



Seesicht Media AG
8800 Thalwil
044/ 721 91 55
www.seesichtmagazin.ch

Medienart: Print
Medientyp: Spezial- und Hobbyzeitschriften
Auflage: 25'000
Erscheinungsweise: 6x jährlich

Themen-Nr.: 531.30
Abo-Nr.: 1084854
Seite: 71
Fläche: 17'753 mm²

GEFRAGT:
ANNKATHRIN PÖPEL, FACHÄRZTIN

Lichttherapie: Sagen Sie dem Winterblues den Kampf an



**DR. MED.
ANNKATHRIN
PÖPEL**

Fachärztin für Neurologie, Psychiatrie und Psychotherapie FMH und Oberärztin am Sanatorium Kilchberg, der Privatklinik für Psychiatrie und Psychotherapie. Spezialisiert auf Schlafmedizin und Chronotherapie.



**BEISPIEL EINER
THERAPIELAMPE**
Mit der Lichtintensität von bis zu 10'000 lux ist diese Lampe optimal geeignet für eine Lichttherapie.
www.philips.ch

SEESICHT: In welchen Fällen wird die Lichttherapie eingesetzt?

... ANNKATHRIN PÖPEL: Lichttherapie wird eingesetzt bei der saisonal bedingten Depression (SAD), die meist als Winterdepression auftritt. Sie ist aber auch wirksam bei anderen Formen von Depression.

Wie zeigt sich die Winterdepression?

... Typische Symptome sind gedrückte Stimmung, Interesselosigkeit, verminderte Konzentrationsfähigkeit, Energielosigkeit und Erschöpfung. Häufig findet sich auch ein vermehrtes Schlafbedürfnis und Heissunger auf kohlehydratreiche Nahrung.

Was bewirkt eine Lichttherapie?

... Die tägliche Anwendung von 30 Minuten Lichttherapie in den Morgenstunden mit polychromatischem Licht von 10'000 lux bewirkt eine Synchronisation der inneren Uhr und damit eine Stimmungsaufhellung, Antriebssteigerung und Verstärkung der geistigen Leistungsfähigkeit.

Wie verwendet man die Lichttherapie?

... Die Lichttherapie sollte nach Absprache mit dem Arzt täglich am Morgen durchgeführt werden. Oft empfiehlt es sich z.B. bereits im Oktober damit zu beginnen. Der optimale Tageszeitpunkt ist abhängig vom individuellen Chronotyp. Eine online Chronotypanalyse kann unter www.cet.org gefunden werden.

Wann ist die Lichttherapie nicht sinnvoll?

... Lichttherapie ist für Menschen mit speziellen Augenerkrankungen der Netzhaut nicht geeignet. Ausserdem können unterschiedliche Medikamente eine fotosensible Wirkung haben und die Lichtempfindlichkeit des Auges und der Haut erhöhen.