

Was ist Lichttherapie?

Der pathogene Lichtmangel wird bei der Lichttherapie ausgeglichen. Dies geschieht durch einen Lichtschirm, welcher Licht in einer Intensität von bis zu 10.000 Lux des kompletten Spektrums (380 bis 780nm) ausstrahlt. Je nach Lichtstärke richtet sich die jeweilige Anwendungsdauer. Auch der Abstand des Patienten zum Therapiegerät beeinflusst die zeitliche Ausdehnung der Sitzung.

Was erwartet Sie als Testperson?

Die Universität Passau besitzt ein eigenes Psychologisches Testlabor, in welchem diese Art der leichten saisonalen Depression praktisch erforscht und behandelt wird. Die Studie hat eine Dauer von 6-8 Wochen. Die Personen setzen sich mindestens 2-3 mal in der Woche jeweils eine halbe Stunde vor das Lichttherapie-Gerät.

Um herauszufinden, ob und wie sich das Befinden der behandelnden Personen verändert, werden Interviews geführt und Fragebögen ausgefüllt.

Die Therapie wird im Rahmen der Forschung des Lehrstuhls für Psychologie durchgeführt. Um einen maximalen Therapieerfolg zu erreichen, ist eine regelmäßige und vollständige Teilnahme an der Studie sehr wichtig.

Die Teilnahme ist für Sie kostenlos!

Ziel der Forschung

Ziel dieser Studie ist es, empirisch zu belegen, wie verschiedene Ausprägungsgrade der Winterdepression erfolgreich behandelt werden können und Tipps für den Alltag zu erarbeiten.

Haben Sie Interesse an dieser Studie teilzunehmen?

Melden Sie sich zu unserem Informationsabend an oder rufen Sie uns an!

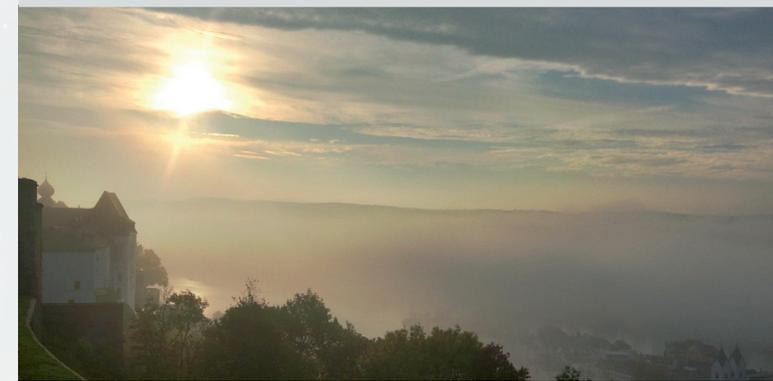
Kontakt:

Frau Daniela Zimmermann-Albrecht, M.A.
Wissenschaftliche Assistentin am Lehrstuhl für Psychologie
Telefon: 0851 509-2663,
dienstags und donnerstags je 09.00 – 12.00 Uhr
E-Mail: daniela.zimmermann-albrecht@uni-passau.de

Frau Antje Sonntag, M.A.
Wissenschaftliche Hilfskraft am Lehrstuhl für Psychologie
Telefon: 0851 509-2666,
dienstags und donnerstags je 09.00 – 12.00 Uhr
E-Mail: antje.sonntag@uni-passau.de



Studie Lichttherapie



Informationsabende

**4. November 2013, 19 Uhr
und
7. Januar 2014, 19 Uhr**

im Forschungsraum des Lehrstuhls für Psychologie
Karlsbader Straße 11a, 94036 Passau

LICHTTHERAPIE – mehr Wohlbefinden, mehr Energie, mehr Lebensfreude während der dunklen Jahreszeit

- Schlafen Sie länger und sind trotzdem nicht ausgeschlafen?
- Fühlen Sie sich schlapp und abgekämpft, ihre Leistungsbereitschaft sinkt und die Neigung zu depressiven Gefühlen kommt auf?
- Haben Sie häufig nachmittags Heißhungerattacken auf Kohlenhydrate?
- Ist Ihre Grundstimmung generell schlechter?
- Fühlen Sie sich bedrückt und niedergeschlagen?

Dann fehlt Ihnen möglicherweise mehr Licht!



Besonders in den Herbst- und Wintermonaten scheint die Sonne immer weniger hinter den Wolken hervor. Der Nebel, der über den Flüssen Passaus liegt, lässt es den ganzen Tag nicht mehr richtig hell werden. Dies kann sich bei vielen Menschen auf das Gemüt schlagen, was sich durch Antriebslosigkeit, Beklemmung, Niedergeschlagenheit und „einfach nicht gut drauf sein“ bemerkbar macht. Hält dieser Gemütszustand längere Zeit an, kann es zu einem sogenannten „Winterblues“, einer Winterdepression kommen.

Die beste Möglichkeit diesem Zustand entgegen zu wirken ist der Einsatz einer Lichttherapie.

Bereits nach 3-4 Sitzungen kommt es zur Verbesserung der Symptome und einer generellen Stimmungsaufhellung und die Leistungsbereitschaft steigt wieder. Für eine langanhaltende therapeutische Wirkung ist jedoch wichtig, dass eine Therapiedauer von 6-8 Wochen eingehalten wird.

Forschung an der Universität Passau

Seit dem Wintersemester 2004/2005 beschäftigt sich der Lehrstuhl für Psychologie in Forschung und Lehre mit dem Thema Depression. Herausgestellt werden sollen vor allem alternative Behandlungsmethoden gegen leichtere Formen der Depression. Die **Winterdepression** wurde zum näheren Untersuchungsgegenstand, weil diese Form der Depression sich häuft, nur einen begrenzten Zeitraum andauert, und vor allem, weil Passaus geographische Lage diese Form der Depression begünstigt.

Die **Winterdepression** gehört zur Gruppe der SAD (=Seasonal Affective Disorder, saisonal abhängige Stimmungsveränderung). Sie wird durch einen Mangel an Licht verursacht. Niedrigerer Sonnenstand, sowie kürzere Sonnenscheindauer, bedingen in den Wintermonaten ein Defizit an Helligkeit, das sich auf den menschlichen Körper und die Psyche auswirkt (u.a. verminderter Antrieb, Niedergeschlagenheit, Müdigkeit, Konzentrationsschwierigkeiten). Die besondere Lage der Dreiflüssestadt Passau bedingt winterlichen Nebel, welcher das ohnehin schon schwache Licht noch weiter dämpft. Aus diesem Grund ist der Lehrstuhl für Psychologie an einem idealen Standort, um die saisonal abhängige Depression (SAD) und deren Therapie-möglichkeiten zu erforschen.

