

„Licht - Das universelle Elixier des Lebens ...“

Liebe Lesende, liebe Sonnenhungrige,

unfassbare 19 Grad hat es während ich hier schreibe heute im November, der als lichtarme Zeit normalerweise für Depressionen und steigende Selbstmordraten bekannt ist. „Lichtbaden“ statt Waldbaden ist nun angesagt. Schauen wir mal, was das bedeutet ...

Lichtrhythmus ist Lebensrhythmus. Licht hat vielfältige Auswirkungen auf die Natur und der Biorhythmus des Menschen ist unweigerlich daran gekoppelt. Jede Form der Lebensenergie ist letztlich Lichtenergie, damit auch Prana. Alles, was lebt, strebt nach Licht – Pflanzen, Tiere, Menschen. Wir werden ohne Licht depressiv und viele Krankheiten sind die Folge von zu wenig Vitamin D, das durch Lichteinfluss auf die Haut gebildet wird. Wir schaden uns, wenn wir bis in die Nacht am PC oder Handy sitzen oder die Straßenlampen ins Schlafzimmer scheinen.

Mit Edisons Erfindung des künstlichen Lichts haben wir uns von der Natur entfernt. Unser Lebens- bzw. Arbeitsrhythmus wird nun von der Glühbirne regiert. Wir leihen uns Zeit von der Nacht, doch was ist der Preis, den der Mensch bezahlen muss? Und ist es der Grund, weshalb sich die Zirbeldrüse so stark verkleinert hat?

Warum ist Licht von so essenzieller Bedeutung? Warum zieht es uns magnetisch nach draußen, sobald die Sonne scheint? Warum lässt uns ein strahlend blauer, wolkenloser Himmel aufleben? Licht setzt Energie frei und steigert spürbar unsere Vitalität. Warum assoziieren wir mit Helligkeit automatisch frohe Gedanken und Glück? Wie können wir die neuesten Erkenntnisse darüber für unsere Gesundheit nutzen? Diesen und weiteren Fragen widmen sich der Mediziner, Ulrich Bauhofer sowie seine Frau, eine Journalistin, und sie finden verblüffende Antworten. Wussten Sie z.B. dass die Zirbeldrüse unseren Schlaf-wach-Rhythmus steuert? Im Hypothalamus befindet sich ein winziger Kern, dort sitzt die innere Uhr, gesteuert durch Lichtsignale, die über die Augen ihren Weg in unser Inneres nehmen ... Ein wichtiges Hormon, Melatonin, wird auch beleuchtet: es ist der Schlüssel für Regeneration in der Nacht und kraftvolle Aktivität am Tag.

In diesem Buch gibt es so viel zu entdecken. Spannend und unterhaltsam geschrieben macht es Lust, mehr zu erfahren. Ich habe es sehr genossen und mir ging manches Licht auf :-)
Danke den Autoren für dieses erhellende Werk!

Ihre

Petra Danner



Petra Danner, Heilpraktikerin

Meine persönliche Empfehlung

