

## Licht-Therapie

Es gibt kaum einen anderen Faktor, der das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit des Menschen so stark beeinflusst wie Licht. Der Mensch ist ein Lichtwesen. Seit Urzeiten dirigiert das Sonnenlicht wichtige hormonelle Vorgänge im Körper. Und wir sind tagsüber aufmerksam und fit. Wenn die Sonne untergeht, werden wir aufgrund der fehlenden Lichtmenge müde und wollen schlafen.

Zu wenig Licht schadet dem Menschen und kann ihn krank machen. Besonders in den trüben Herbst- und Wintermonaten werden die Folgen des Lichtmangels bei uns immer deutlicher. Viele Menschen leiden unter der so genannten „Winterdepression“. Dabei können Antriebslosigkeit, Traurigkeit, Immunstörungen und verstärkter Appetit mit Gewichtszunahme auftreten.

Die verringerte Lichteinstrahlung beeinflusst die Ausschüttung von Hormonen und Botenstoffen im Gehirn und damit die Gefühle und das Aktivitätsniveau vieler Menschen so stark, dass es zu ernsthaften Beschwerden kommen kann.

## Die Licht-Therapie kann behilflich sein bei:

- **Schlafstörungen**
- **Depressionen**
- **Essstörungen**
- **Menstruationsbeschwerden (PMS)**
- **Hauterkrankungen wie Alopezie (Haarausfall), Neurodermitis, Akne, Schuppenflechte**
- **Stimulation des Immunsystems**
- **Osteoporose**
- **Verbesserung der Wundheilung**
- **Vegetative Dystonie (Störungen des Nervensystems)**

Mit Hilfe von Lichttherapiegeräten werden Menschen mit spezifischen Lichtstärken bestrahlt. Diese Lampen haben spezielle Lichtstärken von 2500 bis 10.000 Lux, das entspricht der fünf bis 20-fachen Leistung einer normalen Glühbirne (ca. 500 Lux). Behandlungen mit Licht haben eindeutige Vorteile gegenüber medikamentösen Therapien:

Sie haben keine Nebenwirkungen und sind kostengünstiger.

Eine Behandlungsserie sollte zunächst 10 Sitzungen à 30 min umfassen. Wir empfehlen 2-5 Lichttherapien pro Woche.

Die Lichttherapie ist keine Regelleistung der gesetzlichen Krankenkasse und wird daher direkt vom Patienten bezahlt.



**Dr. med. Klaus Uwe Hahne**  
 Facharzt für Innere Medizin

### **Anschrift**

Friedenstr. 87  
 50226 Frechen  
 Tel: 0 22 34/ 5 29 61  
 Fax: 0 22 34/ 1 73 32  
 www.doc-hahne.de

### **Unsere Öffnungszeiten**

Montag, Dienstag, Donnerstag  
 07.30 – 13.00 Uhr  
 15.30 – 18.00 Uhr  
 Mittwoch und Freitag  
 07.30 – 13.00 Uhr

Bitte sprechen Sie uns an oder vereinbaren Sie einen Gesprächstermin.