

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Mikronährstoffe zur Prävention und Therapie

Orthomolekularmedizin

Der langsame Abschied vom Ich

Demenzerkrankungen

Farbe als Messinstrument

Licht und Farbe



Das Monster „Blaues Licht“ – ein unterschätzter Helfer

Wie wir den positiven Nutzen von blauem Licht sinnvoll einsetzen

Ulrike Zimmermann

Ein langsamer, aber sichtbarer Paradigmenwechsel bei immer mehr Menschen wird erkennbar: von der Opferhaltung und der damit verbundenen Erwartung „mach mich gesund“ hin zur Entwicklung eigener Kompetenzen, Selbstverantwortlichkeit und dem Bedürfnis, präventive Maßnahmen zu ergreifen. Symptome als wichtiges Signal zu erkennen und die Verantwortung für die eigene Gesundheit zu übernehmen und entsprechend seinen Lebensstil anzupassen, ist für immer mehr Menschen zentraler Lebensbestandteil.

Im Gegensatz zu diesen Bedürfnissen ist der Alltag der meisten geprägt von ständig steigenden Herausforderungen, einem übermäßig hohen Stresspegel und dem Gefühl der Überforderung. Dementsprechend häufen sich in der Praxis Symptome wie Depressionen, Burnout und Erschöpfungszustände.

Wie wir Licht und Gehirnstimulation effizient nutzen können

Seit über 15 Jahren nutzen wir in unserer Praxis Methoden mit bilateraler Stimulation (bekannt aus dem EMDR – Eyemovement Desensitization and Reprocessing), die unserer Erfahrung nach besonders effizient und nachhaltig wirken. Gerade die bilaterale Stimulation, eine links-rechts-Stimulation des Gehirns, ermöglicht, den inneren Heilungsprozess zu beschleunigen. Neben der bilateralen Stimulation nutzen wir gezielt den Einsatz von blauem Licht.

Wir wissen aus zahlreichen Studien, dass Licht einen tiefgreifenden Einfluss auf unsere Psyche und unsere Gesundheit hat.

In der Therapie von Depressionen hat sich seit vielen Jahren die positive Wirkung von Licht bewährt. In der Behandlung werden in der Regel Lichttherapielampen mit weißem Licht eingesetzt. Erfahrungsgemäß werden die Lichtlampen nur für einen begrenzten Zeitraum genutzt, und für den Eigenbedarf zu Hause wird die Anwendung bereits nach kurzer Zeit vernachlässigt. In der Therapiesitzung hören wir dann häufig Sätze wie: „Ich habe es vergessen! Hatte keine Zeit usw.!“

Aus diesem Grunde bevorzugen wir eine Lichtbrille mit blauem Licht, die gleichzeitig über Lichteffekte mit bilateraler Stimulation verfügt. Sie lässt sich in den Alltag leicht integrieren, und wir nutzen sie gezielt zur Unterstützung in der Therapie (Abb. 1).



1 Eyemotion-Glasses mit integrierten LEDs



2 Inears mit blauen LEDs

Für all diejenigen, für die Versorgung mit Licht über die Augen nicht möglich ist (z.B. wegen vorliegender Augenkrankheiten), gibt es eine Alternative: Lichtohrstöpsel mit blauem Licht und bilateraler Stimulation (Abb. 2).

Blaueres Licht richtig eingesetzt – ein Turbo für mehr Energie

Unser natürlicher Biorhythmus von Schlafen und Wachen wird durch das Tageslicht gesteuert. Schauen wir uns heute den typischen Alltag der Menschen an, dann haben die wenigsten von uns die Möglichkeit, ausreichend Sonnenlicht zu erhalten. Im Gegenteil: der Alltag der meisten Berufstätigen findet in Räumen mit Kunstlicht statt. Im Winter gehen viele Menschen im Dunkeln aus dem Haus und kommen abends im Dunkeln wieder heim. In der Mittagspause gönnt man sich schnell einen Imbiss in der Kantine. Wer nimmt sich die Zeit für einen ausgiebigen Spaziergang in der Mittagspause?

Ist der Himmel blau und die Sonne scheint, haben wir einen hohen Blauanteil im Licht. Gehen wir in die Berge oder ans Meer, fühlen sich die meisten Menschen positiv aufgeladen und gut gelaunt.

