



dr. med. dieter schwall
neurologie • psychiatrie • rehabilitation

[Anwendungsbereiche]

- » (depressive) Verstimmungen, vor allem zum Herbst-Winter
- » Störung im Tag-Nacht-Rhythmus, z.B. Schichtarbeit, Jet-Lag nach Transatlantikflügen
- » Schlafstörungen
- » Prämenstruelle Störungen (PMS)
- » Saisonaler Verlauf bei Bulimie

[Öffnungszeiten]

Montag bis Freitag 09:00 - 12:00 h
Montag und Donnerstag 15:00 - 18:00 h
Dienstag und Freitag 14:00 - 17:00 h

» und nach Vereinbarung

[Interessiert ?]

Lichttherapie wird nicht von der Krankenkasse erstattet, ist aber dennoch bezahlbar! Sprechen Sie direkt mit uns über die Behandlungskosten und Ihre persönliche Therapie



LICHTTHERAPIE



dr. med. dieter schwall
neurologie • psychiatrie • rehabilitation

JAHR100BAU Fon 0 77 32 / 4228
St.-Johannis-Str.1 Fax 0 77 32 / 4672
D-78315 Radolfzell Mobil 0160/5502660

www.dr-schwall.de praxis@dr-schwall.de

© WARE: GENTILE Werbeagentur

HERBST-/ WINTER-
VERSTIMMUNGEN



[OHNE MEDIKAMENTE ÜBERBRÜCKEN]



[Herbst-Winter-Depression]

Die Zeit zäher Nebelschwaden und langer dunkler Winternächte rückt wieder bedrohlich schnell näher. Viele Menschen, insbesondere in der hiesigen Nebelregion reagieren dann erschöpft, tagesmüde, niedergeschlagen und entwickeln Heißhunger, speziell auf Süßes: vergleichbar mit den Vorbereitungen auf den „Winterschlaf“ im Tierreich, auch als SAD (saisonal abhängige Depression) bezeichnet. Diese Form der Depression tritt meist von September/Oktober bis März/April auf.

[Lichttherapie]

Bei zahlreichen vegetativen Störungen ist mangelnde Lichtbestrahlung von Bedeutung. Das beste Beispiel dafür sind die lichtabhängigen Depressionen, die gehäuft in den dunklen Jahreszeiten auftreten. Der Lichtmangel wird durch die Lichtgabe mit unserem Therapiegerät ausgeglichen. Mit unserem Therapiegerät wird die Netzhaut mit 2.500 – 10.000 Lux belichtet (Vgl.: Licht im Innenraum: 50-300 Lux; Außenlicht 1.000 – 100.000 Lux; Wintertag: 2.000 Lux). UV-Strahlung und Infrarotstrahlung werden ausgefiltert, sodass keine die Augen schädigende Strahlung auftritt.

» Ursachen

Wenn die Netzhaut zu wenig Lichteinstrahlung erhält, wird in der Zirbeldrüse vermehrt Melatonin gebildet und ausgeschüttet. Melatonin beeinflusst unsere emotionale Grundstimmung und den Schlaf- Wachrhythmus.

» Symptome

Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Müdigkeit, verringertes Selbstwertgefühl, Angst bis hin zu Panikattacken, Energieverlust und erhöhtes Schlafbedürfnis, wobei der Schlaf nicht erholsam ist. Heißhunger, meist auf Süßes und kohlehydrathaltige Nahrungsmittel, was zu Gewichtszunahme führt.

» Betroffene

Ca. 2% bis 15% aller Erwachsenen leiden an dieser Form der Depression, wobei Frauen viermal häufiger betroffen sind als Männer. Auch die lichtabhängige Depression tritt in Familien, in denen auch andere Mitglieder an Depressionen erkrankt sind, gehäuft auf. Erste Symptome zeigen sich oft schon in der Kindheit.

» Diagnosestellung

Regelmäßig auftretende depressive Episoden von Herbst bis Frühjahr, volle Rückbildung über die Sommermonate (mindestens 2 Monate symptomfrei). Auftreten der depressiven Episode in mindestens zwei aufeinanderfolgenden Jahren.

[Therapiedurchführung]

Tageszeit:	morgens bis 13:00
Lichtstärke/Dauer:	bei 10.000 Lux 30 Minuten täglich bei 2.500 Lux 2 Stunden täglich

Die Lichttherapie führt oft schon nach einer Woche zu deutlicher Besserung, nach ca. 3 Wochen regelmäßiger Anwendung sind meist keine Symptome mehr vorhanden. Gegebenenfalls ist innerhalb der dunklen Jahreszeiten eine Auffrischung nötig, falls sich erneut Symptome einstellen sollten.