

## LICHT HILFT GEGEN DIE HERBST – WINTER - DEPRESSION

...aber es muss das richtige Licht sein.

### ***Was ist eine Herbst-Winterdepression?***

Wenn die Tage kürzer und die Schatten länger werden, verfallen immer mehr Menschen in eine Art Winterschlaf. Nicht nur der Widerwille gegen das kalte, oftmals feuchte Wetter treibt uns zurück in unsere modernen Wohnhöhlen. Von einer bleiernen Müdigkeit befallen, werden die freizeithlichen Aktivitäten oftmals auf ein Minimum reduziert und gehen häufig auch mit einem Rückzug aus dem sozialen Umfeld einher.

Viele Menschen fühlen sich jetzt ausgelaugt und schlapp. Sogar die kleinsten Tätigkeiten fallen schwer und stellen eine schier unüberwindbare Hürde dar. Wie bei einem Stromausfall scheint man nur noch über das Notaggregat zu funktionieren, nicht einmal der sonst so erholsame Schlaf kann unsere Energietanks wieder aufzufüllen. Wir haben Probleme, morgens aufzustehen und quälen uns schläfrig durch den Tag, sind unkonzentriert, kraftlos und demotiviert. Begleitet wird dieses Leistungsdefizit von einem psychischen Stimmungstief.

Dieses Phänomen bezeichnet man als ***saisonal abgängige Depression (SAD)***, auch „***Winterblues***“, eine Erscheinung, die besonders im Spätherbst und Winter auftritt und mit Frühlingsbeginn abklingt.

### ***Wieso schlägt uns die kalte Jahreszeit so aufs Gemüt?***

Trotz moderner Beleuchtungstechniken bestimmt der zeitliche Rhythmus des natürlichen Sonnenlichtes auch noch heute das Alltagsleben jedes Menschen. Denn die tägliche Steuerung der Hormone, insbesondere des Serotonins (Glückshormon) und des Melatonins (Schlaf- und Junghalteshormon), hängt vom täglichen Lichteinfluss ab. Man braucht das Licht, um wach zu werden und sich fit zu fühlen. Es gibt dem Menschen die benötigte Energie und hebt seine gute Laune. Der Körper erhält das Signal: der Tag hat angefangen.

Während die Drehung der Erde um ihre eigene Achse den Wechsel zwischen Tag und Nacht bedingt, sorgt die Neigung der polaren Achse unseres Planeten für die unterschiedlichen Jahreszeiten. Für das Gehirn gleichen die Tage im Winter einer einzigen langen Nacht. Morgens dämmt es noch, während wir unsere Wohnung auf dem Weg zur Arbeit verlassen. Den ganzen Tag verbringen wir im Büro und gehen erst während der Dämmerung

wieder ins Freie. Der Mangel an Licht bewirkt, dass der Körper weniger Serotonin produziert, das bedeutet, weniger gehobene Stimmung, weniger Lebenslust.

Nun ist es aber so, dass das nächtliche Melatonin aus den Vorräten des Tageshormons Serotonin gebildet wird. Herrscht also trübes oder dunkles Wetter, so produziert die Zirbeldrüse, ein kleines Organ im Zwischenhirn, mehr von dem Dunkelheitshormon Melatonin und wir werden müde. Das wenige verbleibende Serotonin wird in Melatonin umgewandelt, während der Nacht aber haben wir dann auch zu wenig Melatonin. Dadurch ist auch der Schlaf nicht sehr erholsam.

Die biologische Uhr des Körpers läuft in diesen Monaten nicht mehr im selben Takt wie beim normalen Tag-Nacht-Rhythmus der hellen Sommerzeit, wie wir ihn durch Jahrtausende in unserer tropischen Menschheitsgeschichte gewohnt waren. Die Symptome sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit, trübselige Stimmung, man schläft lange und ist dennoch nicht wirklich erholt. Die saisonabhängige Depression ist also medizinisch und biologisch erklärbar: eine Lichtmangel-Depression.

Ein weiteres prägendes Krankheitsmerkmal stellt der lästige Heißhunger auf Kohlehydrate dar, wir fliegen auf alles, was süß ist: Schokolade, Teigwaren und Zuckerbäckerprodukte. Um den Serotoninmangel wieder auszugleichen, verlangt der Körper vermehrt nach Zucker, der den Serotoninspiegel kurzzeitig wieder ansteigen lässt. Während bei der „normalen“ Depression eher Appetitlosigkeit herrscht, machen sich beim Winterblues vermehrter Appetit und sehr bald auch eine Gewichtszunahme bemerkbar.

### ***Wen trifft der Winterblues?***

Generell lässt sich sagen, dass das Risiko steigt, je höher man im Norden lebt. Denn umso weniger man dem Sonnenlicht ausgesetzt ist, desto größer ist die Gefahr, an SAD zu erkranken.

Gut ein Fünftel der Bevölkerung in Österreich und Deutschland klagt jährlich zwischen September und April über depressive Verstimmung. Frauen trifft es viel öfter - rund 86 Prozent der Erkrankten in nördlichen Ländern sind weiblich und weisen einen erhöhten Melatoninspiegel auf. Dies ist vermutlich darauf zurückzuführen, dass die Ovarien der Frau mehr Melatonin als das restliche Körpergewebe speichern. Man geht bei SAD allerdings auch von einer Vererbbarkeit aus, wobei schon in den ersten Untersuchungen eine signifikante familiäre Häufung von seelischen Erkrankungen auftritt.

