

ORDINATION ALLE KASSEN
1210 WIEN KAINGASSE 22
TEL. 0699/15 202 200
FAX. 01/292 93 06

G
E
S
U
N
D

ORDINATIONEN
DR. J.H. EPP-FRÜHSTÜCK
ARZT FÜR ALLGEMEINMEDIZIN
www.wien-gesundundschoen.at
FACHÜBERGREIFEND - GANZHEITLICH

WAHLARZTPRAXIS
WEINVIERTEL
2132 FRÄTTINGSDORF
HOLZLEITENSTRASSE 5
TEL. 0699/15 202 203

L1

LICHTTHERAPIE

Mehr Lebensfreude durch die Extra - Dosis Licht

ZIEL:

- nebenwirkungsfreie Behandlung von Depressionen
- Anhebung des Aktivitätsniveaus
- Behebung von `Schlaf-Wach-Rhythmus`-Störungen
- Steigerung der Leistungsfähigkeit
- Bekämpfung des prämenstruellen Syndroms

WARUM LICHTTHERAPIE?

Viele Menschen reagieren auf die relative Dunkelheit im Herbst und Winter sehr sensibel .Auch im Sommer kann es durch entsprechende Arbeitsbedingungen oder Lebenswandel zu Beschwerden kommen. Licht veranlaßt die Innere Uhr unseres Gehirns zur Ausschüttung von Botenstoffen. Das sind zum Beispiel das Schlafhormon Melatonin oder die Neurotransmitter Noradrenalin und Serotonin als Gute Stimmung-Macher. Bei Lichtmangel gerät die Produktion dieser Botenstoffe aus dem Rhythmus, wodurch es zu Krankheiten und Befindungsstörungen kommen kann.

DAUER : eine Sitzung 20 Minuten

KOSTEN: pro Sitzung Euro 45,--