Dieser Blauanteil mit einer Wellenlänge 460 nm wirkt direkt auf unser Hormonsystem und insbesondere auf unser Glückshormon Serotonin.

Mit einem ausgewogenen Serotonin- und Melatoninspiegel fühlen wir uns fit

und leistungsfähig, sind gut gelaunt und haben einen erholsamen Schlaf. Unser Wach- und Schlafrhythmus ist in Balance, und wir können mit den Herausforderungen des Alltages besser umgehen. Wir setzen daher blaues Licht ein, weil es die größte chronobiologische Wirksamkeit hat und genau hierfür Rezeptoren in den Augen, subkutan und im Gehirn vorhanden sind (Kryptochrom).

Obwohl in der Presse seit vielen Jahren die Gefahr von blauem Licht propagiert wird, setzen wir gezielt blaues Licht in der Therapie ein. Richtig ist: Die meisten Menschen nehmen viel zu viel von dem blauen Licht aus Computer, Fernseher und all dem modernen technischen Equipment auf – und das auch noch zur falschen Zeit: am Abend. Hier empfehlen wir Schutzmaßnahmen einzurichten bzw. die Zeiten zu begrenzen.

Der Einsatz im therapeutischen Setting mit blauem Licht ist nicht vergleichbar mit den Lichtquellen moderner Geräte.

Er wird zeitlich begrenzt und zielgerichtet eingesetzt, um dem Körper die Heilungsprozesse zu erleichtern, mehr Energie zu erhalten und somit unter Begleitung des Therapeuten den Zugang zu den eigenen Ressourcen zu ermöglichen.

Das Potential der Zirbeldrüse erkennen und nutzen

Ein erbsengroßes Organ inmitten des Gehirns wurde in der Vergangenheit

häufig vernachlässigt: die Zirbeldrüse. Ihr werden unterschiedliche Funktionen zugewiesen. Sie beeinflusst zum Beispiel die Regulierung unseres Biorhythmus, die Produktion von Melatonin sowie den Stoffwechsel. Man sagt ihr nach, dass sie die Zentrale unserer Intuition, unser sechster Sinn ist.

Weiterhin ist sie zuständig für die Wahrnehmung visueller Bilder, sie ist eine Art drittes Auge. Die Zirbeldrüse ist in der Lage, visuelle Eindrücke zu registrieren und diese an das Gehirn weiterzuleiten. Wir kennen das aus unseren Träumen. Hier erleben wir nicht nur das Traumgeschehen, sondern sehen förmlich die Traumszenen vor unserem inneren Bildschirm. Wir sehen die Personen, Orte und Abläufe im Schlaf trotz geschlossener Augen. Manche Menschen können vor ihrem inneren Auge Dinge imaginieren und im Detail beschreiben.

Sobald es dunkel wird und der Rotanteil des Lichts durch die Abenddämmerung zunimmt, fährt unser Körper auf Sparmodus. Erhalten wir über die Augen dann kein Licht mehr, dann beginnt die Zirbeldrüse nach kurzer Zeit mit der Produktion des Hormons Melatonin.

Forscher haben hier eine weitere spannende Entdeckung zur Zirbeldrüse gemacht: Die Zirbeldrüse verfügt über Lichtrezeptoren und kann laut Forscher tatsächlich optische Wahrnehmungen registrieren. Es geht noch einen Schritt weiter: bei Menschen, deren Funktion der physischen Augen nicht mehr gegeben ist (durch Unfall/Krankheit o.a.), kann die Zirbeldrüse über Photorezeptoren trotzdem Licht aufnehmen.

Wissenschaftler aus Finnland haben herausgefunden, dass Licht über den Ohrkanal unsere Gehirnfunktionen stimuliert. Auch wenn wir hier noch in den Anfangsstadien stecken, ist das in der Behandlung von Menschen ein vielversprechender Ansatz. Bei den Studien der Finnen verband man den Probanden die Augen und die Forscher konnten beweisen, dass Licht einen Einfluss auf unsere Gehirnfunktionen hat. Bereiche im Gehirn, die für die Verarbeitung von visuellen, sensorischen sowie taktilen Reizen zuständig sind, werden durch Licht angeregt.

