

# Informations- und Aufklärungsblatt Zur Lichttherapie



## Einsatzgebiete der Lichttherapie

Die Lichttherapie ist ein wissenschaftlich geprüftes Behandlungsverfahren und hilft vor allem Patienten, die an Depressionen leiden. Haupteinsatzgebiet sind Depressionen mit Symptomen wie verminderter Energie, Kraftlosigkeit oder Antriebsschwäche. Besonders profitieren Patienten mit einer saisonalen Depression (Herbst/Winter-Depression). Aber auch wenn der Schlaf-Wach-Rhythmus gestört ist, beispielsweise im Rahmen demenzieller Erkrankungen, kann die Lichttherapie hilfreich sein.

## Wie die Lichttherapie funktioniert

Der Patient wird hellem Kunstlicht ausgesetzt, man spricht hier auch von einer „Lichtdusche“. Als Lichtquelle dient ein helles, fluoreszierendes Licht mit vollem Spektrum („weißes“ Licht) und einer Intensität von 2.500- 10.000 Lux (etwa 200 mal heller als die übliche Zimmerbeleuchtungsstärke, aber weit unter einer absehbar schädlichen Lichtintensität; ein schöner Sommertag hat beispielsweise in etwa 50.000 Lux Lichtstärke). Helligkeit setzt Hormone frei und beeinflusst so Stresszustände. Das Licht regt die Ausschüttung von Hormonen aus den Nebennieren an, die den Stoffwechsel und die Reaktion des Körpers auf Stress regulieren und somit zur Entspannung beitragen.

# Informations- und Aufklärungsblatt Zur Lichttherapie

## Durchführung der Lichttherapie

Lichttherapie bei Depression sollte morgens, möglichst zeitnah nach dem Aufstehen, angewendet werden. Bei demenziellen Erkrankungen kann auch eine Therapie am Abend sinnvoll sein. Der Abstand zum Gerät sollte den Lebensgewohnheiten angepasst sein. So kann der/die Anwender/in auch andere Tätigkeiten durchführen, z.B. Zeitung lesen oder stricken. Es ist nicht notwendig, ununterbrochen in die Lichtquelle zu schauen, es genügt, ca. alle 90 - 120 Sekunden für einige Sekunden ins Licht zu blicken. Die Behandlung sollte täglich erfolgen. Die Dauer der täglichen Sitzung beträgt etwa 30 - 60 Minuten über mindestens zwei Wochen, besser länger. Ein erster antidepressiver Effekt wird häufig schon nach drei bis vier Tagen erreicht. Lichttherapie ist gut verträglich. Bei bestehenden Augenerkrankungen (z.B. Augenblutung, Netzhautablösung) oder Einnahme von photosensibilisierenden Medikamenten informieren Sie bitte Ihren behandelnden Arzt.

---

## NEHMEN SIE KONTAKT ZU UNS AUF.

**kbo-Lech-Mangfall-Klinik Agatharied**

St. -Agatha-Str. 1a

83734 Hausham

Weitere Informationen unter

Telefon | 08026 393-0

E-Mail | [klinik.lmk-aga@kbo.de](mailto:klinik.lmk-aga@kbo.de)

Web | [www.kbo-lmk.de](http://www.kbo-lmk.de)