

Hintergrundinformation

Studie zeigt: Blaues Licht verbessert die Stimmung und spendet Energie in langen, dunklen Wintern

Wieder steht am 25. Oktober die Umstellung auf die Normalzeit (umgangssprachlich als Winterzeit bezeichnet) bevor. Die Tage werden spürbar kürzer und die Intensität des Sonnenlichts nimmt ab. Aufgrund des Lichtdefizits in dieser Jahreszeit verschlechtert sich bei vielen Menschen die Stimmung und sie leiden unter Antriebslosigkeit – typische Symptome des so genannten „Winterblues“. Eine aktuelle Harvard-Studie zeigt, dass die Einwirkung eines speziellen Lichttyps dabei helfen kann, Energielosigkeit und schlechter Stimmung entgegenzuwirken und die Menschen wieder in Sommerstimmung zu bringen und ihren inneren Antrieb auf Sommerniveau anzuheben. Aufgrund der hohen Effizienz dieses neuen Lichts ist keine hochintensive Beleuchtung mehr erforderlich. Dadurch wird die Lichttherapie örtlich flexibler und besser zugänglich.

Dr. J. L. Anderson von der Harvard Medical School hat vor kurzem einen wissenschaftlichen Aufsatz veröffentlicht. In diesem bestätigt er, dass die Einwirkung blauen Lichts mit geringer Beleuchtungsstärke genauso effektiv bei der Behandlung von Symptomen wie Stimmungsschwankungen und Energiemangel sein kann, wie die Einwirkung von intensivem weißem Licht, das in der traditionellen Lichttherapie verwendet wird. Dieser blaue Lichttyp ähnelt dem natürlichen Licht eines blauen Sommerhimmels. Dieses ist dafür bekannt, hauptsächlich für die Regulierung unserer Stimmung, des Schlafs und unseres Energieniveaus verantwortlich zu sein.

Der Einsatz dieses blauen Lichts mit geringer Lichtintensität bietet wichtige Vorteile gegenüber der Behandlung mit weißem Licht: Es kann in kleineren, tragbaren Lichttherapiegeräten überall genutzt werden. Darüber hinaus kann die Lichtintensität der Therapie auf ein angenehmeres Niveau abgesenkt werden. Die herkömmlichen Weißlichtgeräte beispielsweise haben ein helles weißes Licht von 10.000 Lux, während ein Gerät mit dem effektiveren blauen Licht lediglich 200 Lux hat.

Winterblues

Sehr viele Menschen sind weltweit vom Winterblues betroffen, insbesondere in Ländern mit langen und dunklen Wintern. Stimmungsprobleme und Antriebsmangel beginnen meist im Herbst und können bis in den Frühling anhalten. Frauen sind von diesem Zustand häufiger betroffen als Männer: Drei bis vier Mal mehr Frauen als Männer leiden darunter. Je nach der geografischen Breite eines Landes haben 15 bis 20 Prozent mit diesen jahreszeitlich bedingten Stimmungsschwankungen zu kämpfen. In den südlichen Ländern der Nordhalbkugel ist der prozentuale Anteil eher niedriger, im Norden am oberen Ende angesiedelt. Der Anteil der Winterblues-Betroffenen liegt in den USA beispielsweise bei 14 Prozent, in Finnland jedoch bei 18,4 Prozent (Levitt, AJ et al.: A comparison of open treatment of seasonal major and minor depression with light therapy. Journal of Affective Disorders 71 (2002), S. 243–248).

Häufige Symptome

Die Symptome des Winterblues sind jahreszeitabhängig und ähneln normalen Beschwerden: Stimmungsschwankungen und Energiemangel, Müdigkeit, verstärkter Appetit, Verlangen vor allem nach süßen Lebensmitteln, Gewichtszunahme, Konzentrations-schwierigkeiten und Schlafprobleme. Da dies sehr gängige Symptome sind, liegt die

Vermutung nahe, dass die Anzahl der Menschen mit einem oder mehreren Winterblues-Symptomen sogar noch höher ist als die Daten zeigen. Die Auswirkungen auf die physische als auch die psychische Gesundheit dieser vom Winterblues betroffenen Personen können erheblich sein.

Die Kraft des Lichts

Die Lichttherapie ist die nachgewiesenermaßen effektivste Behandlung bei Winterblues-Problemen. Dies wurde in den letzten 20 Jahren durch zahlreiche Studien mit Tausenden von Patienten belegt. Wissenschaftler sind sich darüber einig, dass der Winterblues und damit verbundene Probleme durch Lichtdefizite verursacht werden und die Patienten auf die Lichttherapie schneller als auf andere Behandlungsmethoden ansprechen. Professor Dr. Kasper, Leiter des Instituts für Psychiatrie und Psychotherapie an der medizinischen Universität Wien, meint: „Licht hebt die Stimmung und das Energieniveau, erhöht die Aufmerksamkeit, wirkt anregend, reguliert den Biorhythmus (unsere innere Uhr) und hilft bei Schlafproblemen. Deshalb ist diese Therapie eine folgerichtige Behandlungsform für die effektive Bekämpfung derartiger Symptome.“

Lichttherapie für zu Hause

Im Laufe der Jahre ist die Lichttherapie für immer mehr Menschen leichter zugänglich geworden. Vor einigen Jahren noch stand die Lichttherapie lediglich in speziellen Instituten und Zentren zur Verfügung. Jetzt setzen immer mehr Menschen Lichtgeräte auch zu Hause für Therapiezwecke ein. Die aktuelle Studie von Anderson und anderen Forschern (J. L. Anderson, C. A. Glod, J. Dai: Lux vs. wavelength in light treatment of Seasonal Affective Disorder. Acta Psychiatrica Scandinavica 2009; 120: S. 203–212) über Lichttherapiegeräte für den Gebrauch in Privathaushalten hat gezeigt, dass mit blauem Licht von geringer Intensität therapeutische Erfolge erzielt werden können. Bei über 80 Prozent der Testpersonen wurde eine Verringerung der Symptome nach nur einwöchiger Lichttherapie beobachtet.

Daniel Adams, leitender Forscher in den angewandten Wissenschaften bei Philips, erläutert: „Als führender Anbieter im Bereich Gesundheit und Wohlbefinden integriert Philips Technologie und Design in Lösungen, bei denen der Mensch im Mittelpunkt steht. Auf Grundlage der Kundenmeinungen und der nachgewiesenen Effizienz des blauen Lichts hat Philips ein tragbares Lichttherapiegerät (goLITE BLU) entwickelt, das ein angenehmes blaues Licht mit der richtigen Farbe abgibt, um die Stimmung zu heben sowie Energie und Aufmerksamkeit beim Nutzer zu steigern. Das goLITE BLU ist tragbar und verfügt über einen Akku, sodass es einfach überall verwendet werden kann – zu Hause, im Büro und unterwegs.“

Winterblues und Winterdepression

Der Winterblues ist nicht zu verwechseln mit der Winterdepression. Es ist eine mildere Form der Winterdepression (auch SAD, Seasonal Affective Disorder, genannt). Menschen, die unter dem Winterblues leiden, sind antriebslos, schaffen ihre Arbeit nicht und fühlen sich allgemein unglücklich. Auch das Verlangen nach kohlenhydratreichen Lebensmitteln und Zucker ist ein häufiges Symptom. Zwar können die Betroffenen auch Stimmungsprobleme verspüren, aber es handelt sich beim Winterblues nicht um eine richtige Depression. Bei einer Depression sollte die Lichttherapie erst nach Absprache mit dem Arzt angewendet werden.