

Lichttherapie

WIRKUNGSWEISE

Der Mensch braucht eine bestimmte Menge Licht, um seine Seele im Gleichgewicht zu halten. Licht synchronisiert den Tag - Nacht -Rhythmus und steuert biologische Funktionen.

Bei Lichtmangel bzw. langer Dunkelheit wie im Winter wird ein Hormon (Melatonin) gebildet, das uns tagsüber müde und antriebslos macht.

Bei der Lichttherapie wird Licht von der Netzhaut aufgenommen und der entsprechende Reiz bis zur „inneren Uhr“ geleitet, die dann die Melatoninproduktion tagsüber hemmt.

ANWENDUNG

Sitzend in ca. 50cm Abstand vor der therapeutischen Lichtquelle, alle 3 Minuten für einige Sekunden direkt ins Licht schauen. Nebenbei Lesen oder Musik hören ist möglich.

Dauer pro Sitzung etwa 30 Minuten.

Lichttherapie

DIAGNOSEN

Die Lichttherapie wird bevorzugt bei folgenden Störungsbildern eingesetzt:

- Winterdepression
- Prämenstruelle Depression
- Störung des Biorhythmus (Schichtarbeit, Jetlag)
- Schlafstörungen

Bei Netzhauterkrankungen und bei Einnahme bestimmter Medikamente (Lithium, Fluoxetin, Johanniskraut, Antibiotika) sollte die Lichttherapie nicht durchgeführt werden.

KOSTEN

Pro Sitzung berechnen wir 7 € (lt. Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ), Ziffer 565, 1,0fach). Leider keine Kassenleistung.

Jenny Bruhn - FÄ für Allgemeinmedizin
Seestraße 13, 18209 Bad Doberan