

Lichttherapie gegen den **Winterblues**

Seit ihrer Jugend litt Daniela Habtu an heftiger saisonaler Müdigkeit und Stimmungsschwankungen. Dann stieß die Kölnerin auf eine neue Therapie. Jetzt ist sie putzmunter

Es war jedes Jahr das Gleiche: Die Tage wurden kürzer und bei Daniela Habtu hielt auch im Kopf der Winter Einzug. „Seit der Pubertät war der Beginn der dunklen Jahreszeit bei mir mit Dauermüdigkeit verbunden“, sagt die Pharmazeutisch-technische Assistentin (PTA) aus Köln. „Am Liebsten wäre ich zum Marmelietier geworden, um von November bis April durchzuschlafen zu können.“ Doch als berufstätige Mutter von zwei Kindern konnte sie auf ihren saisonalen Leistungsabfall keine Rücksicht nehmen. „Vor zwei Jahren kam es dann zur deutlichen Verschlechterung“, erinnert sich Daniela. „Mir fiel alles nur noch schwer. Mein Körper reagierte mit Kopf- und Rückenschmerzen. Abends konnte ich schlecht einschlafen, wachte nachts auf. Morgens fühlte ich mich wie gerädert“, so die 40-Jährige.



Dr. Feld empfahl Daniela die Therapie mit einem Tageslicht-Headset

mobiles Schlaflabor an. Das Ergebnis: Bis auf die saisonale Müdigkeit und Stimmungsschwankungen ist Daniela kerngesund. Gegen den Winterblues empfahl Dr. Feld ihr dann eine mobile Lichttherapie mit einem Tageslicht-Headset (z. B. Valkee, ca. 200 Euro).

Licht hilft gegen Winterdepression

„Seit vielen Jahren haben sich stationäre Lichtduschen als Standard bei Winterdepression bewährt. Mit der Leuchtkraft von 10000 Lux wird über das Auge die Bildung des müdemachenden Botenstoffs Melatonin im Gehirn gehemmt. Gleichzeitig fördert das Licht die Produktion der Gute-Laune-Hormone Serotonin und Noradrenalin.“ Vor wenigen Jahren kamen zwei finnische Forscher dann auf die Idee, nicht über die Augen die Botenstoffproduktion zu beeinflussen, sondern direkt im Gehirn lichtempfindliche Abschnitte anzusprechen. Sie entwickelten eine Lichttherapie über den Ohrkanal, die nachweislich funktioniert. Bonus: Die tägliche Anwendung dauert nur sechs bis zwölf Minuten. Dabei werden die LED-Lichtleiter des Headsets in die Ohren gestöpselt. Diese Zeit nimmt sich Daniela Habtu nun täglich. Schon nach drei Wochen Lichttherapie ging es ihr sehr viel besser. Jetzt kann sie wieder gut schlafen, fühlt sich den ganzen Tag leistungsfähig und voller Tatendrang – trotz des Winters.



Daniela bei der Untersuchung im Schlaflabor

Der Schlafmediziner wusste Rat

Letzten Winter reichte es Daniela endgültig mit dem Winterblues. Sie googelte nach einem qualifizierten Ganzheitsmediziner und stieß auf Dr. Michael Feld. Der bekannte Allgemein- und Schlafmediziner leitet im weiten Umkreis von Köln die erste und einzige ambulante Schlafpraxis. Um andere Ursachen für die Beschwerden auszuschließen, kontrollierte er bei Daniela die Blutwerte und schloss sie für eine Nacht an ein



Wieder aktiv und topfit: Heute stöpselt sich Daniela die LED-Lichtleiter täglich für einige Minuten in die Ohren. So bekommt sie ihre benötigte Lichtdosis