Für uns in der Praxis sind das alles wertvolle Hinweise, dass wir Licht nicht nur über die Augen, sondern auch über die Ohren einsetzen können.

Mit bilateraler Stimulation und blauem Licht in einen ressourcenvollen Zustand

Warum nicht die Essenzen unterschiedlicher Methoden, Wirkungsweisen und Werkzeuge miteinander kombinieren und die Synergien von all dem nutzen, was wir zur Verfügung haben? So haben wir vor vielen Jahren angefangen zu experimentieren und haben die positive Wirkung von blauem Licht in Kombination mit bilateraler Stimulation im Einsatz von psychischen Belastungsthemen genutzt. Die Lichtbrille wie auch die Ohrstöpsel verfügen über Programme, bei denen die LEDs abwechselnd links/rechts blinken. So können wir in der Therapie-sitzung gezielt die Wirkung des blauen Lichts mit der bilateralen Stimulation nutzen.

Trotz der zahlreichen Studien und Erfahrungen mit blauem Licht, hat für mich immer die Körperwahrnehmung des Patienten Vorrang. Die Wahrnehmung des Patienten bestimmt die Länge und die Auswahl der Programme der Lichtbrille. In der Regel setzen wir das blaue Licht für 10 bis 20 Minuten ein.

Durch die äußere Stimulation der bilateralen Lichtimpulse verändert sich das synaptische Potenzial des Gehirns. Nicht verarbeitete belastende Erinnerungen bleiben in unserem Aktualgedächtnis hängen und können bei kleinsten Reizen für den Menschen negative Emotionen, Körperreaktionen und Erinnerungsbilder hervorbringen. Das Ziel in der Therapie ist, diese belastenden Ereignisse zu integrieren, sie sozusagen in der Bibliothek unseres Gehirns abzulegen. Negative Erfahrungen sind Teil unseres Lebens, sie werden daher nicht gelöscht, sondern sollen so verarbeitet und integriert werden, dass der Mensch sich an das Erlebnis erinnern kann, ohne dass sein komplettes emotionales und körperliches System in Stress gerät.

Aus der Arbeit mit EMDR wissen wir, dass bilaterale Stimulation Acetylcholin för-

dert. Acetylcholin ist ein Botenstoff, der im Schlaf bei der Verarbeitung des Erlebten in der REM-Phase des Menschen maßgeblich beteiligt ist.

Immer wieder werden wir überrascht, in welcher hohen Geschwindigkeit sich die inneren Heilungsprozesse und Erkenntnisse bei unseren Patienten zeigen.

Fallbeispiel: Wenn die Veränderung wahrnehmbar wird

Herr M. leidet unter starken Stresssymptomen, wie Schlafstörungen, Konzentrationsschwierigkeiten und depressiven Verstimmungen. Er klagt über Lustlosigkeit und Erschöpfungszustände. Immer häufiger übermannen ihn Gefühle wie: „Ich schaff das alles nicht mehr – das hat doch alles keinen Sinn!“ Im Erstgespräch nehme ich bereits die Energielosigkeit wahr und frage ihn, ob er während des Anamnesegesprächs etwas Licht tanken möchte. Er bekommt die Lichtbrille aufgesetzt, und ich wähle zum Auftanken einen Modus, bei dem alle LEDs gleichmäßig blau leuchten. Bereits während des Gespräches kann er einen Anstieg an Wachheit wahrnehmen. Herr M., ein technisch offener Mensch, ist sofort begeistert von diesem modernen Lichtgerät und holt sich für den Einsatz zu Hause seine eigene Lichtbrille. Das Gefühl, er kann für sich zu Hause selbst etwas tun und positiv Einfluss nehmen, bestärkt ihn und fördert die Selbstverantwortung.

In unserem Gespräch lege ich neben den Symptomen den Fokus u.a. auf das Auffinden der Ressourcen von Herrn M., wie zum Beispiel seine Stärken, Fähigkeiten sowie schönen Erfahrungen.

