

Grundlagen der Lichttherapie

Inhaltsverzeichnis

Die Lichttherapie.....	3
Therapieerfolg und Behandlung.....	3
Technische Angaben wie Kelvin, UV-Strahlung, Lumen.....	4
Passende Leuchtstoffröhren	5
Tipps von Stiftung Warentest.....	5
Selbstbau einer Therapielampe.....	6
Quellenverzeichnis.....	8

Die Lichttherapie

Wenn die Tage wieder kürzer werden, und die Sonne sich nur noch für ein paar Stunden tagsüber zeigt, macht sich bei vielen Müdigkeit, Antriebsschwäche und Trübsinn breit. In einigen Fällen, wenn die Beeinträchtigung aufgrund der fehlenden Sonne sehr groß wird, kann es zu einer Winterdepression kommen bei der ärztliche Hilfe nötig sein kann.

Ein von der wissenschaftlichen Medizin anerkanntes Verfahren zur Behandlung von Winterdepression ist hierzu die Lichttherapie. Selbst bei Gesunden können sich die positiven Effekte der Therapie noch stimmungsaufhellend und aktivierend auswirken.

Grund der winterlichen Antriebsschwäche ist der Stimmungskiller Melantonin. Bei Dunkelheit wird dies Hormon im Gehirn ausgeschüttet. Dies kann die Stimmung trüben und Müdigkeit breitet sich aus. Damit das Hormon nicht ausgeschüttet wird, hilft Licht. Dieser Effekt wird bei der Lichttherapie genutzt.

Therapieerfolg und Behandlung

Bei einer Behandlung sitzt der Patient mit geöffnetem Auge vor einer Therapielampe und wird einer Lichtstärke von mindestens 2500 Lux ausgesetzt. Als Vergleich hierzu ist die Beleuchtungsstärke in einem normal beleuchteten Raum in etwa 500 Lux gemessen. Tageslicht hat eine Lichtstärke bis zu 10.000 Lux im Schatten.

Bereits nach sieben Tagen der Behandlung soll sich eine Besserung einstellen. Eine Einzelbehandlung dauert 20-60 Minuten und wird bevorzugt morgens durchgeführt, da Sie abends schlaf störend wirken kann. Der Patient wird mit einer 10.000 Lux starken Speziallampe angeleuchtet. Wichtig ist hierbei dass das Licht direkt auf die Netzhaut fällt, der Patient also direkt in die Lichtquelle sieht.

Nebenwirkungen bei der Behandlung sind wohl sehr selten. Angewandt werden sollte die Lichttherapie wohl nicht bei Augenerkrankungen. Wer an eine Lichttherapie denkt und seinen Arzt hierzu konsultiert, sollte bei seiner Krankenkasse nachfragen, da diese zuweilen die Kosten übernimmt.

Da es die Geräte auch für den Heimgebrauch zu kaufen gibt, ist bei der Geräteauswahl darauf zu achten das Die Lampen hell genug sind und ohne UV-Anteile, sowie flimmerfrei leuchten.

Kontaktieren Sie auf jeden Fall vor einer Eigenbehandlung einen Arzt ihres Vertrauens, der Ihnen hierzu mehr Auskunft geben kann.

Technische Angaben wie Kelvin, UV-Strahlung, Lumen

Technische Maßeinheiten und Tipps zu einer Lichttherapielampe

Eine Angebotsrecherche an Lichttherapiegeräten bei eBay ergab, dass dort technische Werte angegeben aber nicht genauer erklärt werden. Daher möchte ich hier kurz darauf eingehen.

Die Lichtfarbe (Masseinheit in Kelvin Kürzel [K])

Die Lichtfarbe gibt an welchen Farbton die Lampe hat. Tageslicht hat einen Wert von 6000 K. Wenn die Lampe einen höheren Wert hat strahlt sie in einem helleren Farbton (weißer). Wenn der Wert kleiner als 6000K ist, wird die Farbe dunkler (braun-rötlich).

