

# Lichttherapie

Was ist das?

Wie funktioniert das?

Prävention | Akut | Reha | Pflege

MediClin – Ein Unternehmen der Asklepios Gruppe

## Wirkungsweise

Licht wirkt für viele körperliche Prozesse als natürlicher Zeitgeber. Das helle Licht gelangt über Auge und Sehnerven in Form elektrischer Impulse zur **„inneren Uhr“** unseres Gehirns. Diese nutzt die Licht-Dunkel-Information und regt andere Hirnstrukturen zur rhythmischen Ausschüttung chemischer Botenstoffe („Neurotransmitter“) an.

Helles Licht verursacht u.a. die Ausschüttung stimmungsaufhellender Botenstoffe wie Serotonin und Noradrenalin sowie die Hemmung des schlaffördernden Hormons Melatonin. Die Lichttherapie ersetzt / verstärkt diese natürliche Wirkung des Lichtes.



## Gründe für die Durchführung der Lichttherapie („Indikationen“)

- Depression / Winterdepression
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Prämenstruelles Syndrom
- Schlafstörungen
- Vitamin D Aufbau
  - Senkung des Blutdrucks
  - Senkung des Herzinfarkttrisikos
- Kalziumstoffwechsel
  - Zahn- und Knochenaufbau
  - Vorbeugung gegen Osteoporose
- Aufbau körpereigener Abwehrkräfte (v.a. durch UV-B Lichtanteile)
- Wirkt nervenstärkend
- Wirkt angstlösend
- Reguliert die Herzfunktion
- Regt die Fruchtbarkeit an

Sprechen Sie vor der Nutzung des Gerätes bitte mit Ihrem Stationsarzt hier im Haus und klären Sie ab, ob die Nutzung des Gerätes für Sie sinnvoll ist.



## Häufigkeit und Zeitpunkt der Behandlung

In den ersten 2-3 Wochen der Behandlung sollten möglichst 5 Sitzungen pro Woche (je 30 Minuten) erfolgen, danach 2-3 Wochen lang 3 Sitzungen pro Woche. Im Anschluss daran je nach Bedarf. Die Behandlung zuhause kann dann ggf. täglich erfolgen.

### Günstiger Zeitpunkt für die Durchführung:

#### Bei Winterdepression

#### und rückverlagertem Schlafsyndrom:

früh morgens oder ggf. Zeit des größten Stimmungstiefs

**Bei PMS, vorverlagertem Schlafsyndrom:** am Abend

### Kontraindikationen:

- Manisch-depressive Erkrankungen
- Augenerkrankungen, Lichtüberempfindlichkeit

Selten tritt zu Behandlungsbeginn Kopfweg, Übelkeit, Gereiztheit oder Augenbrennen auf.



## Anleitung Lichttherapie

Setzen Sie sich bitte mit ca. 50 cm Abstand vor das Gerät, das entspricht einer knappen Armlänge.

Stellen Sie die unten angebrachte Zeituhr durch Drehen nach rechts auf 30 Minuten.

Stellen Sie den Tongeber an (eckiges Extra-Gerät, Schalter befindet sich auf der linken Seite). Es ertönt zunächst kurz ein Ton. Alle 1 ½ Minuten ertönt dann ein kurzes Tonzeichen. Bitte richten Sie für die Dauer des Tones den Blick direkt auf die Lichtdusche.

Während der übrigen Zeit können Sie gern auch lesen oder handarbeiten, etc. Es reicht, wenn das Licht der Lichtdusche in Ihre Richtung scheint und Sie beim Tonsignal immer wieder in das Licht schauen.

Nach Ablauf der eingestellten Zeit schaltet sich die Lichtdusche automatisch ab. Bitte schalten Sie dann auch den Tongeber aus und legen Sie ihn in die Schublade unter dem Gerät!

Vielen Dank!

Mit freundlichem Gruß

Ihr Psychologischer Dienst

MediClin Rose Klinik

[www.rose-klinik.de](http://www.rose-klinik.de)

## MediClin Rose Klinik

Parkstraße 45-47

(Zufahrt über Hamelner Straße)

32805 Horn-Bad Meinberg

Telefon 0 52 34 / 907-235

Telefax 0 52 34 / 907-777

[info.rose@mediclin.de](mailto:info.rose@mediclin.de)



MediClin integriert.