



## UNSERE LICHTDUSCHE

Jeder Mensch hat die Erfahrung gemacht, wie schön ein Sommertag ist. Man fühlt sich frisch und vital. Leider steht uns in unseren Breitengraden der „Rohstoff Licht“ nicht ganzjährig in ausreichender Dauer und Intensität zur Verfügung.

Viele Menschen reagieren auf die relative Dunkelheit z. B. am Arbeitsplatz oder in anderen geschlossenen Räumen sehr sensibel. Besonders auffällig wird der Lichtmangel im Herbst und Winter: man steht bei künstlichem Licht auf, arbeitet tagsüber und geht bei Dämmerung wieder nach Hause.

In Folge dessen können sich verringerte Leistungsfähigkeit und andere Symptome bis hin zur Winterdepression entwickeln. Aber auch im Sommer kann durch entsprechende Arbeitsbedingungen und Lebensgewohnheiten Lichtmangel herrschen und unter anderem zu Schlafstörungen führen.

Die medizinische Lichttherapie kann bei den unten genannten Indikationen als nebenwirkungsarme Alternative oder ideale Ergänzung zu den bisher praktizierten Behandlungsmethoden eingesetzt werden.

### INDIKATIONEN/ANWENDUNGSGEBIETE:

- Behandlung von Depressionen (z.B. Winterdepressionen)
- Verschiedene Arten von Schlafstörungen, Störungen des Schlaf- Wach-Rhythmus, Jet-lag
- Leistungsverlust, mangelnde Belastbarkeit und Konzentrationsmangel
- Prämenstruelle Beschwerden „Tage vor den Tagen“
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Stimmungsschwankungen, Aggressivität, Gereiztheit und Nervosität
- Stressverarbeitung und Stressabbau
- Psychosomatische Störungen

### WAS BEWIRKT LICHT?

Licht ist einer der stärksten Außenreize auf dem Körper und wird über die Augen, die Sehnerven in die zentrale Sehrinde weitergeleitet. Darüber wird auch die so genannte „innere Uhr“ des Körpers beeinflusst und andere Hirnstrukturen zur rhythmischen Ausschüttung chemischer Botenstoffe (Neurotransmitter) veranlasst. Dies sind vor allem das schlaffördernde Hormon Melatonin einerseits und seine Gegenspieler Serotonin und Noradrenalin als „Wach- und Gute-Laune-Hormon“ andererseits. Licht reduziert das Melatonin und stimuliert die Serotonin- und Noradrenalinausschüttung.





### **WELCHE LICHTART UND -MENGE IST ANZUSTREBEN?**

Angestrebt und sinnvoll ist eine Tageslichtmenge von 10.000 Lux. Bei unserem vorhandenen Lichttherapiegerät kann diese Lichtmenge in 30 min. erreicht werden. Der ultraviolette Lichtanteil wird dabei herausgefiltert, um negative Effekte im Sinne der Hautalterung (UVA) und die Entstehung von Hauttumoren (UVB) zu vermeiden. Auch Infrarotstrahlen werden weitest möglich ausgeschaltet.



### **WIE WIRD DIE MEDIZINISCHE LICHTTHERAPIE DURCHFÜHRT?**

Die Behandlung mittels der Lichttherapie erfolgt durch eine Lichttherapielampe. Sie produziert helles künstliches Licht. Der Patient nimmt dabei eine „Lichtdusche“, indem er 30 Minuten in einem Abstand von ca. 50 cm vor der Lampe verbringt. Die Augen sollte der Patient dabei anhaltend geöffnet haben, z. B. dabei lesen und alle 1-2 Minuten für wenige Sekunden auch direkt in die Lichtquelle schauen.

### **WIE OFT WIRD DIE LICHTTHERAPIE DURCHFÜHRT UND WAS KOSTET SIE?**

Die Sitzungen werden nach der Ziffer GOÄ 567 abgerechnet. Kosten je Sitzung: 6,00 Euro. Eine optimale Therapieeffizienz zur Behandlung bei klassischer Winterdepression wird erreicht indem man über einen Zeitraum von 2 Wochen zunächst 5x/Woche einmal pro Tag, und in der Folge über weitere 2-3 Wochen 3x/Woche je eine halbe Stunde die Lichttherapie durchführt (Gesamtpaket 20 Sitzungen). Jedoch ist auch eine Therapie über 4 bis 6 Wochen mit mindestens 2 Sitzungen pro Woche möglich (Gesamtpaket 10 Sitzungen). Erste Verbesserungen der Krankheitssymptomatik können sich schon nach wenigen Tagen zeigen. Optimalerweise wird die Therapie in den meisten Fällen am Morgen (bis 10.30 Uhr) durchgeführt. Bei besonderen Indikation wie speziellen Schlaf-Wach-Rhythmusstörungen oder dem Prämenstruellen Syndrom sind jedoch die Therapieerfolge bei nachmittäglicher oder abendlicher Anwendung besser. Bisher wird diese Therapie leider noch nicht von den Kassen anerkannt und erstattet, und ist daher nur als IGeL Leistung in unserer Praxis möglich.

### **WELCHE NEBENWIRKUNGEN ODER WECHSELWIRKUNGEN GIBT ES BEI DER LICHTTHERAPIE?**

Gelegentliche Beschwerden wie Augenreizungen, Kopfschmerzen und trockene Haut gehen nach wenigen Stunden zurück. Schäden und ernste Nebenwirkungen wurden bisher nicht beobachtet, Therapieabbrüche wegen Nebenwirkungen sind Rarität. Sollten irgendwelche Probleme unter der Therapie auftreten, bitten wir Sie sofort mit uns in Kontakt zu treten.



Wünschen Sie weitere Informationen, wenden Sie sich bitte an unser Praxisteam