Am besten für ein Lichttherapiegerät mit Leuchtstoffröhren die einen Farbton von 6000K haben und damit dem Tageslicht gleichen.

Die UV-Strahlung

Alle von mir gefundenen Lichttherapiegeräte hatten Leuchtstoffröhren eingebaut. Diese geben Licht ab, welches keinen schädlichen UV-Anteil hat. Achten sie darauf, dass Ihr Lichttherapiegerät keine UV-Strahlung abstrahlt, aufgrund möglicher Augenschädigung.

Die Lichtstärke in Lumen Kürzel (L oder auch lm)

Ab einer Bestrahlung des Körpers mit einer Lichtstärke von 2500 lm sollen Hormone freigesetzt werden, die der Winterdepression entgegenwirken. Als Empfehlungswert für die Lichtstärke wird jedoch ein Wert von ca. 10000 lm genannt. Ich würde hier empfehlen eine Lichttherapielampe zu kaufen, die „sicher“ einen Wert von 10000 lm hat, da sie bei dieser Stärke einfach durch vergrößern des Abstandes zum Gerät die Leuchtstärke verringern können.

Passende Leuchtstoffröhren

Ich habe mich einmal durch das Herstellerangebot von Lichttherapielampen gearbeitet und festgestellt das Einige, Leuchtstoffröhren von Osram verbauen.

Es handelt sich hierbei um folgenden Typ:

=> DULUX L 36W/860 2G11 FS1

Diese Leuchtstoffröhre hat einen Farbton von 6000 K, also Tageslicht. Die Leuchtstärke beträgt pro Lampe laut Hersteller 2900 lm. Daher sind in einigen Lichttherapiegeräten zwei dieser Lampen eingebaut, damit die Leuchtstärke auf knappe 5800 lm ansteigt.

Mich würde hier interessieren wie Anbieter von Lichttherapielampen, trotz der Angabe dass im Gerät zwei genau Dieser Leuchtstoffröhren verbaut sind, die Leuchtstärke auf einen Wert von angeblich 7000 lm kommt?!

Wenn Sie ein Gerät kaufen möchten fragen sie doch einmal nach, was für Leuchtstoffröhren dort eingebaut sind, und informieren sich dann genau ob der Wert der Lichtstärke in lm stimmt.

Diese Leuchtstofflampe hat einen 2G11-Sockel und kann bei Defekt einzeln ausgetauscht werden. Die Vorschaltgeräte die diese Leuchtstofflampen mit dem Stromnetz verbinden sind bei dieser Bauart getrennt im Gerät verbaut.

Tipps von Stiftung Warentest

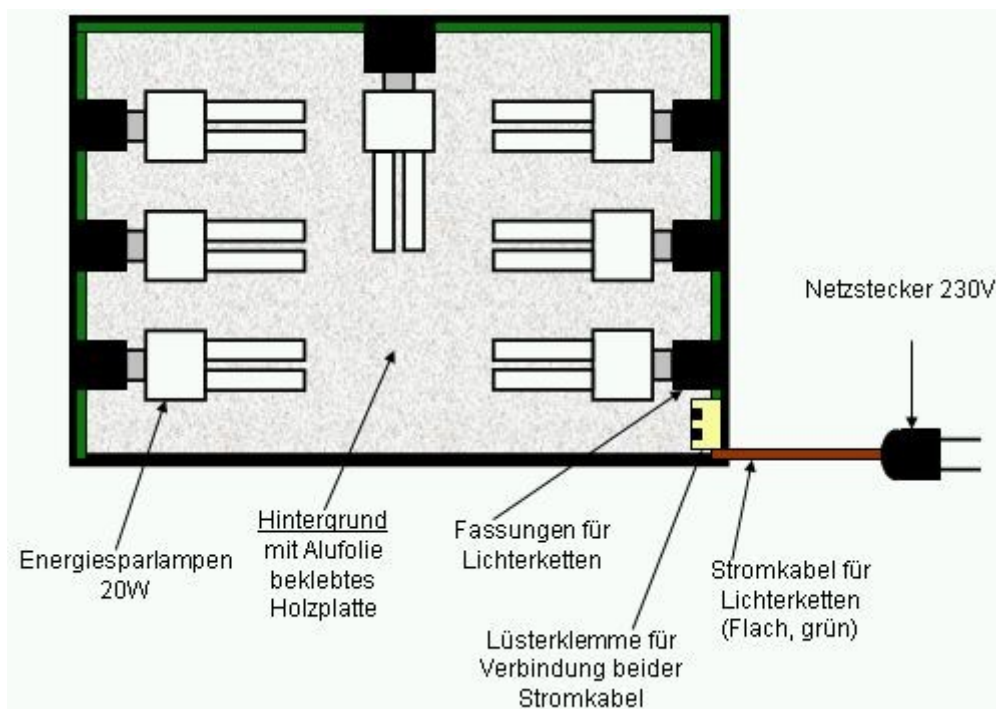
Bei der Stiftung Warentest gab es 2003 einen Warentest mit Lichttherapielampen. Anbei der Link hierzu:

