

**Brigitte Rothenberger**

# **Lichttherapie**

**Ehrenwirth**

## Inhalt

<b>Vorwort</b>	6	Schlafstörungen	45
<b>Jahreszeitlich bedingte Erkrankungen</b>	7	Unregelmäßiges Schlaf-Wach-Muster	46
Die Sonne	7	Verzögerte Schlafphase	47
Licht und Befindlichkeit	8	Verfrühte Schlafphase	47
Breitengrad und Tageslicht	10	Schlaf im Alter	47
Industrialisierung und SAD	11	Hautkrankheiten	48
Symptome und Diagnose	12	Neurodermitis	48
SAD bei Kindern und Jugendlichen	14	Psoriasis (Schuppenflechte)	49
Hilfe für Kinder und Jugendliche	15	Prämenstruelles Syndrom (PMS)	50
Selbsttest: Leide ich an Winterblues oder Winterdepression SAD?	17	Essstörungen	51
<b>Der Einfluss von Licht auf den Menschen</b>	20	<b>Die praktische Anwendung von Licht</b>	52
Die Wiederentdeckung der Lichttherapie	20	Wie wirkt natürliches Licht?	52
Unser biologischer Rhythmus	21	Wie wirkt künstliches Licht?	52
Das Sonnenlicht als unser Zeitgeber – das zirkadiane System	25	Wie funktioniert die Lichttherapie?	53
Der natürliche Rhythmus: Schlafen und Wachen	25	Therapiegeräte	54
Unsere Zeitmesser: Hypothalamus und Zirbeldrüse	27	Lichtwecker	54
Die Augen und das zirkadiane System	28	Lichtboxen oder Tischgeräte	55
Serotonin und SAD	29	Lichthelme	56
Melatonin – das Schlafhormon	30	Anwendung der Lichttherapie	56
Essverhalten und Licht	31	Behandlungsdauer und Erfolg der Lichttherapie	57
Zirkadianer Rhythmus und Ernährung	33	Nebenwirkungen	58
Die Wirkung der Farben	34	Mehr Licht! – Vollspektrumlampen	59
Hilfe bei Legasthenie	36	<b>Anregungen und Tipps für die kalte dunkle Jahreszeit</b>	62
Sonne und Hautkrebsrisiko?	37	Ätherische Öle	62
Empfehlungen im Umgang mit Sonnenlicht	39	Duftlampen	63
<b>Einsatzmöglichkeiten der Heilung mit Licht</b>	42	Rezepte für die Duftlampe	64
Jetlag	42	Bäder	65
Schichtarbeit	43	Rezepte für die Badewanne	65
Sexualität	44	Pflege- und Massageöle	65
		Rezepte für Pflege- und Massageöle	65
		Unerwünschte Wirkungen	66
		Ernährung	66
		Bewegung	70
		Ausblick	73
		<b>Anhang</b>	74
		Bezugsquellen und Adressen	74
		Literatur	78