In den nächsten Sitzungen arbeiten wir dann an den psychischen Blockaden oder inneren Antreibern, die maßgeblich verantwortlich für seinen heutigen Zustand sind. Stress und Burnout sind ein schleicher Prozess, der sich über Jahre aufgebaut hat. Hier gilt es, Veränderungsschritte zu ermöglichen und sich den eigenen Fallen bewusst zu werden.

In diesem Prozess setze ich gerne die Lichtbrille in dem Modus der bilateralen

Stimulation ein. Die LEDs blinken abwechseln rechts und links und stimulieren das Gehirn wechselseitig. Vergleichbar mit einem Gehirnjogging werden die Türen zum Gehirnpotenzial geöffnet. Dies ermöglicht einen wesentlich schnelleren Zugang zu Erkenntnissen, Ressourcen und Heilungsprozessen; das Nervensystem beruhigt sich – Entspannung tritt ein. Gleichzeitig fühlt sich der Patient wacher und positiver durch die Wirkung des blauen Lichts.

Für uns eines der wichtigsten Elemente in der Praxis:

Herr M. kann wahrnehmen, wie sich der innere Stress beruhigt, der Atem wieder gleichmäßig und tiefer wird. Er erlebt, wie sein Körper in einen ressourcenvolleren Zustand kommt.

Das sind die ersten Schritte der Bewusstheit, dass es sich verändern und er Einfluss nehmen kann. Herr M. erlebt, wie die positive Veränderung aus ihm heraus entstehen konnte und nicht von außen durch den/die Therapeutin initiiert wurde – ein enorm kraftvoller Moment für das eigene Selbstvertrauen und in die eigene Selbstwirksamkeit.

Perspektivenwechsel: von der Opferhaltung zur Selbstwirksamkeit

Das größte Geschenk bei der Begleitung von Menschen ist für mich, wenn wir gemeinsam einen Raum geschaffen haben, in dem die Tore zum Potenzial des Menschen geöffnet werden konnten.

Natürlich ist es viel empfehlenswerter, statt ein Lichtprodukt zu nutzen an die frische Luft zu gehen, sich unter blauem Himmel aufzuhalten und mit Gehen/Joggen oder Sport bilaterale Stimulation zur Verarbeitung des Alltages zu nutzen. Hat ein Patient in der Praxis aber direkt die positive Veränderung in sich und in seinem Körper erfahren können, steigt sein Bedürfnis nach Selbstwirksamkeit erfahrungsgemäß an, und dies fördert den Prozess, hierfür die Energie aufzubringen, aus der Hilflosigkeit – der Opferhaltung – in die Eigenverantwortung zu gehen und erste Schritte der Veränderung in eine positivere Lebensführung zu starten.

Licht und Oxytocin

In Experimenten mit Mäusen haben Forscher festgestellt, dass Licht über die Ohren bei den Mäusen die Oxytocin-Produktion angeregt hat. Oxytocin ist unser Bindungshormon, und es reduziert die Aktivität der Amygdala. Dies haben Forscher der Uni Bonn herausgefunden. Somit reduziert Oxytocin unser Stresslevel und wirkt sich nachhaltig positiv auf Traumaheilung, soziale Angststörungen und Depressionen aus. 2010 haben französische Forscher gezeigt, dass Oxytocin sogar die sozialen Fähigkeiten von Autisten steigern kann.

Grünes Licht und Migräne

Seit geraumer Zeit finden unterschiedliche Studien zum Thema „Migräne und grünes Licht“ statt. Bekannt ist, dass Migräne-Patienten in der Regel sehr lichtempfindlich sind. In einer Studie der Harvard Medical School zeigte sich, dass bei etlichen Patienten die Schmerzen durch den Einsatz von gedämpftem grünen Licht gelindert wurden. So nutzen wir seit 2019 spezielle grüne Lichtbrillen. Neben dem Effekt, sich ein „Gefühl von Natur und Wald“ über das grüne Licht ins Zimmer zu holen, beschreiben einige Anwender tatsächlich eine Reduktion des Kopfschmerzes.

Fazit

Wir sollten uns in unserer modernen, praktischen Arbeit auf die uralten Quellen für Heilung und Wohlempfinden besinnen – erst recht, wenn sie uns von der Natur geschenkt werden. Ergänzend können wir natürlich auch die Erkenntnisse der modernen Gehirnforschung nutzen und in der Praxis auf Hilfsmittel zurückgreifen, die gezielt auf diesen Erkenntnissen aufbauen.

