

# Lichttherapie für die Seele

Licht kann nicht nur im Winter Depressionen lindern. Für Patienten eine

gute Nachricht, denn die Therapie hat kaum Nebenwirkungen.

**Von Gerlinde Felix**

**F**rühmorgens 30 Minuten vor die Lichtdusche sitzen und Zeitung lesen ist für Menschen mit einer Winterdepression (saisonal abhängige Stimmungsstörung) ein wahrer Segen. Die Lichttherapie mit einer Beleuchtungsstärke von mindestens 10 000 Lux kann aber nicht nur ihnen helfen, sondern auch Patienten mit nichtsaisonalen Depressionen. Vermutet hat das die Fachwelt schon länger. Nun hat eine Studie die Belege geliefert. «Die Studie ist gut und sorgfältig durchgeführt, randomisiert und placebokontrolliert», sagt der Psychiater und Neurologe Martin E. Keck, Chefarzt und Direktor der Klinik des Max-Planck-Institutes für Psychiatrie in München und Vorstandsmitglied der Schweizerischen Gesellschaft für Angst und Depression.

Die kanadische Untersuchung zeigt sogar, dass die Lichttherapie einer medikamentösen Standardtherapie deutlich überlegen ist. Am besten schnitt die Kombination aus Lichttherapie und Antidepressivum, einem sogenannten Serotoninwiederaufnahmehemmer (SSRI), ab. Das Antidepressivum (Fluoxetin) allein erzielte hingegen keine bessere Wirkung als ein Placebo. «Allerdings war das verwendete Fluoxetin mit 20 mg relativ niedrig dosiert», gibt Keck zu bedenken. Dieses Ergebnis zeige aber auch, dass die Kombination aus Lichttherapie und Antidepressivum in einer niedrigen Dosierung im Einzelfall ausreichend sein könne. «Durch die Kombination könnte man Medikamente einsparen», sagt Keck.

Die Studie der University of British Columbia in Vancouver schloss 122 Probanden im Alter zwischen 19 und 60 Jahren ein («Jama Psychiatry», Bd. 73, S. 56). Sie litten an mittelschwerer bis schwerer Depression. Im Fachjargon bezeichnet man dies als Major Depression. Die Wissenschaftler teilten die Probanden nach dem Zufallsprinzip vier Gruppen zu: In der einen Gruppe erhielten die Probanden Lichttherapie mit einer flächigen LED-Lampe, die weisses Licht (10 000 Lux) abstrahlt. In der zweiten Gruppe bestand die Therapie aus Fluoxetin und einem Ionenstrahler, der aber nur einen Piepton von sich gab. Die dritte Gruppe

erhielt eine Kombination aus Lichttherapie und Fluoxetin und die vierte Gruppe Placebo, bestehend aus nicht wirksamem Ionenstrahler und Placebo-Pille.

Nach acht Wochen war die Hälfte der Probanden, die nur die Lichttherapie erhalten hatten, beschwerdefrei. Bei der Kombination von Lichttherapie und Fluoxetin stellte sich dieser Erfolg bei drei Vierteln der Patienten ein. Allerdings muss die Beschwerdefreiheit nicht von Dauer sein. «Eine Therapie, die nur die Lichttherapie umfasst, würde ich nur bei einer leichten Depression anwenden», sagt Keck. Denn die Depression könne chronisch werden, und auch das Selbstmordrisiko sei zu gross. «Die Lichttherapie sollte unbedingt mit einer Psychotherapie kombiniert werden, um die Heilungschancen von vornherein zu optimieren», fordert Keck.

Wie erklärt sich die positive Wirkung von Licht bei Depressionen? Der circadiane Rhythmus hilft einem Organismus, sich auf täglich wiederkehrende Phänomene einzustellen. Er steuert oder beeinflusst beispielsweise die Herzfrequenz, den Schlaf-wach-Rhythmus, den Blutdruck und die Körpertemperatur und wirkt sich auch darauf aus, wie oft und wann Gene an- und abgeschaltet werden. Bei einem depressiven Menschen ist der circadiane Rhythmus massiv gestört. «Folglich ist auch die Stresshormonausschüttung derangiert, und die ist das Hauptsymptom einer Depression», sagt Keck.

Der gestörte Tag-Nacht-Rhythmus sei der Grund, warum z. B. Schichtarbeiter und Krankenschwestern anfälliger für Depressionen seien. «Licht fungiert als Zeitgeber. Das Licht wird morgens über die Netzhaut des Auges aufgenommen und aktiviert den Nucleus suprachiasmaticus im Hypothalamus des Gehirns. Genau dort befindet sich die «Master-Clock», d. h. die circadianen Rhythmen kontrollierende «innere Uhr».

Durch den frühmorgendlichen Lichtinput bei einer Lichttherapie wird diese Uhr nach und nach reprogrammiert. «Damit die Lichttherapie wirksam ist, sollte sie so früh wie möglich erfolgen. Auf der Homepage [www.cet.org](http://www.cet.org) kann jeder selbst schauen, welche Uhrzeit für ihn am besten ist», so Keck.

Viele Kliniken setzen die Lichttherapie

schon länger erfolgreich bei Depressionen ein, obgleich die Leitlinien sie bis jetzt nur im Zusammenhang mit der Winterdepression erwähnen. In der Schweiz werden die Leitlinien derzeit überarbeitet. «Vorteilhaft ist, dass die Therapie bis auf möglicherweise leicht gerötete Augen oder schwache Kopfschmerzen nebenwirkungsfrei ist und später zu Hause erfolgen kann», sagt Helge Frieling von der Medizinischen Hochschule Hannover. «Mittlerweile sind die Geräte auch deutlich billiger geworden.»