

Libidosteigerung durch Licht

Helles Licht hebt männliche Hormonproduktion

Mediziner der San Diego School of Medicine an der University of California (UCSD) haben entdeckt, dass durch helles Licht am Morgen die Produktion des Luteinisierenden Hormons steigt. Das Hormon wiederum kurbelt die Ausschüttung von Testosteron in den Hoden an.

Fazit der Forscher

Helles Licht steigert die Hormonproduktion und eine Lichtbehandlung könnte vielleicht die Libido ebenso ankurbeln wie Hormonpräparate.

Gebildet wird das Hormon, das bei beiden Geschlechtern die Produktion von Geschlechtshormonen kon-

trolliert, von der Hirnanhangsdrüse (Hypophyse).

Der Psychiater Daniel Kripke und seine Kollegen bestimmten die Konzentration des Luteinisierenden Hormons (LH) im Urin von elf Männern im Alter zwischen 19 und 30 Jahren über einen Zeitraum von fünf Tagen. Sie wurden zwischen fünf und sechs Uhr morgens eine Stunde lang starkem oder schwachem Licht ausgesetzt.

Nach der Behandlung mit starkem Licht waren die LH-Werte um 69,5 Prozent höher als nach einer Behandlung mit schwachem Licht. Die Forscher maßen auch das Hormon Melatonin, dessen Sekretion bei Dunkelheit ansteigt und durch

Licht sinkt. Tierstudien haben bereits gezeigt, dass die Melatonin-Ausschüttung die Wirkung von Licht auf das Luteinisierende Hormon bremst. Bei Menschen bestätigte sich dieser Effekt laut Kripke nicht. Allerdings bekräftigt die Studie die Ansicht, dass helles Licht bei Frauen den Eisprung, der ebenfalls LH-gesteuert wird, auslösen kann.

Es ist bereits bekannt, dass helles Licht die Symptome einer Depression mildern kann.

Laut Kripke und seinen Kollegen könnte eine Lichtbehandlung auch den Verlust der Libido oder eine verminderte sexuelle Aktivität wieder auf Vordermann bringen.