[Stiftung Warentest 30.10.2003 Lichttherapiegeräte](#)

Selbstbau einer Therapielampe

Vor vielen Jahren gab es eine Hobbythek-Folge beim WDR zum Thema Lichttherapie. Dort wurde unter anderen auch eine Selbstbauanleitung für eine Therapielampe erklärt. Ich hatte damals für eine Bekannte eine Lichttherapielampe nach dieser Anleitung gebaut. Die Bauanleitung gibt es leider nicht mehr im Archiv und ich habe Sie auch nicht mehr daheim.

Der prinzipielle Aufbau ist dem Bild zu entnehmen. Weiterhin sind in dem Holzkasten Luftlöcher im unteren und oberen Bereich zu bohren, damit die entstehende Wärme abgeführt werden kann. Als Abdeckung dient hier eine Bastelplexiglasscheibe wie man Sie im Baumarkt kaufen kann. Diese wird mit Schleifpapier oder einem Schwingschleifer mattiert und vor den Lampen angebracht. So erhält man ein schönes diffuses Licht. Alternativ gibt es auch Anbieter die bereits milchige Plexiglasplatten verkaufen. Dann entfällt das schleifen.



Auch wenn diese Therapielampe garantiert nicht eine Farbe von 6000 K hat, so wurde mir berichtet das Sie gut funktioniert und meiner Bekannten in der dunklen Zeit sehr geholfen hat.

Die Kosten für einen Nachbau belaufen sich auf ca. 65 €. Dank der Globalisierung und Produktion in China kann man sich eine Lichttherapielampe heutzutage schon für knappe 50.- € kaufen. Daher muss sich Jeder selbst überlegen, ob sich hier noch ein Nachbau lohnt.

Grundlagen der Lichttherapie

Material	Stückzahl	E-Kosten	G-Kosten	Link
Leuchtstofflampe 230V/20W E27	7	4,7	32,9	IKEA
Fassungen	7	1,39	9,1	Christbaumbeleuchtung
Laternenkabe (2m)	2	1,5	3	Christbaumbeleuchtung
Schukoanschlußstecker	1	2	2	
Lüsterklemme	1	0,1	0,1	
Holzplatten (ca. 4-6mm dicke)	1	7	7	
4-Kantholz (10mm)	2	1,6	3,2	
Plexiglasscheibe	1	6	6	
Griff (kann weggelassen werden)	1	1,2	1,2	
		Summe	64,5	€

Quellenverzeichnis

[Stiftung Warentest 30.10.2003 Lichttherapiegeräte](#)

<http://www.manager-magazin.de/life/gesundheit/0,2828,druck-395483,00.html>

<http://www.lichttherapie.de>

<http://www.depression-therapie-forschung.de/lichttherapie.html>