

Lichttherapie/Stimmungsaufhellung



Fühlen Sie sich oft müde und ohne Energie?

Leiden Sie an Schlafstörungen?

Sind Sie psychisch niedergeschlagen und antriebslos

- Mit der von uns neu angebotenen Lichttherapie werden Sie schnell einen positiven Stimmungsumschwung erleben!
- Sie werden sich besser fühlen und mit neugewonnener Zuversicht wieder nach vorne blicken.
- Wie an einem warmen, sonnigen Frühlingstag werden Sie sich tatkräftig fühlen und sich leichter tun, Situationen und Anforderungen des täglichen Lebens gekonnt zu meistern.

➤ **Wirkung:**

Etwa 75 % des Lichtes, das unser Auge aufnimmt, brauchen wir nicht zum Sehen, sondern für unseren Stoffwechsel und unsere Hormonproduktion!

So wirkt Licht bei der Vitamin D-Produktion mit und fördert damit das Immunsystem. Die UV-Anteile des Lichts können direkt keimtötend wirken.

Mit Lichttherapie werden Depressionen und die damit häufig verbundenen Schlafstörungen behandelt, die für die Betroffenen einen erheblichen Stressfaktor darstellen können.

Als Phototherapie wird die Behandlung mit Licht bei schweren Beeinträchtigungen der Haut wie beispielsweise bei Neurodermitis und Psoriasis (Schuppenflechte) bezeichnet.

Ein der Lichttherapie ähnliches Verfahren wird auch zur Vermeidung des Jetlag eingesetzt. In Studien zeigte sich, dass der Mensch sich heute zu wenig im Freien aufhält, um sich der körperlich erforderlichen Lichtmenge auszusetzen. Licht hat eine positive Wirkung auf die Gefühle.

Helles Sonnenlicht wirkt also ganz klar stimmungsaufhellend, und zwar sowohl bei depressiven als auch bei gesunden Menschen. So gibt es sehr gute Erfahrungen mit der Lichttherapie bei der Behandlung von Winter- und Frühjahrsdepressionen. Es gibt neuerdings immer mehr Daten, die dafür sprechen, dass die Lichttherapie bei allen Formen der Depression wirksam ist. In der wissenschaftlichen Medizin ist die Lichttherapie mittlerweile ein anerkanntes Therapieverfahren zur Behandlung vieler verschiedener körperlicher und seelischer Beschwerden.

Zurück zum Seitenanfang

➤ **Anwendung der Lichttherapie:**

Die Lichttherapie führen wir mit einer Beleuchtung von 10.000 Lux durch. Das verwendete Licht entspricht dem natürlichen Sonnenlicht. Die UV- und Infrarotanteile sind selbstverständlich herausgefiltert. Daher ist das Licht für Auge und Haut unschädlich.

Sie sitzen komfortabel vor der Lichtquelle und können dabei lesen oder sich einfach nur entspannen. Für den positiven therapeutischen Effekt ist es lediglich wichtig, dass das Licht dabei auf die Netzhaut des Auges fällt. Sie müssen aber nicht direkt in die Lichtquelle sehen. Wir empfehlen zunächst zehn Lichttherapiesitzungen von jeweils 30 Minuten bei 10.000 Lux.

Bei 2-5 Lichttherapien pro Woche wird die heilende Wirkung des Lichts bereits nach kurzer Zeit erzielt.

➤ **Die Lichttherapie hilft bei folgenden Störungen:**

- Depressionen (auch bei Winter- und Frühjahrsdepressionen)
- Schlafstörungen
- Stress / Burnout Syndrom
- Chronisches Erschöpfungssyndrom
- Angststörungen
- Panikstörungen
- Kopfschmerzen
- Schlafstörung bei Schichtarbeit
- Schlafstörung bei Zeitzonewechsel (Jetlag)
- Bluthochdruck
- Prämenstruelles Syndrom

➤ Wie wirkt die Lichttherapie?

Helles Licht wird vom Auge aufgenommen. An der Netzhaut werden die Lichtimpulse in Nervenimpulse umgesetzt und gelangen ins Gehirn. Dort wird die Produktion des Schlafhormons Melatonin gestoppt und die Munter-Macher-Hormone wie zum Beispiel Serotonin werden freigesetzt.

Die Folge ist ein positiver Stimmungsumschwung. Konzentration und Leistungsfähigkeit nehmen zu. Verspannung und Kopfschmerzen gehen zurück.

Typische Lichtmengen im Alltag:
 Abendliche Innenraumbeleuchtung
 200 Lux
 Hell erleuchtetes Büro
 750 Lux
 Bewölkter Tag
 2000 Lux
 Blick aus dem Fenster im Frühling
 3000 Lux
 Sonnenaufgang
 10.000 Lux
 Sommertag mittags
 50.000 Lux
 Mittagssonne am Strand
 100.000 Lu