

**Is het een fabeltje dat extra licht herfst- en wintermoetheid kan verminderen? Uit veel medische onderzoeken is gebleken dat het waar is en als we in de natuur om ons heen kijken dan begrijpen we dat wel. Hoe het ongeveer in elkaar zit kunt u lezen op deze InfoKaart.**

In gematigde streken zoals in onze lagelanden, wanneer in de herfst de hoeveelheid zichtbaar licht door de steeds lager wordende zonnestand sterk afneemt, voelen veel mensen (zo'n 60% van de bevolking) deze seizoenswisseling aan den lijve als een soort vermoeidheid, ook wel aangeluid met de term 'winterblues'. In het ergste geval (2%) voelt men zich depressief. Dan kan er sprake zijn van een echte winterdepressie of SAD (Seasonal Affective Disorder). Vaak is daarbij medische hulp noodzakelijk. Inplaats van het overwinteren in zonnige oorden en/of het slikken van antidepressiva is lichttherapie tegenwoordig een uitstekend middel tegen wintermoetheid of -blues. (NB: maar dan mag er geen sprake zijn van manische depressiviteit, want die kan niet met lichttherapie behandeld worden.) In het algemeen hebben vrouwen meer last van 'wintermoetheid' dan mannen. Enkele synoniemen voor deze winterblues zijn: herfsten voorjaarsmoetheid en, in het ergste geval, winterdepressie.

#### **Wat zijn de symptomen van echte winterdepressie?**

De oorzaak van de symptomen kan ook het gevolg zijn van allerlei ziekten zoals bloedarmoede, bepaalde infecties, stoornissen van de stofwisseling, diabetes

en kanker. U moet natuurlijk wel weten of uw symptomen niet het gevolg zijn van één van deze ziekten

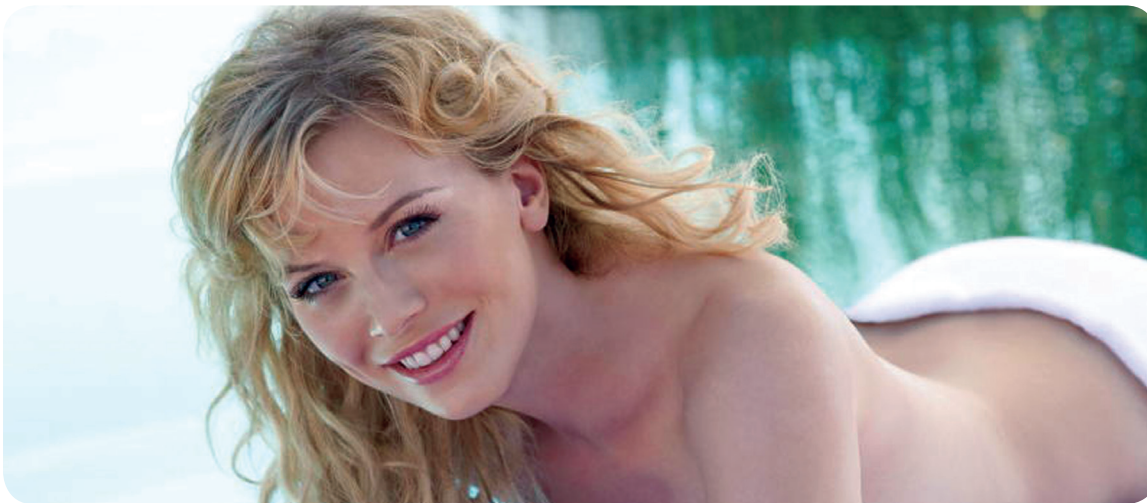
Hieronder volgen de symptomen van een echte winterdepressie:

- Wat sombere gevoelens, welke in de herfst of winter kunnen beginnen.
- Gebrek aan energie en toenames van slaperigheid gedurende de dag.
- Verhoogde eetlust voor vooral koolhydraten (veel snoepen van bijvoorbeeld chocolade), dus toenames van gewicht.
- Slaapproblemen gedurende de nacht.

Als u de beschikking heeft over Internet dan kunt u een test doen om na te gaan of en in welke mate u last heeft van wintermoetheid/-blues: [www.winterdip.nl](http://www.winterdip.nl)

#### **Hoe werkt het ongeveer?**

Planten en dieren bezitten een inwendige biologische klok die zeer gevoelig is voor seizoensvaranderingen, zoals de omgevingstemperatuur en de intensiteit en duur van het zonlicht. Denk maar eens hoe precies op tijd gelijksoortige bloemen bloeien, vogels gaan broeden enz.



Ook de mens bezit zo'n inwendige biologische klok welke in de middenhersenen is gelegen en in staat is de lichtintensiteit en de duur ervan via de ogen te detecteren. Deze interne (d.m.v. zenuwbanen en/of chemische boodschapperstoffen) met de pijnappelklier (ook in de hersenen gelegen) die, afhankelijk van de lichtintensiteit die op de ogen valt, het hormoon melatonine produceert. Veel licht onderdrukt de productie van melatonine. Het melatonine gehalte in het plasma en bloed volgt dus het dag/nacht ritme gedurende 24 uur als het door voldoende licht 'op tijd' wordt gezet. Is er niet voldoende licht aanwezig, dan gaat de biologische klok een eigen ritme volgen en wordt 'free-running'. Deze tijd is meestal enkele minuten langer dan 24 uur. Duurt de lichtarme periode (winter) lang, dan klot de tijd van de biologische klok niet meer met de werkelijke tijd van dag en nacht, met als gevolg in meer of mindere mate last van symptomen van winterdepressie. De remedie is dan extra licht of in het ergste geval: lichttherapie.

### **Wat is weinig of veel licht?**

De lichtintensiteit die op de ogen valt wordt uitgedrukt in lux en heeft ongeveer de volgende waarden: In de zomer in het vrije veld tot 100.000 lux en in de schaduw tot 10.000 lux. Dat is véél licht. In de winter in het vrije veld vinden we sterk verlaagde waarden tot 5.000 lux

Bij helder zonloos weer achter het raam hebben waarden tot zo'n 2.000 lux. Verder in zullen bij kunstlicht de waarden zelden boven de 500 licht uitkomen. Dat is te weinig licht!

Om extra licht toe te dienen, zoals in de lichttherapie, zijn intensiteiten nodig die minimaal 2.500-5.000 lux moet bedragen anders heeft het geen effect.

### **Hoe kom ik aan extra licht?**

Mensen die weten dat ze in de winter last krijgen van een echte winterdepressie kunnen in de herfst al een lichttherapie in een ziekenhuis krijgen. Voor de mindere gevallen zijn er allerlei lichtpanelen te koop, die speciaal voor dit doel zijn er gemaakt. Hierbij dient de gebruiksaanwijzing goed opgevolg te worden.