Gut gegen Burn-out: Forscherin der Uni Graz untersucht Auswirkungen von Licht auf die Psyche

Gut gegen Burn-out: Forscherin der Uni Graz untersucht Auswirkungen von Licht auf die Psyche
Immer mehr Menschen kommen mit den stetig steigenden Anforderungen im Berufsleben nicht zurecht, klagen über Belastungen und zeigen Erschöpfungssymptome. "Diese Belastungen führen zu einem psychischen Ausbrennen", weiß die Psychologin. Burn-out ließe sich, so die Expertin, nur schwer von einer Depression unterscheiden; es gebe keine klar definierten Kriterien, nach denen diese Krankheit zu klassifizieren sei. Naheliegend ist daher, eine ähnliche Therapieform einzusetzen. Erste Studien an der Uni Graz haben nun gezeigt, dass Licht sehr gut gegen Burn-out wirkt: Es regt die Produktion von Serotonin im Gehirn an und lässt den Melatonin-Spiegel sinken - ist er tagsüber erhöht, sorgt er für Müdigkeit und nachts für Schlafstörungen. "Es gibt nachweislich Veränderungen auf der Neurotransmitter-Ebene. So ist die antidepressive Wirkung zu erklären", sagt Weiss. Ein Erfolg kann bereits bei einer halbstündigen Licht-Therapie-Sitzung mit 10.000 Lux - das entspricht einem bewölkten Tag draußen - erzielt werden. Bei der Behandlung von demenziellen Erkrankungen wird diese Therapieform bereits erfolgreich eingesetzt. Beste Beispiele für Umsetzungen findet man etwa vermehrt in Altersheimen und geriatrischen Stationen, die zunehmend auf natürliches oder künstliches Licht mit sehr hellem Spektrum zur therapeutischen Unterstützung setzen.

Karl-Franzens-Universität Graz
Universitätsplatz 3
8010 Graz
Telefon: +43 (0)316 380 - 0
Telefax: +43 (0)316 380 - 9030
Mail: info@uni-graz.at
URL: http://www.uni-graz.at/
<img src="http://www.pressrelations.de/new/pmcounter.cfm?n_pinr_=587555" width="1" height="1">

Pressekontakt

Karl-Franzens-Universität Graz

8010 Graz

uni-graz.at/
info@uni-graz.at

Firmenkontakt

Karl-Franzens-Universität Graz

8010 Graz

uni-graz.at/
info@uni-graz.at

Die Karl-Franzens-Universität Graz, gegründet 1585, ist Österreichs zweitälteste Universität und eine der größten des Landes. Zahlreiche herausragende WissenschafterInnen, unter ihnen sechs Nobelpreisträger, haben hier gelehrt und geforscht.Mit rund 31.500 Studierenden und 4.000 MitarbeiterInnen trägt sie entscheidend zum pulsierenden Leben der steirischen Landeshauptstadt bei. Die geografische Lage begünstigt einen regen wissenschaftlichen, wirtschaftlichen und kulturellen Austausch mit dem südöstlichen Europa, von dem die Stadt ebenso profitiert wie ihre Bildungseinrichtungen.