

# Jörg Küpper



Facharzt für Innere Medizin

- Akupunktur

Psychotherapeut

- Einzeltherapie (tiefenpsychologisch fundiert)
- Paartherapie (systemisch)
- sexualmedizinische Beratung und Therapie

# Jörn Preuß



Facharzt für Innere Medizin

- kosmetische Medizin

## Praxis Jörg Küpper & Jörn Preuß

Fachärzte für Innere Medizin

Tätigkeitsschwerpunkte:

Gesundheitsvorsorge  
Schilddrüsenerkrankungen

Öffnungszeiten:

Montag bis Freitag: 8 bis 11 Uhr  
sowie nach Terminvereinbarung

Telefonisch:

Montag, Dienstag und Donnerstag: 8 bis 18 Uhr  
Mittwoch: 8 bis 12 Uhr  
Freitag: 8 bis 13 Uhr

Brückenstraße 29  
42799 Leichlingen  
Tel.: 02175/8997-0  
Fax: 02175/8997-20  
Rezept-Service: 02175/8997-25

info@kuepper-preuss.de  
www.kuepper-preuss.de

Service für Frühaufsteher und Berufstätige:  
Nach Terminvereinbarung sind wir auch ab 7 Uhr  
morgens, nachmittags, abends und am Samstag für  
Sie da.



## Praxis Küpper & Preuß

### Lichttherapie

## Licht macht glücklich

75 % des Lichtes, das unser Auge aufnimmt, werden nicht zum Sehen benötigt, sondern für Stoffwechsel und Hormone! Licht hat eine positive Wirkung auf unsere Gefühle.



Licht beeinflusst die innere Uhr und damit das Leben von Mensch und Tier. Fortpflanzung, Winterschlaf, Appetit und Wohlbefinden werden durch eine innere Uhr gesteuert. Diese wiederum wird durch die Tageslänge eingestellt. Wenn die Tage in Herbst und Winter kürzer werden, bewirkt der Lichtmangel eine Umstellung der Hormone im Körper. Das führt zu Müdigkeit bis hin zur depressiven Verstimmung.

Untersuchungen an der Universität Basel haben bereits in den 80er Jahren gezeigt, dass helles Sonnenlicht die Stimmung deutlich hebt, und zwar sowohl bei depressiven als auch bei gesunden Menschen.

Mit der Lichttherapie können Sie auch in den dunklen Jahreszeiten die guten Eigenschaften des Sonnenlichtes nutzen und den Mangel ausgleichen - für guten erholsamen Schlaf und mehr Wohlbefinden.

## Lichttherapie hilft bei ...

- ... Depressionen.
- ... Schlafstörungen, besonders bei Schichtarbeit.
- ... Jetlag (Zeitverschiebung).
- ... burn-out.
- ... chronisches Erschöpfungssyndrom.
- ... Wechseljahrsbeschwerden.
- ... prämenstruellem Syndrom.



## So wirkt die Lichttherapie

Spezielles helles Licht wird an der Netzhaut des Auges in Nervenimpulse umgesetzt. Diese gelangen zum Inneren unseres Gehirns und setzt dort Munter-Macher-Hormone wie zum Beispiel Serotonin frei. Dadurch hellt sich Ihre Stimmung auf und es kommt zur positiven Wirkung auf Ihre Gefühle.

Die Konzentration und Leistungsfähigkeit nimmt zu, Verspannung und Kopfschmerzen gehen zurück.

Auch Gesunde können ihr gesamtes Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit durch Licht nachweislich erhöhen.

## Wie wird behandelt?

Eine normale Innenbeleuchtung reicht nicht aus, um die Ausschüttung von Hormonen richtig anzukurbeln. Diese liefert lediglich zwischen 300 und 800 Lux, (die Maßeinheit für die Lichtstärke). Etwa 2.000 - 3.000 Lux sollten es jedoch mindestens sein, um einen guten Effekt zu erzielen. Mit mehr Lichtstärke, als die Lampen in der Wohnung, versorgt uns selbst ein neblig-trüber Wintertag. Deshalb kann schon ein täglicher Spaziergang in der Mittagspause gegen den Winterblues helfen.

Für die Lichttherapie setzen wir ein speziell entwickeltes Gerät mit hoher Beleuchtungsstärke (10.000 Lux) ein. Das Licht entspricht dem natürlichen Sonnenlicht. Dabei sind die UV- und Infrarotanteile herausgefiltert. Daher ist das Licht für Auge und Haut unschädlich. Sie sitzen während der Behandlung bequem vor der Lichtquelle und lassen das helle Licht auf sich wirken. Sie können dabei lesen oder entspannt Musik hören.

## So hält der positive Effekt an

Um einen positiven therapeutischen Effekt zu erzielen, sollten Sie zunächst zehn Lichttherapiesitzungen á 20 Minuten durchführen.

Wir empfehlen 1-2 Lichttherapien pro Woche. Oft tritt die heilende Wirkung des Lichts bereits nach kurzer Zeit ein.

Erste Verbesserungen der Krankheitssymptome zeigen sich teils bereits nach wenigen Tagen. Der volle Effekt der Behandlung ist nach etwa zwei Wochen zu erwarten.

Die Lichttherapie gehört zu den sogenannten Naturheilverfahren. Viele dieser ganzheitlichen Therapiemethoden zählen derzeit nicht zum Leistungskatalog der gesetzlichen Krankenkassen. Die Investition für Ihre Gesundheit wird Ihnen als Privatleistungen nach der Gebührenordnung für Ärzte (GOÄ) in Rechnung gestellt.

Ihre Investitionen für die Lichttherapie (Ziffer 567a nach GOÄ) einschließlich Beratung und Untersuchung sind nur 12,62€ pro Sitzung.

Unsere Qualität: Wir planen 30 Minuten Zeit für jeden Patienten ein. Das individuelle Konzept erklären wir Ihnen während der Therapie gerne. Wir decken Sie auf Wunsch mit einer warmen Decke zu und stellen wärmende Kirschkerne bereit, alles damit Sie sich wohl fühlen und die Therapie genießen können. Natürlich bekommen Sie auch eine Zeitung und Getränke.

Aufgrund der hohen Qualität und Qualifikation können wir die Leistung nicht zu Konditionen der gesetzlichen Krankenkassen anbieten, dies würde zur Massenabfertigung führen. Wir wollen individuelle Betreuung und die optimale Therapie und Nutzen für unsere Patienten.

Wenn Sie weitere Fragen haben, sprechen Sie uns bitte an.