

Norman E. Rosenthal • Siegfried Kasper

# Lichttherapie

675.831  
616.855.1  
15571

**Vorwort**

**Teil I  
Jahreszeitlich bedingte  
Krankheitsbilder**

SAD und Lichttherapie:  
 Neu oder wiederentdeckt? ..... 8  
 SAD: Das klinische Profil ..... 20  
 Wie saisonfühlig sind Sie? ..... 31  
 Leitfaden für Betroffene und Eltern. . . . 43  
 Sommer-SAD und andere  
 saisonabhängige Beschwerden. .... 76

**Teil II  
Behandlungsformen**

Lichttherapie ..... 92  
 Lichttherapie ist nicht alles:  
 weitere Behandlungsmethoden. .... 120  
 Diätvorschriften, Tagespläne  
 und Rezepte ..... 132  
 Psychotherapie und SAD ..... 149  
 Antidepressiva ..... 157  
 Individuelle Behandlungspläne. .... 171  
 »Wie kann ich helfen?«: Ratschläge  
 für Angehörige und Freunde ..... 174  
 SAD und Lichttherapie:  
 Ein Forschungsbericht ..... 179

**Teil III**

**SAD und Lichttherapie -  
Entwicklung und Forschungs-  
ergebnisse in Deutschland,  
Österreich und in der Schweiz**

**Deutschland** ..... 198  
 Österreich ..... 201  
 Schweiz ..... 203

**Teil IV**

**Ein Hoch auf die Jahreszeiten**

Eine kurze Geschichte  
 des Zeitbegriffs ..... 206  
 SAD am Polarkreis ..... 210  
 Jahreszeiten und Kreativität ..... 212  
 Der SAM-SAD-Test ..... 220  
 Epilog ..... 222

**Teil IV  
Anhang**

Gesucht & gefunden ..... 226  
 Weiterführende Literatur ..... 230  
 Register ..... 231