

INHALT

Vorwort: Der Mensch und das Licht	6
Einführung: Warum gutes Licht so wichtig ist.	11
 Was ist Licht?	 15
Am Ursprung des Lichts	16
Sonnenlicht ist einzigartig	18
 Licht und die Evolution des Lebens.	 27
Fließende Energie führt Systeme zu höherer Ordnung	28
Licht als Geburtshelfer	29
Sonne an Land	34
 Sonnenlicht	 37
Der Aufbau und die Funktionen der Haut	38
Lichttherapie im Altertum.	40
Das Licht der Aufklärung	44
Moderne Lichtmedizin	51
Der Beginn der Licht- und Höhenkur in der Schweiz	57
Wo keine Berge sind	64
Heliotherapie heute.	69
Checkliste für eine optimale Heliotherapie und Sonnenlichthygiene	77
Hauttypen nach Fitzpatrick.	87
Vitamin D.	91
Lichttherapie ohne Sonne	95

Kunstlicht	109
Kurze Geschichte des Kunstlichts	110
Natürliche Spektren – aus der Wärme geboren	121
Einfluss des Lichts auf das Vegetativum	132
Licht und Auge	144
Lichtempfindlichkeit und Alter	149
Makuladegeneration nur durch Sonnenlicht?	152
Aufforderung zum Selbstschutz	157
Welches Kunstlicht kann man verwenden?	172
Checkliste für gutes Kunstlicht	178

Farben – Quintessenz des Lichts 181

Über Umwege zu den Farben	182
Die Bedeutung der Farbwahrnehmung	189
Farbsignale aus der Umwelt	194
Die Grundlagen von Farbe verstehen	196
Die Geschichte der Chromotherapie	201
Dinshah P. Ghadiali: Begründer der SpektroChrom-Methode	206
Der SpektroChrom-Farbkreis	210
SpektroChrom-Farbbrillen	224
Farben für die Diagnose	226
Bevor Sie gehen	233

Anhang

Sonnentagebuch	234
Autorenvita	238
Quellenverzeichnis	239
Bildnachweis	243
Register	245