## **Wie vertreibt man diesen Winterblues und Leistungsabfall?**

Schon lange ist bekannt, dass das natürliche Sonnenlicht und eine helle, lichtdurchflutete Umgebung sich positiv auf unseren Gemütszustand auswirken. Bereits in der Antike empfahl der Arzt Claudius Galenus seinen saisonal-depressiv verstimmtten Patienten: Reist doch im Winter in den Süden!

Hilfreich ist also auch schon bei leichten Verstimmungen ein täglicher Spaziergang – am besten in den Morgenstunden. Sogar ein bedeckter Novemberhimmel stoppt mit einer Beleuchtungsstärke von mindestens 1000 Lux im Freien die Melatoninbildung und kurbelt das Serotonin in die Höhe. Im Gegensatz dazu schaffen normale künstliche Lichtquellen nur 300 bis maximal 500 Lux. Neben dem Sonnenlicht regt auch Bewegung das Serotonin-System an, dadurch erreichen wir eine antidepressive Summenwirkung.

Ziemlich neu sind die Erkenntnisse, die Alexander Wunsch auf dem **Symposium Licht und Gesundheit in Wien** bringt (18. – 20. 10. 2012): Es kommt weniger auf hohe Helligkeitswerte an (derzeit wird oft mit 10.000 lx und mehr bestrahlt), als viel mehr auf ein bestimmtes sonnen- und tageslichtnahes Spektrum. Und dabei spielt auch Rotlicht und Nah-Infrarot eine große Rolle. Der Nahinfrarot-Anteil (rote Wärmestrahlung) der Glühlampe stärkt die Funktion der Zellkraftwerke (Mitochondrien).

Kein Wunder, dass wir warmfarbiges Licht am Abend so heimelig empfinden.

Durch einen therapeutisch richtigen Lichtkontakt wird die biologische Uhr beeinflusst. Lichteinflüsse aktivieren wichtige biologische Prozesse, die wiederum einen normalen 24-Stunden-Rhythmus herstellen. Erste Besserungen des Gemütszustandes treten bei solchen Therapieformen bereits nach drei bis vier Tagen ein. Die Erfolgsquote liegt bei rund 70 Prozent. Aufhorchen lassen die Ergebnisse moderner Farblichttherapie: die Spekto-Chrom-Methode nach Dinshah Ghadiali, wie sie beim Symposium gezeigt wird.

## **Richtiges Kunstlicht kann die Gesundheit maßgeblich beeinflussen!**

Es muss nicht spezielle medizinische Lichttherapie sein. Auch in unserem Heim oder in Betrieben können wir mit Kunstlicht ohne große finanzielle Aufwände eine „Lichttherapiestation“ einrichten – eine Sitzgruppe, eine bevorzugte Ecke, in der eine Anzahl von Temperaturstrahlerlampen strahlen, deren Licht durch seine hohe spektrale Güte die Sonne komplett ersetzen kann.

Gutes gesundheitsförderndes Licht zeigt in der Spektralanalyse eine gleichmäßige Kurve, in der alle Farbtöne vertreten sind wie beim Tageslicht. Diese einzelnen Farbstrahlen wirken

gebündelt in unserem Auge weiß.

Im Gegensatz zu echtem Vollspektrallicht eines Glühstrahlers (z.B. der Halogenglühlampe) wirkt Fehlbeleuchtung ähnlich wie Fehlernährung: Qualitativ mangelhaftes Licht beeinträchtigt unseren Körper wie auch unser seelisches Gleichgewicht. Die hohe, unnatürliche Zacke im Blaubereich bei Gasentladungslampen kann unsere Gesundheit stark belasten, wie Univ. Prof. Dr. Richard Funk seit 2007 auf Kongressen berichtet (auch er ist hier in Wien). Um etwaige Folgeschäden durch minderwertige Fehlbeleuchtung zu vermeiden und die gesundheitlichen Vorteile des Vollspektrallichtes zu nutzen, ist es daher besonders wichtig, sich fachlich weiter zu bilden, dies gilt nicht nur für den normalen Anwender, sondern insbesondere für Berufe wie ArchitektIn, LichttechnikerIn, für ÄrztInnen, technische BetriebsleiterInnen, EinrichtungsberaterInnen. Denn gerade in der heutigen Zeit, wo ein Informationsüberangebot herrscht, ist es meist schwer, sich im Dschungel der Kunstlichtangebote zurechtzufinden!

Das **Österreichische Institut für Licht und Farbe** berät alle Interessierten seit 15 Jahren, basierend auf den neuesten lichtbiologischen Erkenntnissen. Wissenschaft steht im Zentrum der Institutsinteressen, ebenso wie gutes Licht- und Farbdesign und angenehme Raumgestaltung.

Das Institut veranstaltet auch Vorträge, Workshops und Kongresse:

Aktuell wird zum „Symposium Licht und Gesundheit – Lichtbiologie Lichtplanung Lichtdesign“ eingeladen 18.10.2012 bis 20.10.2012, Akademie der bildenden Künste, in Koopertion mit dem Institut für Naturwissenschaften und Technologie in der Kunst. Ermäßigter Seminarbeitrag!

[www.lichtundfarbe.at](http://www.lichtundfarbe.at)

Quellen:

[www.lichtbiologie.de/gluehlampe.pdf](http://www.lichtbiologie.de/gluehlampe.pdf) (Plädoyer für ein gesundes Leuchtmittel)

[www.lichtundfarbe.at](http://www.lichtundfarbe.at) (Österreichisches Institut für Licht und Farbe)