

# Licht en wintermoetheid

## Winterblues



*Wanneer de dagen korter zijn in de herfst en de winter, ervaren we minder blootstelling aan daglicht. Zeker in onze huidige leefklimaat waarin het merendeel van de samenleving grotendeels binnen zit gedurende de dag. Een gevolg van dit tekort aan daglicht, is wintermoetheid dat een mens in meer of mindere mate kan treffen. Uit medische onderzoeken blijkt dat extra blootstelling aan licht kan helpen tegen deze moetheid. Wanneer we in de natuur om ons heen kijken, is dat eigenlijk ook heel logisch.*

In streken met een gematigd klimaat (zoals in Nederland wanneer in de herfst de hoeveelheid zichtbaar licht door de steeds lager wordende zonnestand sterk afneemt) voelen veel mensen deze seizoenswisseling aan den lijve als een soort vermoeidheid - ook wel aangeduid met de term 'winterblues'. In het extreme gevallen voelt men zich depressief. In dat geval kan er sprake zijn van een echte winterdepressie of SAD (Seasonal Affective Disorder). Vaak is hierbij medische hulp noodzakelijk.

### Overwinteren in zonniger oorden

In plaats van het overwinteren in zonniger oorden en/of het slikken van antidepressiva is lichttherapie een uitstekend middel tegen wintermoetheid of -blues. (NB: bij manische depressiviteit heeft lichttherapie geen effect) In het algemeen hebben vrouwen meer last van wintermoetheid dan mannen. Enkele synoniemen voor deze winterblues zijn: herfst- en voorjaarsmoetheid of, in het ergste geval, winterdepressie.

### Wat zijn de symptomen van echte winterdepressie?

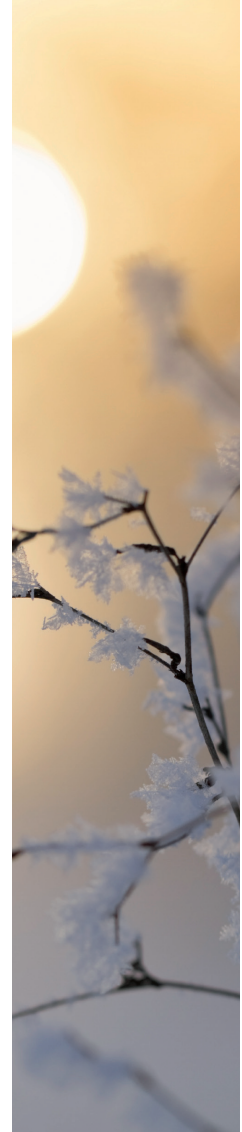
De oorzaak van de symptomen die u kunt hebben bij een winterdepressie kunnen eveneens het gevolg zijn van een andere aandoening zoals bloedarmoede, bepaalde infecties, stoornissen van de stofwisseling, diabetes of kanker. Raadpleeg daarom altijd uw arts voor bevestiging dat de klachten niet voortkomen uit een andere ziekte.

Een aantal symptomen van een winterdepressie:

- Sombere gevoelens die in de herfst of winter beginnen;
- Gebrek aan energie en een toename van slaperigheid gedurende de dag;
- Verhoogde eetlust voor vooral koolhydraten (veel snoepen van bijvoorbeeld chocolade) en daarmee vaak een toename van gewicht;
- Slaapproblemen gedurende de nacht.

### Gevoelige biologische klok

Maar hoe werken deze seizoenswisselingen nu in het lichaam? Planten en dieren bezitten een inwendige biologische klok die zeer gevoelig is voor seizoensveranderingen, zoals de omgevingstemperatuur en de intensiteit en duur van het zonlicht. Kijk bijvoorbeeld hoe precies op tijd gelijksoortige bloemen bloeien, vogels gaan broeden, et cetera. Als mens bezitten we eveneens zo'n inwendige biologische klok. Deze is gelegen in de middenhersenen en is in staat de lichtintensiteit en de duur ervan via de ogen te detecteren.



Meer vragen over  
verantwoord zonnen?  
Surf naar [www.svzinfo.nl](http://www.svzinfo.nl)

### Extra licht opzoeken

Duurt de lichtarme periode (winter) lang, dan klopt 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 opzoeken, soms in de vorm van 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. Dit wordt betiteld als véél licht. In de winter in het vrije veld vinden we sterk verlaagde waarden tot 5.000 lux. Helder zonloos weer achter het raam heeft waarden tot zo'n 2.000 lux. Uw kamer of het kantoor zullen bij kunstlicht in waarden zelden boven de 500 lux uitkomen (oftewel: weinig licht). Om het lijf aan extra licht bloot te stellen, zoals in de lichttherapie, zijn intensiteiten nodig die minimaal 2.500-5.000 lux moeten bedragen anders zal er geen effect worden bereikt.

### 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 minder ernstige gevallen zijn er diverse lichtpanelen te koop, die speciaal voor dit doel zijn gemaakt. Hierbij dient de gebruiksaanwijzing goed opgevolgd te worden. Ook zijn kantoren steeds vaker voorzien van daglichtlampen met meer natuurlijk licht.

### Kan een zonnekuur ook helpen?

Ja, een verantwoorde zonnekuur kan ook helpen tegen een neerslachtig gevoel. Dit proces werkt echter niet via de ogen - immers: UV-licht is zelfs schadelijk voor de ogen, daarom draag u altijd een beschermingsbril tijdens uw zonnessessie. Het zonlicht op de huid zet echter ook mechanismen in werking, zoals een betere zuurstofopname door het bloed.

### Aanmaak gelukshormoon endorfine

Naast dit gezondheidseffect, is er ook een effect op de 'stemming' door UV-blootstelling. Het lichaam maakt namelijk extra endorfine aan. Dit is het gelukshormoon dat bijvoorbeeld ook tijdens het hardlopen voorkomt als 'runners high'. Daarnaast zijn er aanwijzingen dat UV-licht via de huid een natuurlijk 'epo-effect' in het bloed introduceert. Een zonnessessie kan dus meer energie en een opgewekter humeur geven. Daarnaast voelen veel mensen zich beter wanneer ze zichzelf in de spiegel zien met een 'gezond' kleurtje in plaats van een winterwit gezicht.



Een verantwoorde zonnessessie kan u meer energie en een opgewekter gevoel geven!



Meer vragen over  
verantwoord zonnen?  
Surf naar [www.svzinfo.nl](http://www.svzinfo.nl)

*Deze infokaart is tot stand gekomen in samenwerking met deskundigen en met de grootste zorg geformuleerd. Aan de inhoud ervan kunnen geen rechten ontleend worden.*