lux. Das sind Werte die um ein Vielfaches über denen in Innenräumen mit 500 bis 600 Lux liegen. Auch nutzt es nichts das Licht anzumachen, denn normale Glühbirne strahlen auch nur 300 bis 800 Lux ab.

Bei künstlicher Lichttherapie ist zu beachten, dass sie am besten zwischen 6 und 8 Uhr am Morgen angewendet wird. Die Lichtlampe wird mit einem Abstand von einem halben bis zu einem Meter aufgestellt. Die Anwendungsdauer beträgt je nach Intensität und Lampe zwischen dreißig Minuten und einer ganzen Stunde. Noch bessere Wirkungen erzielt man, wenn man ab und zu direkt für einige Sekunden direkt in die Lampe schaut. Während der Anwendung können Sie gemütlich einen Tee trinken oder Zeitung lesen.

Doch es geht auch einfacher und natürlicher: Nutzen Sie die natürliche Lichttherapie. Sie ist kostenfrei und benötigt keine Geräte. Gehen Sie einfach hinaus ins Freie. Selbst jetzt im Winter beträgt die Lichtintensität bis zu 20.000 Lux wenn die Sonne scheint und an bedeckten Tagen wenn es regnet oder schneit bis zu 7000 Lux. Ziehen Sie sich also warm an und gehen Sie täglich für 30 Minuten – oder selbstverständlich auch länger - bei Wind und Wetter ins Freie. So tanken Sie Licht, die trüben Gedanken verschwinden und Sie atmen Sauerstoff ein. Auch von diesem gibt es drinnen viel zu wenig. Trauen Sie sich wegen glatter Straßen nicht nach draußen, öffnen Sie jede Stunde für 5 Minuten das Fenster, atmen eine Zeitlang tief ein und aus und schauen dabei in den Himmel. Die düsteren Gedanken ziehen weg, Ihr Wohlbefinden nimmt spürbar zu.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*