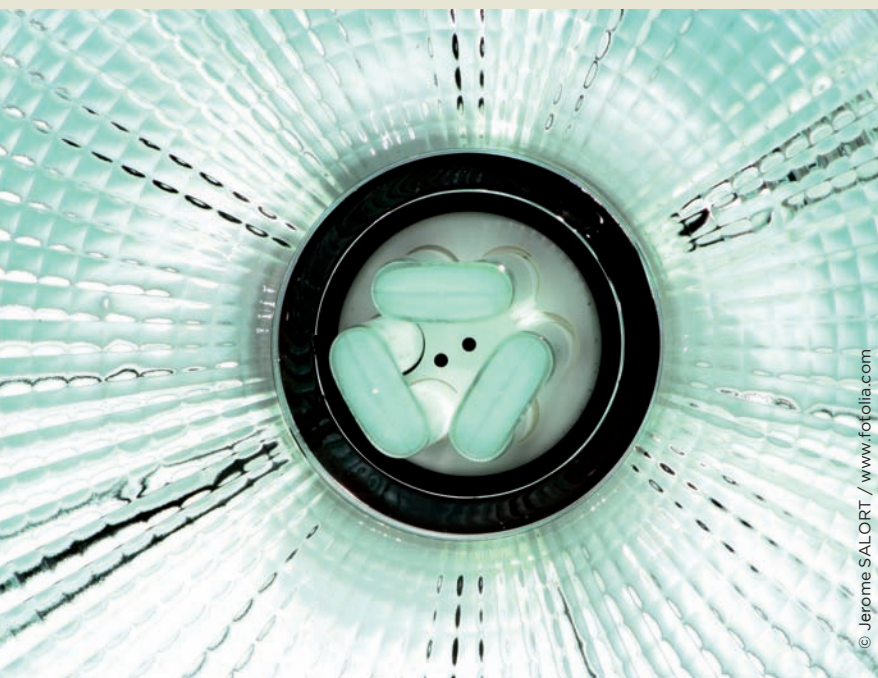


# FORSCHUNG medizin

## Lichttherapie



### Schwangere, die an einer Depression leiden, profitieren von einer Behandlung mit weißem Licht.

**Nicht teratogen** – Etwa 10 Prozent aller Schwangeren leiden an einer behandlungsbedürftigen Depression. Unbehandelt kann diese Erkrankung nicht nur für die Mutter, sondern auch für das Ungeborene schwere Folgen haben, beispielsweise in Form von Frühgeburten, Geburtskomplikationen und niedrigem Geburtsgewicht. Aus Angst vor den Risiken und Nebenwirkungen möchten viele Frauen aber während der Schwangerschaft auf die Einnahme von antidepressiven Medikamenten verzichten. Psychotherapie und andere bei Depressionen eingesetzte Interventionen alleine helfen aber oft nicht ausreichend.

Wie Forschende der Universität Basel nun in einer vom Schweizerischen Nationalfonds unterstützten Studie belegen, könnte eine Lichttherapie eine Behandlungsalternative sein. Diese Art der Anwendung hat sich bei verschiedensten Formen von Depressionen bereits bewährt; zudem ist sie für das Ungeborene ungefährlich.

Bei Schwangeren, die an der Universitäts-Frauenklinik Basel sowie in verschiedenen gynäkologischen Praxen in Behandlung waren und eine depressive Symptomatik zeigten, wurden in der Psychiatrischen Universitäts-Poliklinik weitere Abklärungen getroffen. Davon haben sich 27 Schwangere, die die Kriterien einer schwereren depressiven Erkrankung erfüllten, nach ausführlicher Aufklärung an der Studie beteiligt. Sie wurden zufällig entweder mit weißem Licht (7000 Lux) oder mit gedämpftem roten Licht (70 Lux, Placebo) während fünf Wochen jeden Morgen eine Stunde lang zuhause behandelt. Die Studie wurde doppel-blind durchgeführt, sodass weder die Patientin noch ihre Psychiater wussten, ob die Frauen eine wirksame Lampe erhalten hatten oder nicht. Die depressive Symptomatik der Probandinnen wie auch eventuelle Nebenwirkungen wurden wöchentlich mit verschiedenen Fragebögen erfasst.

Im Ergebnis erweis sich die Therapie mit hellem Licht gegenüber der Placebo-Behandlung mit schwachem Licht als deutlich überlegen. Schon nach fünf Wochen zeigten die Schwangeren mit Lichttherapie in 81 Prozent der Fälle eine deutliche Besserung, 69 Prozent waren symptomfrei, während die entsprechenden Zahlen in der Placebo-Gruppe nur bei 46 Prozent bzw. 36 Prozent lagen. Die Unterschiede waren statistisch signifikant, auch nach Kontrolle für die verschiedensten konfundierenden Einflussfaktoren.

Fazit: Die Lichttherapie könnte damit eine einfache, kosteneffektive Therapie bei Depression in der Schwangerschaft darstellen – mit minimalen Nebenwirkungen und ohne bekanntes Risiko für das Ungeborene. ■

### QUELLE

Wirz-Justice A. et al.: A randomized, double-blind, placebo-controlled study of light therapy for antepartum depression. Journal of Clinical Psychiatry epub 5 April 2011, 0.4088/JCP.10m06188blu

Informationsdienst Wissenschaft [www.idw-online.de](http://www.idw-online.de)