AKOM

Ulrike Zimmermann

Heilpraktikerin für Psychotherapie, Mentaltrainerin und Coach in eigener Praxis. Weiterhin leitet sie mit ihrem Mann ein Ausbildungsinstitut und ist als Dozentin in der Ausbildung in Brainlog, EMDR sowie Burnout-Coach tätig. Seit 2000 liegt ihr Schwerpunkt in den Bereichen Stressmanagement, Psychotherapie sowie in der Begleitung von Menschen in Veränderungsprozessen.



Kontakt: www.emdr-akademie.de

Mehr zum Thema

Blaues Licht:

- VDI Nachrichten v. 6.1.2012 „Blaues Licht macht leistungsfähiger“
- Heise Online, Florian Röter, „Blaues Licht steuert den Körperrhythmus“
- Cornelia Werner v.14.11.2008; „Blaues Licht macht lernen leichter“
- Prof.med. Jürgen Zully, „Licht macht Laune“
- Wirtschaftswoche, Jana Reiblein v. 30.5.2012, Licht im Ohr hilft gegen Depression“
- Jefferson Medical College, Journal of Neuroscience August 2001
- The Unity Keys Of Emmanuel: The Interuniversal Perspective For The Unity Of Diversity
- Dieter Broers Live, „Die Macht der Zirbeldrüse“
- „Mythen und Fakten der Zirbeldrüse“ Dieter Broers Wirtschaftswoche 15. November 2012

Oxytocin:

- Apotheken-Umschau v. 1.7.2019 „Oxytocin – mehr als ein Kuschelhormon“

Grünes Licht:

- Focus online v. 18.5.2016 „Gedämpftes grünes Licht kann Schmerzen lindern.“

IHR FACHMAGAZIN FÜR ANGEWANDTE KOMPLEMENTÄRMEDIZIN

Abonnement-Bestellschein

Ja, ich bestelle ab sofort **AKOM – Ihr Fachmagazin für Angewandte Komplementärmedizin.** Das Abonnement (12 Hefte/Jahr) erhalte ich für **€ 99,-** inkl. Porto (Inland), Ausland **€ 120,-** inkl. Porto. Das Abonnement gilt zunächst für 1 Jahr und verlängert sich dann um jeweils ein weiteres Jahr, wenn es nicht spätestens 6 Wochen vor Ablauf der Bezugszeit gekündigt wird.



.....
Datum, Unterschrift

- Widerrufsrecht:** Mir ist bekannt, dass ich diese Bestellung innerhalb von 14 Tagen (Datum Poststempel) ohne Angabe von Gründen widerrufen kann und bestätige dies durch meine Unterschrift.
- Verlagsinformationen:** Mit meiner Unterschrift bestätige ich ausdrücklich, dass ich damit einverstanden bin, sporadisch für mich passende Werbeinformationen (Aktionen, Sonderangebote, Neuerscheinungen etc.) der AKOM.media GmbH zu erhalten.

.....
Datum, Unterschrift

- Arzt/Ärztin
- HPA
- Zahnarzt/Zahnärztin
- Sonstiger Therapeut: _____
- Heilpraktiker/in

.....

Ihre persönlichen Daten:

.....
Vorname Name

.....
Straße Geburtsdatum

.....
PLZ Ort

.....
Telefon E-Mail

Ihre Daten werden ausschließlich durch die AKOM.media GmbH (beinhaltet alle Dienstleister, z.B. Versand etc.) genutzt!

Mit einer E-Mail an service@akom.media können Sie gemäß EU DSGVO jederzeit kostenfrei Auskunft über die bei uns gespeicherten personenbezogenen Daten und deren Nutzung einholen sowie Widerspruch dagegen einlegen, außerdem (einzelne) Daten berichtigen, sperren und löschen lassen (gesetzliche Bestimmungen bleiben unberührt). Genauso können Sie Ihre Einwilligung zur (Weiter-)Verwendung gespeicherter Daten für bestimmte Zwecke erteilen. Diese können Sie auf demselben Weg jederzeit grundlos widerrufen.