

## PRESSEBEITRAG

### Licht ins Novembergrau

*Die Lichttherapie wird auch im Theodor-Wenzel-Werk seit Jahren sehr erfolgreich gegen die sogenannte Winterdepression angewandt und erhöht nachweislich die Leistungsfähigkeit und das gesamte Wohlbefinden.*

**Berlin (26. November 2008):** Gerade jetzt, wo die Tage nur kurz und dazu oftmals noch trübe sind, weicht auch bei überzeugten Optimisten die gute Laune einer oftmals gedrückten Stimmung. Jeder fünfte Deutsche fühlt sich jetzt antriebslos, kommt morgens nur mühsam aus den Federn und verspürt tagsüber deutliche Müdigkeit oder Konzentrationsdefizite. Doch bei 2% aller Mitteleuropäer verursacht die dunkle Jahreshälfte über diesen „Herbstblues“ hinaus eine ausgeprägte und behandlungsbedürftige Depression, die Fachärzte als Saisonal Abhängige Depression (SAD) oder Winterdepression bezeichnen.

Dabei sind jahreszeitlich bedingte Veränderungen von Stimmung, Antrieb, Schlaf- und Essverhalten schon seit der Antike bekannt. Jedoch wurden die Winterdepression und ihre Behandlungsmöglichkeiten erst in den letzten 25 Jahren wissenschaftlich untersucht. Das Resultat: Betroffene erleiden im Herbst und Winter regelmäßig wiederkehrende, depressive Phasen, die zum Frühjahr mit den ersten Sonnenstrahlen fast wie von selbst verschwinden.

Verglichen mit klassischen Depressionen leiden Patienten mit einer SAD ebenfalls an Stimmungstief, Schwung- und Lustlosigkeit. Sie klagen darüber hinaus auch über atypische Symptome wie vermehrtem Appetit, verbunden mit Heißhunger auf Kohlenhydrate und Schokolade, daraus folgender Gewichtszunahme sowie verlängertem Schlaf bis in die Mittagsstunden.

### *Licht als Lebenselixier*

Je nördlicher Menschen auf der Erde leben, desto höher ist für sie die Wahrscheinlichkeit, an einer SAD zu erkranken. Im sonnenverwöhnten Florida erkranken weniger als 1%, in New York etwa 5% und in Alaska begibt sich jeder 10. Bewohner im Winter wegen einer Depression in fachärztliche Behandlung. Da mit zunehmendem Abstand vom Äquator die Häufigkeit der SAD zunimmt, ist ein Zusammenhang mit der verkürzten Tagesdauer wahrscheinlich. Doch über welche Mechanismen werden saisonale affektive Verstimmungen ausgelöst?

Einige Tiere, wie Hamster und Fledermäuse, erkennen den Jahreszeitenwechsel anhand der Tageslänge und nutzen diese als Signalgeber für ihren Winterschlaf. Beim Menschen ist die Funktion dieser inneren Uhr zwar noch nicht vollständig aufgeklärt, jedoch scheint dem Schlafhormon Melatonin eine besonders wichtige Rolle zuzukommen. Bei Dunkelheit wird vermehrt Melatonin ausgeschüttet, Licht unterdrückt diesen Prozess. Ein steigender Melatoninspiegel macht schläfrig und senkt die Körpertemperatur, es mindert den Antrieb und dämpft die Aktivität des Nervensystems. Tatsächlich konnte bei manchen Menschen mit einer Winterdepression eine verlängerte Melatoninproduktion nachgewiesen werden. So lag es nahe, einer SAD durch eine künstliche Verlängerung des Tages entgegenzuwirken.

Anfang der 80er Jahre gelang es erstmals, Menschen mit einer Winterdepression mittels künstlicher Verlängerung des Tages wirkungsvoll zu helfen, indem ihnen über mehrere Stunden helles Licht verabreicht wurde. Heute gilt die Lichttherapie bei Patienten mit einer SAD längst als Behandlungsmethode der ersten Wahl.

