

Die anderen wichtigen Seiten des Lichts

PSYCHE wh. Magdalena Berkhoff ist Chefärztin der Psychiatrischen Klinik Zugersee in Oberwil. Sie weiss ganz besonders um die Wirkung und die Bedeutung von Licht im Dunkel des Dezembers sowie in der Therapie von Kranken. «Lichteinwirkung steuert die Produktion von Melatonin, einem Botenstoff im Gehirn», sagt sie. Bei Dunkelheit sei der Melatoninspiegel höher, was zur Wintermüdigkeit und bei manchen Menschen auch zur Winterdepression beitrage. «Eine Lichttherapie gegen Winterdepression dauert etwa zwei Wochen», erklärt die 51-Jährige. Täglich sitze der Patient dabei rund



«Lichteinwirkung steuert die Produktion von Melatonin.»

MAGDALENA BERKHOFF

eine halbe Stunde bei geöffneten Augen vor der Lampe. Bei geringerer Lux-Zahl könnten es auch 90 bis 120 Minuten sein. Das natürliche Licht könne Wunder bewirken. «Längere Spaziergänge in der Mittagszeit, wenn das Tageslicht am hellsten ist, sind zu empfehlen.» Licht, Wärme, Lebendigkeit des Feuers sind laut der Chefärztin in der dunklen Jahreszeit bedeutungsvoll. Interessant: Weihnachtsbeleuchtungen können zwar emotional erfreuen, neurobiologisch gesehen sind sie aber keine Stimmungsaufheller: «Für die Melatoninregulation reicht die Lichtintensität nicht.»