



27.01.2021 09:47 CET

## Lichtdusche: Winterdepression über die Augen bekämpfen

**Nass, grau und unfreundlich – die kalte Jahreszeit kann einem wirklich aufs Gemüt schlagen. Doch unsere Augen können uns dabei helfen, auch im Winter das Positive zu sehen. Lesen Sie mehr zur Lichttherapie gegen Winterdepression.**

Sobald der Winter naht und die Temperaturen sinken, sinkt bei vielen auch die Stimmung. Der Winter kann sich ganz schön auf unser Gemüt auswirken. Grund ist das fehlende Sonnenlicht, denn die Dauer der Sonneneinstrahlung ist bekanntlich im Winter wesentlich kürzer als im Sommer.

**So zeigt sich die Winterdepression**

Auf die langen Nächte und die vermehrte Dunkelheit reagiert der Körper mit einer erhöhten Produktion an Melatonin. Das ist ein Botenstoff im Gehirn, der den Tag-Nacht-Rhythmus steuert. Allerdings kann dieses sogenannte Schlafhormon in zu grossen Mengen auch zu Depressionen führen. Hält die lustlose, niedergeschlagene Stimmung länger als zwei Wochen an, nennen wir das umgangssprachlich Winterdepression. Im Fachjargon wird von der Saisonal-Abhängigen-Depression (SAD) gesprochen.

### **Symptome der SAD**

- Antriebslosigkeit
- depressive Stimmung
- erhöhter Appetit / Heisshunger
- tagsüber sehr müde
- grosses Bedürfnis nach Schlaf
- Vernachlässigung sozialer Kontakte
- schwache Konzentration
- körperliche Beschwerden ohne organische Ursachen (Kopfschmerzen, Magen-Darm-Probleme)

In der Regel verschwindet die SAD von selbst wieder, sobald sich der Frühling ankündigt. Doch weil Müdigkeit und Antriebslosigkeit an der Lebensqualität nagen, kann es sich lohnen, gegen die SAD vorzugehen, anstatt einfach darauf zu warten, dass sich das Problem von selbst löst. Und hier kommen die Augen ins Spiel.

### **Licht tanken gegen Winterdepression**

Um einer Winterdepression vorzubeugen oder sie loszuwerden, kurbelt man am besten die körpereigene Produktion des Botenstoffs Serotonin an. Dabei helfen tägliche Spaziergänge oder Sport im Freien – denn wer ausreichend Licht tankt und sich bewegt, aktiviert automatisch die Ausschüttung dieses Glückshormons. Doch neben dem Arbeitsalltag fehlt uns leider oft die Zeit für ausreichende Aktivitäten im Freien. Als Alternative empfiehlt sich deshalb die Lichtdusche.

Bei der Lichtdusche handelt es sich um eine Lichttherapie, bei der man die Augen einer speziellen Lichtquelle aussetzt. Diese Lichtquelle ahmt die Sonneneinstrahlung nach, an der es im Winter oft mangelt. Das Licht sorgt dafür, dass der Körper weniger Melatonin herstellt und dafür mehr Serotonin

produziert.

Selbstverständlich kommen bei der Lichttherapie nicht irgendwelche Lampen zum Einsatz, sondern spezielle Lichttherapielampen. Diese hellen, leistungsstarken Leuchten mit der Farbtemperatur Tageslichtweiss weisen zwischen 2500 bis 10 000 Lux auf – das entspricht dem Licht an einem schönen, sonnigen Tag.

Die Lichttherapielampen haben ein Lichtspektrum ohne Ultraviolettstrahlen und ohne Infrarotlicht. Diese würden den Augen schaden. Deshalb kann die Sonnenbank auch nicht als Alternative zur Lichttherapie betrachtet werden, weil in Solarien genau jene Lampen zum Einsatz kommen, die diese für die Augen schädliche Strahlung erzeugen.

### **Die innere Uhr wird von Licht gesteuert**

Während der Therapie kann man schreiben, essen, telefonieren, arbeiten – wichtig ist, dass man einmal pro Minute für wenige Sekunden in die Lichtquelle blickt und den Abstand zur Lampe einhält. Doch warum muss die Lichttherapie über die Augen verlaufen?



Die Augen steuern unter anderem den circadianen Rhythmus, sprich unsere

innere Uhr. Hierfür nehmen sie über die [Netzhaut](#) Licht auf und wandeln dieses in Nervenimpulse um, die sie an das Gehirn weiterleiten. Die Gehirnstruktur «Nucleus suprachiasmaticus», wird auch als Taktgeber der inneren Uhr bezeichnet, weil sie unter anderem für die Ausschüttung von Melatonin zuständig ist. Um die Menge dieses Hormons zu drosseln und das Glückshormon Serotonin anzukurbeln, muss man also die Augen mit Tageslicht verwöhnen.

*Florencia Figueroa*

---

### **Über die Vista Augenpraxen & Kliniken**

Gegründet vor über 30 Jahren sind die Vista Augenpraxen & Kliniken heute ein führendes Kompetenzzentrum für Augenheilkunde in der Schweiz. Mit ihren zahlreichen Standorten verfügt die Vista über ein breites Netzwerk an Augenkliniken und Augenpraxen. An allen Standorten bieten spezialisierte Augenärzte sämtliche Behandlungen und Eingriffe rund um das Auge an. Damit gewährleistet die Vista eine umfassende und lebenslange Betreuung ihrer Patienten. Zukunftsweisende Forschungsaktivitäten und die kontinuierliche Weiterbildung aller Mitarbeitenden sorgen für Qualität und Nachhaltigkeit an allen Standorten.

[www.vista.ch](http://www.vista.ch)