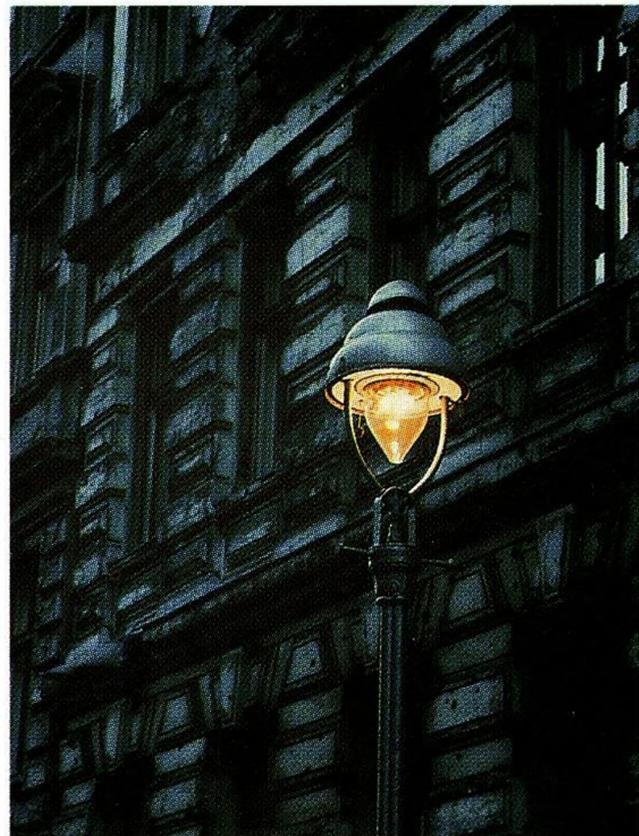


# Inhalt

Vorwort .....	6	<b>So wirkt Licht auf</b>	
Ohne Licht geht nichts ..	6	<b>unseren Körper .....</b>	50
<b>Die Geschichte des</b>		Licht und Haut .....	50
<b>Lichts und der Licht-</b>		Licht und Knochen –	
<b>therapie .....</b>	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-	
<b>Was ist Licht? .....</b>	25	fähigkeit .....	56
Eine wissenschaftliche			
Erklärung .....	26		
Licht ist nicht			
gleich Licht .....	29		
Licht und unser Auge ..	32		
Licht in unseren Zellen ..	34		
<b>Der Einfluss des</b>			
<b>Lichts auf unsere</b>			
<b>Gesundheit .....</b>	37		
Die Sonne gibt		<b>Licht und Fort-</b>	
den Takt an .....	38	<b>pflanzung .....</b>	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	<b>Licht und Psyche .....</b>	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

