

Lichttherapie bei saisonal depressiver Störung („Winter-Depression“)

Allgemeine Informationen zu dieser IGeL

- > Antriebslosigkeit, gedrückte Stimmung oder Selbstzweifel in der dunklen Jahreszeit werden mit Lichtmangel in Verbindung gebracht.
- > Behandlung mit Licht in der Stärke von 2.500 bis 10.000 Lux.
- > Kosten: in der Regel 7 bis 13 Euro pro Sitzung.
- > Das bezahlen die Krankenkassen (GKV): Behandlung mit Antidepressiva, je nach Form der Depression auch eine Psychotherapie.

Was sagt der IGeL-Monitor über den Nutzen?

- > Die Lichttherapie soll den Lichtmangel als Ursache der Depression ausgleichen.
- > Einige Studien ergeben, dass die Lichttherapie depressive Beschwerden etwas besser lindert oder behebt als eine Scheinbehandlung.
- > Deshalb sehen wir Hinweise auf einen geringen Nutzen.

Was sagt der IGeL-Monitor über den Schaden?

- > Mögliche Nebenwirkungen sind Kopfschmerzen oder Müdigkeit. Sie treten aber nicht häufiger auf als bei einer Scheinbehandlung.
- > Das Licht hat keinen UV-Anteil und ist deshalb selbst nicht schädlich.
- > Deshalb sehen wir keine Hinweise auf einen Schaden.

Was meint der IGeL-Monitor?

- > Unsere Bewertung lautet „tendenziell positiv“, da wir Hinweise auf einen geringen Nutzen und keine Hinweise auf Schäden sehen.
- > Ein Spaziergang bei Helligkeit kann ebenso hilfreich sein.

Woher weiß der IGeL-Monitor das?

- > Analyse der internationalen Forschungsliteratur durch das wissenschaftliche Team des IGeL-Monitors.
- > Wichtigste Quellen: Übersichtsarbeit (Golden et al., 2005), NICE-Leitlinie 2009.
- > Detaillierte Informationen zur Analyse unter www.igel-monitor.de.

Was ist der IGeL-Monitor?

- > Der IGeL-Monitor analysiert Nutzen und Schaden von IGeL („Selbstzahlerleistungen“), damit Versicherte sich informieren können.
- > Träger: MDS (Medizinischer Dienst des GKV-Spitzenverbandes).

Ihre Notizen
