

Inhalt

04 *Lebenswichtiger Taktgeber*

Macht Kunstlicht krank?

06 *Heilende Farben*

Lichttherapie von Infrarot bis Ultraviolett



08 *Bergamotte – Die Lichtbringerin*

Ingeborg Stadelmann empfiehlt

10 *Licht in der Medizin*

Ein Lichttherapeut berichtet

12 *Lichtsensibilität durch Medikamente*

Apothekentipps für die Vitamin-D-Versorgung



13 *Gewinnspiel*

14 *Sonne für die Seele*

Saisonal Abhängige Depression

16 *Vorschau*

Zeit für mich: ausmalen & entspannen

