

Eine Forscherin der Uni Graz untersucht Auswirkungen von Licht auf die Psyche.

Immer mehr Menschen kommen mit den stetig steigenden Anforderungen im Berufsleben nicht zurecht, klagen über Belastungen und zeigen Erschöpfungssymptome. „Diese Belastungen führen zu einem psychischen Ausbrennen“, weiß die Psychologin. Burn-out ließe sich, so die Expertin, nur schwer von einer Depression unterscheiden; es gebe keine klar definierten Kriterien, nach denen diese Krankheit zu klassifizieren sei. Nahelegend ist daher, eine ähnliche Therapieform einzusetzen.

Erste Studien an der Uni Graz haben nun gezeigt, dass Licht sehr gut gegen Burn-out wirkt: Es regt die Produktion von Serotonin im Gehirn an und lässt den Melatonin-Spiegel sinken – ist er tagsüber erhöht, sorgt er für Müdigkeit und nachts für Schlafstörungen. „Es gibt nachweislich Veränderungen auf der Neurotransmitter-Ebene. So ist die antidepressive Wirkung zu erklären“, sagt Weiss. Ein Erfolg kann bereits bei einer halbstündigen Licht-Therapie-Sitzung mit 10.000 Lux – das entspricht einem bewölkten Tag draußen – erzielt werden. Bei der Behandlung von demenziellen Erkrankungen wird diese Therapieform bereits erfolgreich eingesetzt. Beste Beispiele für Umsetzungen findet man etwa vermehrt in Altersheimen und geriatrischen Stationen, die zunehmend auf natürliches oder künstliches Licht mit sehr hellem Spektrum zur therapeutischen Unterstützung setzen.

Wir meinen eine Alternative zur 10.000 Lux-Sitzung ist, regelmäßig raus in die Natur und zur Sonne.

Mit Bewegung klappt es noch besser.



Paul Lürzer KG
Weinbergstiege 2
5201 Seekirchen am Wallersee
Coaching- & Mediationsraum
Mayrwiesstraße 2, 5300 Hallwang/Salzburg

Telefon: 0043 (0) 664 4108140
E-Mail: office@luerzer-training.at
Website: <http://www.luerzer-training.at>
Xing: https://www.xing.com/profile/Paul_Luerzer
Skype: luerzerpaul