

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

.....

## Allgemeine Informationen zu dieser IGeL

- › „Herbst- oder Winterdepression“ 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 auch Psychotherapie oder medikamentöse Behandlung.
- › Lichttherapie 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, teilweise auch mehr.

## Was sagt der IGeL-Monitor über den Nutzen?

- › Die Vorbeugung von Symptomen einer Herbst-/Winterdepression mit Lichttherapie wäre nützlich, wenn Menschen, bei denen sie schonmal aufgetreten ist, seltener oder weniger starke Symptome entwickeln oder sich das Auftreten von Symptomen der Depression verhindern ließe.
- › Studien verglichen die Lichttherapie in Form von Kopflampen mit Placebo-Lampen und einer Nicht-Behandlung.
- › Keine Hinweise auf einen Vor- oder Nachteil der Lichttherapie hinsichtlich des Nutzens.
- › Studien haben eingeschränkte Aussagekraft: geringe Teilnehmendenzahl, keine Verblindung

## 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.
- › Keine Hinweise auf Vor- oder Nachteile der Lichttherapie verglichen mit Placebo-Lampen oder Nicht-Behandlung hinsichtlich des Schadens.

## Was meint der IGeL-Monitor?

- › Unsere Bewertung der Lichttherapie zur Vorbeugung von Symptomen der saisonalen depressiven Störung bei Menschen, die in der Vergangenheit bereits daran erkrankt sind, lautet „unklar“.
- › Keine Hinweise auf einen Vor- oder Nachteil der Lichttherapie.

## Woher weiß der IGeL-Monitor das?

- › Analyse internationaler Forschungsergebnisse durch das Team des IGeL-Monitors.
- › Eine Übersichtsarbeit hat die Frage untersucht. Grundlage ist eine Einzelstudie mit eingeschränkter Aussagekraft.
- › Detaillierte Informationen zur Analyse unter [www.igel-monitor.de](http://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

---

---