



Meine Erfahrungen mit der Lichttherapie

Im Herbst und im Winter, wenn es abends früher dunkel wird und morgens später hell, litt ich jahrelang an Stimmungsschwankungen, Antriebsschwäche und trüben Gedanken. Ich fühlte mich müde und schlapp und wollte am liebsten den ganzen Tag im Bett bleiben.

Dann empfahl mir eine Freundin eine Lichttherapie. Seit ich die Tageslichtlampe anwende geht es mir viel besser.

Morgens, wenn ich aufwache erleuchte ich meine Tageslichtlampe, die in einer Entfernung von 10–30 Zentimeter von mir auf den Nachttisch steht. Ich habe die Augen vorerst noch geschlossen und das Licht strömt dabei wohlig warm auf mein Gesicht und in meinen Körper. Gelegentlich öffne ich die Augen und schaue direkt ins Licht. Mein Arzt hat mir erzählt, dass das Licht am besten direkt durch die Netzhaut aufgenommen wird.

Ich fühle mich wie am Strand, wenn das Licht mich durchdringt. Das Licht macht mich glücklich und ich fühle mich wohl und zufrieden und bin morgens voll Energie und leistungsstark.

Am besten wirkt die Tageslichtlampe bei mir wenn ich sie mindestens 7 Tage hintereinander anwende.

Manchmal wiederhole ich dieses „Glücksbad“ mehrmals täglich. Es können schon mal zwei Stunden sein. Zum Beispiel wenn ich in der Küche einen Tee trinke, telefoniere, am Computer arbeite oder ein Buch lese.

Ich kann die Tageslichtlampe jedem empfehlen, der sich einen trüben Wintertag erhellen möchte.

Andrea L. aus Wetzikon