

Lichttherapie bei Winterdepressionen

Die nebelige, kalte, dunkle Jahreszeit lässt mit den Temperaturen auch die Stimmung vieler in den Keller sinken. Mit dem Schwinden der Sonneneinstrahlung schwinden auch die Lebensenergie, die Lebensfreude und der Antrieb dahin. Das einzige, das noch im Steigen begriffen ist, ist oft der Konsum von Süßigkeiten und Schokolade. Das zunehmende Schlafbedürfnis, der Wunsch nach Rückzug in die Geborgenheit des Bettes und die lust- und freudlose Stimmung legt den Gedanken an den Winterschlaf nahe, auf den sich die äußere Natur ja auch einstimmt.

Für die Gehirnphysiologie gehört dieses Stimmungsbild zu den saisonal abhängigen Depressionen (SAD), die im Falle der Winterdepression durch Lichtmangel ausgelöst werden. Die lichtabhängigen Neurotransmitter (Botenstoffe) des Gehirns, Serotonin und Melatonin werden durch die geringe Sonneneinstrahlung zu wenig aktiviert und damit sinkt auch ihre Stimmungsaufhellende, belebende Wirkung. Das Essen von Süßigkeiten ist oft ein unbewusster Kompensationsversuch, da Schokolade den Serotonin-Stoffwechsel ein wenig anheizen kann.

Kausale Therapie der Lichtmangeldepression

In der Ursache der typischen Winterdepression liegt auch schon der Ansatz zur Lösung: Ausgleich des Lichtmangels. Durch den gezielten Einsatz der Licht-Therapie wird im Gehirn ein "künstlicher Frühling" ausgelöst und die Stimmung hebt sich ebenso, wie sie es natürlicherweise im Frühjahr tut. Ärzte arbeiten mit Licht-Therapiegeräten ohne schädigende oder bräunende Strahlen mit einer dem Sonnenlicht entsprechenden Lichtintensität von ca. 10.000 Lux. Der Lichtbedürftige setzt sich 40 Minuten täglich vor das Gerät, schaut ca. 2x pro Minute kurz direkt in die Lichtquelle und kann während der übrigen Zeit lesen oder handarbeiten.

Insgesamt haben sich Anwendungen von 2 x 5 Licht-Therapien in 2 Wochen als sehr effizient erwiesen und die typischen Lichtmangel -Verstimmungen bessern sich schon nach einigen wenigen Sitzungen deutlich.

Weitere Indikationen für die Lichttherapie: sind vor allem Störungen der „Chronobiologie“ „der inneren Uhr“ z.B. Schlafstörungen, vor allem bei Schichtarbeit, und auch Jetlag d.h. Umstellungsprobleme nach langen, interkontinentalen Flügen.

Zur ganzheitlichen Anregung der Sinne: Licht - Aroma - Klang

In der Kombinationsbehandlung mit der Licht-Therapie schaffen intensiv anregende Düfte, wie Rosmarin, Eisenkraut, Citrus, Lemongras, Mandarine und Lavendel über das Riechhirn zusätzlich eine positive Stimulierung der Stimmungszentren im Gehirn. Belebende, leichte, beschwingt-fröhliche "Frühlingsklänge" z.B. von Haydn, Mozart, Chopin, Dvorák oder auch aus der Ära der klassischen Walzertradition verstärkt die antidepressive Wirkung der Therapie.

Was kann der "Winterdepressive" selbst unterstützend tun?

Bewegung an der frischen Luft, Ausflüge über die Nebelgrenze, leichte Kost (nicht zuviel Fett, Süßes, Schweres - all das zu verdauen, kostet dem Körper zusätzlich Kraft), Vitamine und Mineralstoffe ergänzen, reichlich trinken, möglichst warmen Kräutertee - Johanniskraut und Melisse bieten sich als "Stimmungsaufheller" besonders an.

Innere Lichtblicke

Je mehr "innere Lichtblicke" man sich schaffen kann, umso weniger wird der Lichtmangel im Äußeren zum Problem. Ein bewusstes Hineingehen in die dunklen Seiten des Lebens wie Trauer, Abschied, Loslassen, Angst und Einsamkeit kann zu einer Aussöhnung mit dem

Winter und seiner äußeren Kälte und Dunkelheit führen. Ein symbolisches Vorbild geben uns hier die Mythen der Winterszeit, die ihre Helden und Heldinnen immer nach einem Weg durch die Dunkelheit wieder gereift ans Licht kommen lassen.

Sie lassen sich nicht von der Melancholie und Schwere überwältigen, sondern stehen auf, suchen sich ihre Werkzeuge, Hilfsmittel und oft auch ihre Begleiter und gehen aktiv durch diesen Zyklus hindurch.

Dasselbe gilt für die düster Gestimmten: nehmen Sie Ihren Energiemangel und die Lustlosigkeit nicht als "unabänderliches Winterschicksal" sondern suchen Sie sich Ihre Heilmittel und Ihre therapeutischen Begleiter, um hinter die Kulissen der Traurigkeit schauen zu lernen und mehr seelische Stabilität zu erreichen.