

Inhalt

Vorwort	6	So wirkt Licht auf	
Ohne Licht geht nichts ..	6	unseren Körper	50
Die Geschichte des		Licht und Haut	50
Lichts und der Licht-		Licht und Knochen –	
therapie	9	Das Sonnenvitamin ...	51
Licht im Altertum	10	Licht und Schmerz	52
Lichttherapie in der		Licht und Verdauung ..	53
Geschichte	12	Licht und Immun-	
Lichttherapie im 19. und		system	54
20. Jahrhundert	19	Licht und Leistungs-	
Was ist Licht?	25	fähigkeit	56
Eine wissenschaftliche			
Erklärung	26		
Licht ist nicht			
gleich Licht	29		
Licht und unser Auge ..	32		
Licht in unseren Zellen ..	34		
Der Einfluss des			
Lichts auf unsere			
Gesundheit	37		
Die Sonne gibt		Licht und Fort-	
den Takt an	38	pflanzung	57
Licht im natürlichen		Licht und Sexualität ...	57
Jahreszyklus	38	Licht und weiblicher	
Die innere Uhr	39	Zyklus	58
Melatonin, das Hormon		Licht und PMS	58
der Dunkelheit	42	Licht und Geburt	59
Licht und Schlaf	44	Licht und Psyche	60



**Anwendungsformen
der Lichttherapie** 65

- Sonnenbäder 66
 - Indikation 66
 - Durchführung 67
 - Sonnenschutz 69

Bestrahlung mit

- Lampen** 72
 - Vollspektrumlampen . . . 72
 - Lichtverschmutzung . . . 75

- Lampen mit UV-Licht** . . 80
 - Sonnenbänke 81

- Lasertherapie** 83

- Lichtvisualisation** 85
 - Lichtvisualisation therapeutisch einsetzen 86
 - Andere Formen der Visualisation 88

- Weitere Anwendungsformen der Lichttherapie** 92
 - Licht von „innen“ 92
 - Lichtöle 94

**Praxis der
Lichttherapie** 96

- Allgemeine Grundsätze und Vorzüge der Lichttherapie** 97
 - Was bei der Durchführung zu beachten ist . . . 98
 - Wann ist die Lichttherapie hilfreich? 100

**Medizinische
Indikationen** 101

- Winterdepression (saisonal abhängige Depression) 101
- Schlafstörungen 105
- Jetlag 107
- Schichtarbeit 109
- Prämenstruelle Störungen (PMS) 110

Mit Licht zu mehr

- Wohlbefinden** 111
 - Unterstützende Maßnahmen 114

**Nebenwirkungen der
Lichttherapie** 116

Anhang 120

- Weiterführende
Literatur** 121
- Adressen** 122
- Register** 125

