



Foto: AdobeStock

Vor allem im Winter: Warum Licht wichtig für die Gesundheit ist

Stand: 19.12.2021

Die Stimmung sinkt, das Immunsystem schwächelt: Ein Lichtmangel kann seelisch und körperlich krank machen. In der dunklen Jahreszeit helfen Tageslicht und Lichterglanz, den Winterblues zu vertreiben.

Die besondere Bedeutung des Lichts ist schon in der biblischen Schöpfungsgeschichte zu erkennen: Am Anfang war das Licht, nur mit Licht gibt es Leben. Die Lichter zur Weihnachtszeit, in Häusern und auf Weihnachtsmärkten machen uns froh, denn Licht ist einfach schön. Die kurzen Tage und die Dunkelheit im Winter machen den Menschen hingegen zu schaffen. Laut Experten leiden 10 bis 15 Prozent der Deutschen in der dunklen Jahreszeit unter einer saisonalen Depression, dem sogenannten Winterblues. Ausreichend Licht hilft, ihn zu vertreiben und die Laune zu heben.

Symptome von Depressionen bis zu Krebs: Lichtmangel macht krank

Lichtmangel schlägt aufs Gemüt, belastet den Körper und kann krank machen - nicht nur seelisch, sondern auch körperlich. Warum das so ist, erforschen Lübecker Chrono-Biologen. Licht hat eine wichtige physiologische Funktion - es wirkt auf unsere Aktivität und kann unsere Stimmung beeinflussen. Außerdem ist es ein wichtiges Zeitsignal, das unseren Körper im Tagesverlauf ausrichtet. Unsere "innere Uhr" sitzt in jeder einzelnen Zelle des Körpers und sorgt dafür, dass die Organe optimal aufeinander abgestimmt arbeiten. Bei zu wenig Licht geraten die inneren Uhren der Zellen aus dem Takt, so dass die Organe nicht mehr optimal und synchron arbeiten - und das hat Folgen für den Energiehaushalt und für die Gesundheit. So kann Lichtmangel zum Beispiel Stoffwechselkrankheiten, psychiatrische Erkrankungen und einige Krebsarten fördern. Zu wenig Licht kann bei dafür anfälligen Menschen Depressionen begünstigen.

Tageslicht hebt die Stimmung und stärkt das Immunsystem

Mehr Licht führt zu einem besseren Tag-Nacht-Rhythmus, der für das Immunsystem wichtig ist. Licht wirkt aktivierend, hebt die Stimmung, steigert die Motivation und hilft den Menschen, besser zu funktionieren und zu kommunizieren. Bewegung und Sport in den hellen Tagesstunden können gegen den Winterblues helfen. Doch einfaches künstliches Licht kann natürliches Sonnenlicht nicht ersetzen. Um das Lichtdepot aufzufüllen und die innere Uhr im gesunden Rhythmus zu halten, gibt es Lichttherapien mit starken Tageslichtlampen.

Das Ganze funktioniert über die Augen: Die Netzhaut reagiert auf das blaue Tageslicht, gibt die Information ans Gehirn weiter. Von hier aus wird die innere Uhr gesteuert und zurück in ihren Takt gebracht. Die Folge: Es wird weniger Schlafhormon Melatonin ausgeschüttet, dafür werden mehr Wohlfühlhormone wie Cortisol und Serotonin freigesetzt. Die Müdigkeit nimmt ab, die Stimmung steigt. Das starke blaue Licht einer

Tageslichtlampe kann den Winterblues tatsächlich vertreiben. Am besten setzt man sich morgens für 30 Minuten vor eine Tageslichtlampe, die mindestens 2.500 Lux hell sein sollte, professionelle Lampen haben mindestens 10.000 Lux. Bereits zwei Wochen Lichttherapie können helfen und depressiver Verstimmung vorbeugen.

Vitamin D-Produktion ankurbeln

Am besten ist natürlich immer noch echtes Tageslicht. Das ist im Winter morgens und am Vormittag am stärksten. Nur damit kann der Körper über die Haut Vitamin D produzieren, das wichtig ist für Knochen, Zähne und das Immunsystem. Vitamin D erhält die Knochengesundheit, denn ein Vitamin-D-Mangel begünstigt Osteoporose und damit auch das Auftreten von Knochenbrüchen. Jedes bisschen Tageslicht sollte man deshalb nutzen und sich draußen bewegen.

<https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Vor-allem-im-Winter-Warum-Licht-wichtig-fuer-die-Gesundheit-ist,licht394.html>

www.neurobio.uni-luebeck.de , www.praxis-battenberg.de