

Lichttherapie

Die Therapie mit sonnenähnlichem Licht (ohne UV-Strahlung) hat einen positiven Effekt bei depressiven Störungen, insbesondere bei:

- Saisonal bedingter Depression (Herbst/Winter)
- Altersbedingten Schlafstörungen
- Schichtarbeit / Jetlag
- Depressiven Episoden (nicht-saisonal)

Wie funktioniert die Lichttherapie?

Unser Lichttherapiegerät besitzt eine Lichtstärke von 10.000 Lux, wobei das UV-Licht ausgefiltert wird. Das Gerät wird für die Dauer von 30 bis 60 Minuten (abhängig vom Abstand zum Gerät – in der Regel 50 bis 80 cm) während der Jahreszeit angewendet, in der typischerweise jahreszeitlich bedingte Depressionen auftreten.

Ab wann wirkt die Lichttherapie?

Bereits innerhalb von 3 bis 7 Tagen. Die Lichttherapie ist eine sehr wirksame Methode für die jahreszeitlich bedingte affektive Störung (saisonal abhängige Depression). Bei den meisten Patienten (bis zu 90%) tritt eine Besserung der Symptome bei täglicher Anwendung nach 1 bis 3 Wochen ein. Die Anwendung sollte über mindestens 4 Wochen erfolgen.

Nebenwirkungen sind sehr selten oder nur gering ausgeprägt:

- Unter gewissen Bedingungen (z. B. spezifische Medikamente/Bindehautreizungen; Vorerkrankungen der Augen) können augenärztliche Kontrollen notwendig sein.
- Vorsicht bei Grauen oder Grünen Star!
- Wenn Ihnen Ihre Stimmung ungewöhnlich gut (oder zu gut) erscheint, sollten Sie Ihren Arzt verständigen, bevor Sie die Behandlung fortsetzen.
- Bei manchen Medikamenten kann es zu Lichtempfindlichkeit kommen, auch bei rezeptfreien Medikamenten und pflanzlichen Präparaten (wie z.B. Johanniskraut). Teilen Sie bitte mit, welche Medikamente Sie einnehmen.