

## Lichtmangel-Depression

In der dunkeln Jahreszeit (es beginnt bereits im Herbst) leiden viele Menschen unter dem Winterblues, manche gar an einer echten Winterdepression. Die Betroffenen fühlen sich müde und schlapp. Auslöser der saisonal abhängigen Depression ist der Mangel an Tageslicht. Ausgedehnte Dunkelperioden sorgen vermutlich dafür, dass das Schlafhormon Melatonin vermehrt und länger ausgeschüttet wird, außerdem gerät der Wach-Schlaf-Rhythmus aus dem Gleichgewicht. An dunklen Tagen ist zudem die Verweildauer des Botenstoffs Serotonin im synaptischen Spalt verkürzt und damit die Wirkdauer des „Glückshormons“ reduziert, auch das macht der Psyche zu schaffen. Vor allem Licht kann gegen das saisonale Stimmungstief helfen. Die Lichttherapie kommt bereits seit mehr als 20 Jahren bei der Winterdepression zum Einsatz. Der Patient setzt sich dafür einige Wochen lang täglich vor Sonnenaufgang und nach Sonnenuntergang vor ein spezielles Lichtgerät und gönnt sich eine ausgiebige Lichtdusche. So lassen sich kurze Herbst- und Wintertage künstlich verlängern. Dosis und Dauer variieren dabei von Patient zu Patient. Grundsätzlich haben sich eine halbe Stunde bei einer Beleuchtungsstärke von 10.000 Lux oder zwei Stunden bei 2.500 Lux als besonders wirksam erwiesen. Zum Vergleich: ein heller Sonnentag misst bis zu 100.000 Lux. Wichtig sei die richtige Anwendung. Die Behandlung muss regelmäßig und jeweils lange genug durchgeführt werden, außerdem müssen die Patienten nahe genug an der Lichtquelle sitzen. Am besten jedoch wirkt immer noch natürliches Tageslicht. Das sollten auch Menschen ohne Winterdepressionen bedenken. Selbst ein bedeckter Himmel ist deutlich heller als jede künstliche Lichtquelle. Daher sollten wir uns auch in den trüben Monaten öfter mal nach draußen wagen und dem Körper so viel natürliches Tageslicht gönnen, wie es sich einrichten lässt. Wie wäre es zum Beispiel mit einem ausgedehnten Verdauungsspaziergang nach dem üppigen Essen? (Oktober- Hämorrhoiden M. Torka)



## Grippeimpfung

Der Herbst kommt und damit auch die Grippezeit. Um sich vor den gefährlichen Grippeviren zu schützen sollten sie sich jetzt gegen Grippe impfen lassen. Der beste Zeitpunkt für die jährliche Impfung sind die Monate Oktober bis November.

Die Ständige Impfkommission (STIKO) empfiehlt die Grippeimpfung für folgende Risikogruppen:

- Menschen die älter als 60 sind
- Bewohner von Alten- und Pflegeheim
- für alle Schwangeren, die während der Influenzaison schwanger sind
- Kinder, Jugendliche und Erwachsene die chronische Krankheiten wie Asthma, COPD, Diabetes, eine angeborene oder erworbene Immunschwäche, Leber- oder Nierenerkrankung, Übergewicht, eine Herz- oder Kreislauferkrankung haben
- Personen mit erhöhter Gefährdung z.B. medizinisches Personal
- Personen, die beispielsweise aufgrund ihrer beruflichen Tätigkeit umfangreichem Publikumsverkehr ausgesetzt sind



### **Die Impfkosten trägt Ihre Krankenkasse.**

Vereinbaren Sie am besten sofort Ihren Impftermin in unserer Praxis!

(C.Konnerth)

## Wissenschaft- Häppchen

**Bewegung:** In dem Forschungsinstitut für Luft- und Raumfahrt (LR) in Köln wurde ein einfaches Experiment geführt. 24 gesunde Männer sollten freiwillig sich nicht bewegen, nur im Bett bleiben, Nichtstun. Nach zwei Monaten konnten sie nicht mal selbständig aufstehen, nicht mehr laufen, geistig auch wie gelähmt. Erst nach Wochen Training konnten sie wieder normal laufen. Die Wissenschaft liefert mit diesem Experiment, dass der Mensch ein Wesen durch körperliche Aktivität und durch Denken entstanden ist. In der modernen Gesellschaft ist durch die Bequemlichkeit inaktiv, lethargisch geworden. Damit entwickeln sich etliche Erkrankungen und das sogenannte metabolisches Syndrom. Also Mensch: Laufen, gehen, körperlich und mental aktiv bleiben.

**Schlaf:** Das Phänomen Schlaf wurde von dem Biologe Paul Sternberg in Pasadena an einem eleganten vollständig erforschten Tierchen, den Fadenwurm, namens *C. elegans*, die gerade 959 Zellen hat, etwas aufgeklärt. Hier wurde die ALAS-Zelle entdeckt, die drei Steuersubstanzen enthält, die den Fadenwurm in einem Schlafzustand einleitet. Man geht davon aus, dass beim Menschen ähnliche Botenstoffe vom Gehirn ausgeschüttet werden, um uns in den Schlaf zu versetzen. Wenn die Freisetzung einige von diesen Stoffen gestört werden, können Schlafstörungen entstehen. (Dr. POLO LEON)

