



Licht für die dunkle Jahreszeit

Foto: Eric Stuard - Fotolia.com

Das Sonnenlicht ist unser wichtigster Taktgeber. Sie macht uns aktiv und munter. Kein Wunder, dass da bei kürzer werdenden Tagen auch die Seele herbstelt. Oft fehlt in der dunklen Jahreszeit einfach das Licht, um Seele, Geist und Körper aufzuhellen. Eine Lichttherapie gibt es aber kostenfrei draußen an der frischen Luft.

Funzeln helfen nicht

Helles Tageslicht ist die beste Vorbeugung gegen Herbst- und Winterdepression. Nach Meinung von Experten genügt schon ein halbstündiger Aufenthalt tagsüber im Freien, auch wenn mal nicht die Sonne scheint. Denn auch an bewölkten Wintertagen beträgt die Lichtstärke unter freiem Himmel noch leicht über 2.000 Lux. Das ist die Beleuchtungsstärke, die für die aktivierende Wirkung des Lichts mindestens nötig ist. Unsere herkömmlichen Leuchtmittel reichen dagegen meist nicht aus. Sie kommen oft nur auf 300 bis 800 Lux.

Herbstsonne genießen

Damit die Sonne ihre positive Wirkung entfalten kann, muss das Licht auch über die Augen den Körper erreichen. Natürlich sollten sie niemals direkt in die Sonne sehen, aber die Augen zu schließen ist für diesen Zweck auch nicht sinnvoll. Denn durch die Augen dringendes Licht regt die innere Uhr im Gehirn zur Ausschüttung bestimmter Botenstoffe an, z. B. Serotonin, das uns leistungsfähig, munter und glücklich macht. Bei Lichtmangel wird dagegen viel Melatonin gebildet, das unter anderem das Schlafbedürfnis verstärkt. Wenn es dunkel ist, werden wir deshalb müde.

Vorsicht Solarium

Mancher mag meinen, man könne sich doch zur Lichttherapie auch ins Solarium legen und auf der Sonnenbank die Augen offen lassen. Doch das ist keine gute Idee: Solarien sind nicht nur für die Hautgesundheit bedenklich, das ultra-

Die Tage werden kürzer, oft ist es draußen grau und trist, und manchmal sieht es in einem selbst auch ziemlich düster aus. Bewegung an Licht und Luft kann helfen.

violette Licht kann auch die Augen unwiderruflich schädigen.

Für medizinische Zwecke gibt es Lampenbatterien mit hoher Leuchtkraft und einem dem Sonnenlicht ähnlichen Spektrum, die zur Lichttherapie bei schweren Winterdepressionen eingesetzt werden und spezielle UV-Filter zum Schutz vor Strahlenschäden haben. Die Lichttherapie ist aber keine Kassenleistung, im Normalfall genügt nämlich das Tageslicht völlig.

Am besten gehen sie eine halbe Stunde bei Tageslicht, z. B. in der Mittagspause, flott spazieren, dann haben sie für Seele und Körper gleichermaßen etwas getan. ➤ **FK**

Achtung Winterzeit!



Am Sonntag, den 26. Oktober 2008, wird die Zeit morgens um 3:00 Uhr eine Stunde zurückgestellt!

Foto: JeannePixelio.de