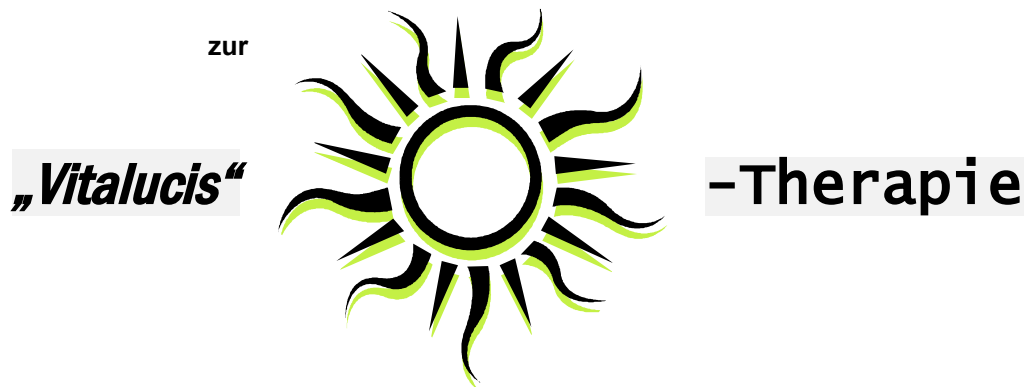


Patienteninformation



Auch im Winter: Sonne ein gute Laune –Macher !

Wer **Sonne im Herzen** haben will, der braucht auch **Sonne auf's Herz**. Nichts tut der geschundenen Seele so gut wie eine geballte Ladung Sonne. Den Zusammenhang zwischen Sonnenlicht und Wohlbefinden kannten auch schon die alten Griechen und Römer. Dort versuchte man Epilepsie, Gelbsucht oder Asthma oder eben die „**Winterkrankheit**“ mit Sonnenlicht zu heilen.



Viele Menschen leiden zwischen Oktober und März unter einer **so genannten "Winterdepression"**. Sie fühlen sich müde und schlapp, haben Heißhunger und nehmen entsprechend zu, und sind oft tief traurig. Sonnenlicht steuert verschiedene Vorgänge im Körper, es dient unter anderem als "Zeitschaltuhr". Das Licht gelangt über das Auge und elektrische Impulse auf die Haut zum Gehirn. Hier wird die "Hell-Dunkel"-Information genutzt, um bestimmte chemische Botenstoffe auszuschütten. Dazu gehören unter anderem Melatonin, das den Schlaf fördert, und die "Gute-Laune-Macher" Serotonin und Noradrenalin.

Ganz zu Recht nennt man **Vitamin D** auch das Knochenvitamin. Denn es entfaltet im Körper eine sogar zweifach positive Wirkung für den Knochenstoffwechsel: Einerseits ermöglicht es, dass der Darm den Knochenbaustein Kalzium aus der Nahrung aufnehmen kann, damit er über das Blut in die Knochen gelangt. „Andererseits verfügt Vitamin D über spezielle Rezeptoren, über die es direkt am Knochen andockt und dabei den Knochenaufbau aktiviert“, so Rolf Dieter Krause, Leiter der Arbeitsgruppe **Heliotherapie** in der Abteilung für Naturheilkunde der Berliner Charité.

Die **Vitalucis-Therapie** als **Medizinische Lichttherapie** ist hier in Kombination mit der Zuführung des Bausteines Vitamin D und Vitamin E in ihrer parenteralen Dargeichungsform besonders wichtig.

Von den deutlichen Warnungen vor der Solarium-Kunstsonne sind medizinische Lichttherapien ausdrücklich ausgenommen! Hier werden Art und Menge der Bestrahlung vom Arzt kontrolliert.



Menschen mit der "**Winterkrankheit**" steht jetzt neben einer medizinisch überwachten Lichttherapie mit Geräten eine neue Therapie in Kombination mit einer speziellen Vitamingabe vor der Anwendung zur Verfügung.

Katalysator UVB-Strahlung

Zwar kann man dieses Vitamin mit der Nahrung, etwa durch fetten Fisch, Leber, Eigelb, oder in Tabletten aufnehmen. Damit es für den Knochen aktiv wird, müssen Leber und Nieren es jedoch zuerst **umwandeln**. „Dieser komplizierte Umbauprozess wird durch Sonnenstrahlung vereinfacht“, stellt der UV-Experte fest. „Denn die hochenergetischen UVB-Strahlen regen die Haut dazu an, Vitamin D in seiner aktivsten Form zu bilden. Und deshalb **ist regelmäßige Lichttherapie** eine wichtige Voraussetzung für gesunde Knochen.“



Am besten täglich:

Internationale Empfehlungen gehen davon aus, dass dreimal pro Woche Sonnenbestrahlung oder einmal pro Woche Lichttherapie für zehn bis 15 Minuten eine günstige Dosis ist. „Besser ist jedoch, in den sonnigen Monaten jeden Tag und dafür etwas kürzer in die Sonne zu gehen“, empfiehlt Rolfdieter Krause. Und im Winter hilft uns die **Vitalucis-Therapie** die sonnenarmen Tage zu überbrücken.

Selbstverständlich muss man dabei den Hauttyp berücksichtigen, damit die Haut nicht geschädigt wird. „Und wer bereits gebräunt ist, sollte etwas länger in der Sonne bleiben. Denn die Bräune schützt die Haut vor der UV-Strahlung. Dringt weniger in die Haut ein, bildet sie auch entsprechend weniger Vitamin D.“ Dabei reicht es, wenn Gesicht, Hände und Unterarme der Sonne ausgesetzt sind. Das sind etwa drei bis fünf Prozent der Körperoberfläche. Übrigens darf man vor diesem „medizinischen“ Sonnenbad kein Sonnenschutzpräparat auftragen und erst danach die Haut entsprechend pflegen.

Bei der hier angewendeten Therapie handelt es sich um eine Vitamin-Unterstützende Behandlung, die als solche keine Leistung der gesetzlichen Krankenkasse ist., stelle ich Ihnen daher eine Privatrechnung nach GOÄ (Gebührenordnung für Ärzte). Um das für sie kostentransparent zu gestalten, erhalten Sie vor Therapie eine Auflistung der zu erwartenden Kosten, in der Regel bei 5-10 Anwendungen zwischen 50-95 Euro, von uns.

Haben sie noch Fragen?

Zum Einsatz der Behandlung, gerade in Ihrem persönlichen Fall, geben wir Ihnen gerne in einem persönlichen Gespräch weitere Informationen.

Ihr Dr. Castenholz