### *So wirkt das Licht effektiv*

Mindestens 2500 Lux sind erforderlich, damit das Licht seine physiologische Wirkung erzielen kann. Zum Vergleich: In unseren Wohnungen und Büroräumen werden bei herkömmlicher Beleuchtung ca. 200 bis 500 Lux erreicht. Für die Lichttherapie werden in Kliniken und Arztpraxen als Lichtquelle fluoreszierende Leuchtstoffröhren verwendet, welche weißes Licht des gesamten Lichtspektrums mit Ausnahme der UV-Komponenten ausstrahlen. In Krankenhäusern werden auch speziell eingerichtete Lichträume mit kompletten Lichtwänden und Deckenflutern vorgehalten.

Um einen antidepressiven Effekt zu erzielen, sollten Patienten mit einer SAD täglich mindestens zwei Stunden Lichttherapie bei einer Intensität von 2500 Lux absolvieren. Bei höheren Lichtintensitäten von 10.000 Lux genügen bereits 30 bis 40 Minuten Lichttherapie. Dabei scheint die frühmorgens (zwischen 7 und 9 Uhr) verabreichte Lichttherapie der abendlichen Gabe deutlich überlegen zu sein.

Die Studien konnten einen positiven Effekt bei 60 bis 85% aller Patienten nach nur zwei Behandlungswochen nachweisen, wobei ein regelmäßig intensiver Lichtreiz (direkter Blick in die Lichtquelle für wenige Sekunden mit minütigem Abstand) die Wirkung deutlich erhöht. Positiver Nebeneffekt: Im Vergleich zu manchen Medikamenten sind Nebenwirkungen unter Lichttherapie außerordentlich selten.

### *Lichttherapiezentrum im Theodor-Wenzel-Werk*

In den Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk in Berlin wurde bereits 1997 ein spezieller Lichttherapieraum zur stationären und ambulanten Behandlung von Patienten mit SAD eingerichtet. Zentrales Element ist hier ein Deckenfluter mit darunter befindlichen bequemen Sitzmöbel und Liegen. Die Gruppensituation befördert darüber hinaus einen therapeutischen Effekt, da sich einige Patienten über mehrere Jahre wiederkehrend in stabiler Runde einfinden. Dabei wird nicht nur gelesen oder geschwiegen – häufig werden auch Erfahrungen zur Erkrankung und deren adäquater Behandlung ausgetauscht.

Doch auch Menschen, bei denen die Beschwerden des Winterblues weniger stark ausgeprägt sind, profitieren eindeutig vom Stimmung aufhellenden Potential der Lichttherapie. Viele „Stammgäste“ kommen in den Herbst- und Wintermonaten regelmäßig in den Lichttherapieraum der Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk, um die positive Wirkung des Lichts zu nutzen.

Wer mit weniger Aufwand den gleichen Effekt erzielen möchte, der sollte sich auch in den dunklen Monaten mindesten 2 Stunden täglich im Freien aufhalten und so einer drohenden Winterdepression vorbeugen. Oder aber er erwirbt eines der im Fachhandel bereits ab 200 Euro erhältlichen Tischgeräte für den Hausgebrauch.

*Über den Autor: Prof. Dr. Arthur Mackert, Ärztlicher Direktor und zugleich Chefarzt der Abteilung Psychiatrie und Psychotherapie I in den Kliniken im Theodor-Wenzel-Werk, forscht bereits seit mehr als 20 Jahren auf den Gebieten der Lichttherapie und der Depression.*

*((FOTO beigefügt))*

### **Ansprechpartner im Theodor-Wenzel-Werk:**

Brita Werner (Presse- und Öffentlichkeitsarbeit)

Quantzstraße 4A, 14129 Berlin

Tel. 030.8109-1005, Fax 030.8109-1091

[brita.werner@tww-berlin.de](mailto:brita.werner@tww-berlin.de), [www.tww-berlin.de](http://www.tww-berlin.de)