

## Mit hellem Licht gegen trübe Tage

Am Vitos Klinikum Gießen-Marburg wird die anregende Wirkung der Lichttherapie bei Stimmungstiefs genutzt

Gießen-Marburg, 19. Dezember 2018. Nasskaltes Wetter, wenig Sonne, Dunkelheit: Das Winterhalbjahr schlägt vielen auf die Stimmung. Am Vitos Klinikum Gießen-Marburg wird in dieser Zeit verstärkt gegen den Winterblues vorgegangen und zwar unter anderem mit viel Licht – eine Methode, die auch für zuhause geeignet ist.

Fehlendes Tageslicht spielt für die Stimmung eine entscheidende Rolle. Der Grund: Sonnenlicht regt die Bildung des „Glückshormons“ Serotonin an, bei Dunkelheit wird verstärkt das „Schlafhormon“ Melatonin ausgeschüttet. So regeln die Hormone den Schlaf-Wach-Rhythmus des Menschen. Doch im Herbst und Winter gerät das Gleichgewicht aus den Fugen.

„Der Lichtmangel hat einen Effekt auf alle Menschen“, sagt Dr. Siegfried Scharmann, Oberarzt an der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Marburg. „Und das merken wir natürlich auch bei unseren Patienten.“ Teils verschlechtern sich die Symptome bei depressiven Menschen im Winterhalbjahr deutlich.

## Mindestens 2.500 Lux für zu Hause

Deshalb kommt zu dieser Zeit in Marburg wie auch am Vitos-Standort Gießen stärker als sonst die Lichttherapie zum Einsatz. Patienten nehmen Lichtduschen, sitzen dann also Tag für Tag vor großen Therapiegeräten und nutzen die antriebsfördernde und stimmungsaufhellende Wirkung des Lichts. „Die Wirksamkeit der Methode ist belegt“, so Dr. Scharmann weiter. „Und zwar sowohl bei der sogenannten Winterdepression, also auch bei der nicht-saisonalen Depression“, fügt Dr. Nicole Cabanel hinzu. Sie ist leitende Oberärztin an der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen.

Die Lichttherapie ist auch für zuhause geeignet. Wichtig ist hier aber: Die Lichtquelle sollte eine Stärke von mindestens 2.500 Lux haben. Die Geräte in den Kliniken sind noch leistungsfähiger, sie strahlen mit rund 10.000 Lux. „Bei dieser Lux-Stärke sollte die Lichtdusche mindestens 30 Minuten andauern“, erläutert Dr. Cabanel.

## Nachteulen sollten später „duschen“

„Im Idealfall richtet sich der Zeitpunkt der Lichttherapie zudem nach dem Chronotyp. Das heißt: Beiachteulen liegt er deutlich später als bei Frühaufstehern.“ Nach 14 Uhr sollte jedoch keiner von beiden mehr eine Lichtdusche nehmen. Sonst kann es sein, dass abends Probleme beim Einschlafen auftreten.

Über das weiße Licht hinaus gibt es bei den Lichttherapiegeräten am Vitos Klinikum Gießen-Marburg die Möglichkeit, bunte Farbplatten einzusetzen. Die kräftigen Farben auf sich wirken zu lassen, nutzen einige Patienten gerne als zusätzlichen stimmungsvollen Effekt und Wohlfühlanwendung. In rotem oder orangem Licht zu „baden“, empfinden manche Menschen, die unter Antriebslosigkeit leiden, als anregend.

## Hintergrund

Die Vitos Gießen-Marburg gGmbH gehört als eine von zwölf gemeinnützigen Unternehmen zur Vitos Holding. Unter der Trägerschaft des Landeswohlfahrtsverbands (LWV) Hessen ist Vitos der größte Anbieter für die ambulante, teil- und vollstationäre Behandlung psychisch kranker Menschen in Hessen. Zu Vitos Gießen-Marburg gehören das Vitos Klinikum Gießen-Marburg (mit den Kliniken für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen und Marburg, der Vitos Klinik Lahnhöhe in Marburg und der Vitos Klinik für Psychosomatik in Gießen) sowie die Vitos Begleitenden psychiatrischen Dienste Marburg, die Vitos Übergangseinrichtung Gießen und die Vitos Schule für Gesundheitsberufe Oberhessen. Rund 1100 Mitarbeiter sind bei Vitos Gießen-Marburg beschäftigt, etwa die Hälfte davon am Standort Gießen.



*Bildunterschrift: Die Lichttherapiegeräte der Schwerpunktstation Depression an der Vitos Klinik für Psychiatrie und Psychotherapie Gießen. (Foto: Vitos Gießen-Marburg)*