IGeLMonitor
Individuelle Gesundheitsleistungen auf dem Prüfstand

Lichttherapie zur Behandlung von Symptomen einer saisonalen depressiven Störung („Winterdepression“)

Allgemeine Informationen zu dieser IGeL

- „Herbst- oder Winterdeprssion“ ist eine saisonal auftretende, wiederkehrende depressive Störung.
- Meist tritt sie in der dunklen Jahreszeit auf und klingt im Frühling und Sommer wieder ab.
- Lichttherapie heißt: Aufenthalt vor einer Therapie-Lampe, in bestimmtem Abstand für eine feste Zeit bei regelmäßiger Wiederholung.
- Häufig werden sogenannte Tageslichtlampen mit einer Helligkeit von 10.000 Lux verwendet.
- Kassen bezahlen, je nach Schwere der Krankheit Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung.
- Lichttherpie ist eine IGeL, Sitzungen in ärztlicher Praxis kosten je 6-12 Euro, ggf. plus Beratung.
- Therapie-Lampen mit einer Helligkeit von 10.000 Lux kosten im Handel je nach Typ und Ausführung zwischen 30 und 120 Euro, teilwese auch mehr.

Was sagt der IGeL-Monitor über den Nutzen?

- Die Lichttherapie wäre nützlich, wenn sie die Symptome der saisonalen depressiven Störung lindern und/oder die Lebensqualität der Betroffenen verbessern könnte.
- Die Studien haben die Lichttherapie mit der Verwendung von Placebo-Lampen, der Behandlung mit einem Antidepressivum und mit der Anwendung von kognitiver Verhaltenstherapie verglichen.
- In den meisten Vergleichen gab es keine Hinweise auf einen Vor- oder Nachteil der Lichttherapie.
- Einen Hinweis auf einen kurzfristigen Nutzen ergab der Vergleich von Tageslichtlampen mit Placebo-Lampen, weil mehr Betroffene auf die Therapie mit Licht ansprachen.

Was sagt der IGeL-Monitor über den Schaden?

- Schäden sind bei körperlich gesunden Menschen selten, manchmal kommt es zu Kopf- oder Augenschmerzen.
- Menschen mit bestimmten Augenkrankheiten sollten Lichttherapie nicht anwenden.
- Hinweis auf geringere Schäden durch Schlafstörungen, Herzrasen oder innerer Unruhe unter Lichttherapie verglichen mit dem Antidepressivum Fluoxetin.

Was meint der IGeL-Monitor?

- Unsere Bewertung der Lichttherapie zur Behandlung von Symptomen der saisonalen depressiven Störung lautet „tendenziell positiv“.
- Basiert maßgeblich auf Hinweis auf einen kurzfristigen Nutzen von Tageslichtlampen verglichen mit Placebo.
- „Unklare“ Nutzen-Schaden-Abwägung für Vergleiche gegenüber Antidepressiva und kognitiver Verhaltenstherapie.

Woher weiß der IGeL-Monitor das?

- Analyse internationaler Forschungsergebnisse durch das Team des IGeL-Monitors.
- Die relevanteste Übersichtsarbeit basiert auf den Ergebnissen von 21 Einzelstudien, an denen über 1.400 Betroffene teilgenommen haben.
- Detaillierte Informationen zur Analyse unter www.igel-monitor.de.

Was ist der IGeL-Monitor?

- Der IGeL-Monitor analysiert Nutzen und Schaden von IGeL (auch „Selbstzahlerleistungen“), damit Versicherte sich informieren können.
- Träger: Medizinischer Dienst Bund

Ihre Notizen