



Dr. med.

www.noppeney.de

Herbert Noppeney

Hessenstraße 2 * 95448 Bayreuth

BRIGHT LIGHT ENERGY THERAPIE

Bright Light Energy ist ein Gerät zur Bekämpfung des sogenannten WINTERBLUES. Gemeint sind Müdigkeit, Niedergeschlagenheit und ein Mangel an Energie. Viele Menschen empfinden dies im Herbst und Winter, wenn die Tage kürzer und dunkler werden, denn die dunkle Jahreszeit kann zu einer Störung der biologischen Uhr führen.

Als Winterblues bezeichnet man eine Kombination von verschiedenen Symptomen:

- Müdigkeit,
- Energiemangel,
- erhöhter Schlafbedarf,
- plötzlicher Stimmungswechsel,
- Konzentrationsmangel
- Schwierigkeiten beim morgendlichen Aufstehen.

Diese Erscheinungen führen auch oft zu einer Gewichtszunahme, da verstärkt Hungergefühle auf zuckerhaltige und kohlehydratreiche Lebensmittel auftreten.

Die Symptome des Winterblues treten in der Regel in den Monaten September bis März auf, also während der dunkleren und lichtarmen Zeit des Jahres.

Experten sind sich einig, dass die Symptome des Winterblues auf ein Mangel an Licht zurückzuführen sind und durch eine zusätzliche Lichteinstrahlung (ein Lichtbad) während der dunklen Jahreszeit bekämpft werden können. Um optimal funktionieren zu können, braucht der Körper eine tägliche Lichteinstrahlung von 1-2 Stunden.

Da der Mensch sich im Winter überwiegend in geschlossenen Räumen aufhält, ist die Lichteinstrahlung oft nicht ausreichend. Um diesen Lichtmangel wieder auszugleichen, bieten wir Ihnen die Bright Light Energy-Therapie. Tests haben gezeigt, dass in 90 % aller Fälle die Symptome des Winterblues durch die regelmäßige Anwendung von hellem Licht abgeklungen sind.

Lichtbäder sind als ein sicheres und wirksames Verfahren zur Linderung der Folgen des winterlichen Lichtmangels anerkannt.