

Lichttherapie bei saisonal abhängiger Depression

Merkblatt für Betroffene

Typische Beschwerden

- Depressive Verstimmung mit Beginn in der Winterjahreshälfte (September bis März) mit Interessenlosigkeit, Konzentrationsproblemen, Antriebsstörung, Müdigkeit, vermehrtem Schlafbedürfnis, erhöhtem Appetit und Gewichtszunahme.
- In der Sommerjahreshälfte bilden sich diese Beschwerden wieder zurück.

Therapie

- Bei der Lichttherapie setzt man sich während der Wintermonate vor eine spezielle Lichttherapielampe mit sehr hellem Licht (10.000 Lux). Die Anwendung geschieht üblicherweise morgens während dem Morgenessen oder beim Zeitunglesen. Die Beschwerden verbessern sich in der Regel nach einer Woche. Für eine stabile Wirkung ist die Fortführung der Behandlung während der Wintermonate notwendig.

Anwendung

- *Abstand zur Lampe:*
 - o Sanalux ca. 50 cm
 - o Beurer TL 45 / 95 20-30 cm
- *Dauer der Anwendung:* 30 Minuten
 - o zwischendurch wenige Sekunden direkt in Lampe schauen
- *Wann:* morgens (z. B. beim Morgenessen oder Zeitunglesen) bei bekannter bipolarer (manisch-depressiver) Störung am Mittag
- *Wie lange:* während der Wintermonate
- *Gute Verträglichkeit, wenn Nebenwirkungen dann am häufigsten:* Kopfschmerzen, Übelkeit, Gereiztheit, Augenbrennen.

Kontraindikationen

- Vorbestehende Erkrankungen des Auges oder der Netzhaut
- Systemische Erkrankungen mit Auswirkungen auf die Netzhaut (Diabetes)
- Frühere Kataraktoperationen und Linsenentfernungen
- Risiko für altersbedingte Makuladegeneration
- Einnahme von photosensiblen Medikamenten

Anbieter von Lichttherapielampen

- <https://sanalux.ch/de/10-lichttherapie>
- <https://www.beurer.com/web/de/produkte/wellbeing/lichttherapie/tageslichtlampen/>
- Beachten Sie die Angaben welche Distanz für 10'000 Lux Lichtstärke notwendig ist

Psychiatrische Dienste Aargau AG

Zentrum für Psychiatrie und Psychotherapie ambulant | Ambulatorium Aarau
Bleichemattstrasse 16 | 5001 Aarau | T 056 461 91 00 | ambulatorium.aarau@pdag.ch |
www.pdag.ch