

Die geheimnisvolle Kraft des Lichts

08.12.2022, 06:18 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *BEB-Schweppe*

Presseagentur: *BEB-Schweppe*



Licht ist Leben - Lebensenergie. Es unterstützt die biologischen Rhythmen und hält uns aktiv.

Wir befinden uns mitten in der dunklen Jahreszeit. Viele Menschen quälen sich in diesen Monaten mit Müdigkeit und getrüübter Stimmung. Mit zunehmender Dunkelheit fällt es ihnen immer schwerer, den Alltag zu bewältigen und den Berg an Aufgaben und Anforderungen mit der nötigen Energie anzugehen.

Warum leiden die Menschen in der dunklen Jahreszeit, obwohl die Umgebung dank elektrischen Lichts gut beleuchtet werden kann?

Das richtige Licht

Die Helligkeit, die üblicherweise erzeugt wird, hat kaum Auswirkung auf die inneren Uhren. Somit leben die Menschen in einer Art biologischer Finsternis.

Zur Verbesserung der Situation ist es unumgänglich, therapeutisches Licht zur Verfügung zu haben, das mit seiner Stärke von wenigstens 10.000 Lux den Mangel an Sonnenlicht ausgleichen und dem biologischen Uhrwerk einen Anstoß geben kann.

Die gesundheitsfördernde Wirkung des therapeutischen Lichts

Der regelmäßige Einsatz einer Lichttherapielampe am Morgen oder Mittag unterstützt die Bildung von Serotonin (Aktivitätshormon). Dies erhöht die Tagesenergie und bewirkt, dass die Menschen ihren alltäglichen Anforderungen leichter Stand halten können.

Außerdem ist das Serotonin die Vorstufe zu Melatonin (Schlafhormon). Wenn viel Serotonin gebildet wurde, verbessert sich zwangsläufig auch die Bildung von Melatonin und der Schlaf wird erheblich besser und erholsamer. Auch das zählt auf das Konto für die Tagesenergie ein und sorgt für mehr Tatkraft und Motivation.

Der Biorhythmus-Starter bringt mehr Licht ins Leben

Dieses 12 Wochen dauernde Trainingsprogramm ist geeignet, um mit kleinen Veränderungen des Lebensstils Großes zu

bewirken.

Unter Berücksichtigung der Frage, ob es sich um einen Menschen vom Chronotyp Lerche, Eule oder Taube handelt, werden in den Bereichen Ernährung, Bewegung, Lichteinfluss, Schlafhygiene sowie Umgang mit Stress und emotionalen Belastungen vielfältige Impulse gesetzt. Alle *Handlungsfelder* sollen zum selbstwirksamen Handeln für einen taktreinen Biorhythmus animieren. Der Lohn ist ein guter und erholsamer Schlaf und die Verfügbarkeit von ausreichend Tagesenergie, um den Anforderungen des Alltags Stand halten zu können.

Das Programm umfasst 6 individuelle Coachings, die über einen Zeitraum von 12 Wochen verteilt stattfinden. Zwischen den Sitzungen erfolgt eine Unterstützung per Email oder Kurznachricht.

Es wird Wissen rund um die Chronotypen, die zeitlichen Abläufe im Organismus und um die Bedeutung von Licht, Bewegung und die passende Ernährung vermittelt. Am Ende des Programms sind alle Voraussetzungen geschaffen, um selbstwirksam im Einklang mit den persönlichen biologischen Rhythmen mit dem Wissen um den persönlichen Chronotyp und die Auswirkungen auf den Alltag einen gesundheitsfördernden Lebensstil zu praktizieren, der noch dazu mehr Freude in das Leben bringt.

Alles zum Biorhythmus-Starter gibt es hier!

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt
Deutschland

fon ...: 017632515717
web ...: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

Pressekontakt:

BEB-Schweppe
Frau Nina Schweppe
Triftstraße 19
21255 Tostedt

fon ...: 017632515717
web ...: <http://www.beb-schweppe.de>
email : kontakt@beb-schweppe.de

Portrait

BEB-Schweppe wurde 2018 von der Inhaberin, Nina Schweppe, gegründet. Besser leben mit dem eigenen Biorhythmus steht für die drei großen Bereiche gute Ernährung, erholsamer Schlaf und mentale Gesundheit. Die Gründerin verfügt über eine besondere Expertise im Bereich der Chronobiologie.

News-ID: 1238031 • Views: 516 (Stand: 12.10.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1238031/Die-geheimnisvolle-Kraft-des-Lichts.html>