



Infoblatt Lichttherapie.

Die Lichttherapie beeinflusst die Steuerung der inneren Uhr des Menschen positiv. Das helle, spezielle Licht ist dem Sonnenlicht nachempfunden. Bei einer Vollspektrum-Therapielampe bildet eine Glasscheibe den UV-Filter. Das Vollspektrum-Licht wird über das Auge (Sehnerv, Mittelhirn) aufgenommen und dadurch die Bildung von Serotonin angeregt. Serotoninmangel ist die häufigste Ursache für Depressionen. Gerade wenn die Tage kürzer und dunkel sind bewirkt der Lichtmangel dass wir uns müde und energielos fühlen. Produziert unser Körper ausreichend Serotonin, können wir wieder besser schlafen und das Leben intensiver genießen. Denkhemmungen, Gefühlshemmungen, Konzentrations- Schlaf und auch Verhaltensstörungen wie z.B. Angstzustände lassen deutlich nach oder verschwinden ganz.

Lichttherapie findet ihre Anwendung bei saisonal bedingter Depression, Schlafstörungen, Jet-lag (Zeitzonewechsel), Altersdepression und Störungen der inneren Uhr durch Schichtarbeit. Auch beschwerdefreie Menschen können ihr gesamtes Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit durch das Vollspektrum- Licht erhöhen.

Zu Beginn sollten Sie sich täglich 14 Tage lang vor die Lampe setzen, auch an Tagen, an denen Sie symptomfrei sind. Die Dauer liegt zwischen 20 und 40 Min., je nach Stärke der Lampe. Sie können während der Sitzung lesen oder schreiben. Während der Sitzung erhalten Sie Getränke wie Mineralwasser oder Tee, da der Lichtreiz das gesamte Stoffwechselsystem anregt und die Flüssigkeitszufuhr diesen positiven Effekt zusätzlich unterstützt.

Gelegentliche Beschwerden wie Augenreizungen, leichte Kopfschmerzen und trockene Haut gehen nach wenigen Stunden zurück.

Generell ist eine vorherige augenärztliche Untersuchung wünschenswert, denn bei bestimmten Augenerkrankungen ist eine vorherige Abklärung mit dem Augenarzt nötig.

Achtung

Bei gleichzeitiger Einnahme von Johanniskrautpräparaten (auch Tee), kann es unter der Lichttherapie zu Photosensibilisierungen kommen. Deshalb sollten Sie diese Präparate während der Therapiedauer absetzen.

Erklärung

Hiermit bestätige ich das Infoblatt über die Lichttherapie erhalten und gelesen und verstanden zu haben und das meine Fragen hierzu beantwortet wurden. Außerdem erkläre ich an keiner Augenkrankheit zu leiden, bzw. die Behandlung mit einem Augenarzt besprochen zu haben.

Datum

Unterschrift