

--- Auszug / Kurzfassung ---


Der Mai ist Sonnenschein-Monat: Entdecken Sie die heilende Kraft des Lichts neu












Wie Licht Ihnen helfen kann, länger zu leben, klarer zu denken, schneller zu heilen und jünger auszusehen - auf natürliche Weise.

Von Richard Z. Cheng, M.D., Ph.D.

(OMNS, 15. Mai 2025) *Der Mai ist der Sonnenscheinmonat*, eine Zeit, in der wir die Heilkraft des Lichts feiern - sowohl die der Natur als auch die der modernen medizinischen Wissenschaft. Von den lebens-spendenden Strahlen des morgendlichen Sonnenlichts bis hin zu präzisionsgefertigten Rotlicht- und Nahinfrarot-geräten - die Lichttherapie verändert die Medizin ohne Medikamente oder Operationen.

Willkommen in der Wissenschaft der **Photobiomodulationstherapie (PBMT)**, auch bekannt als **Low-Level-Lasertherapie (LLLT)** oder **Nah-Infrarot-Lichttherapie (NIR)**. Die PBMT ist eine sichere, nicht invasive Behandlung, bei der rotes oder NIR-Licht (600-1100 nm) verwendet wird, um Mitochondrien zu aktivieren, oxidativen Stress zu reduzieren und die Zellreparatur zu stimulieren.

 Und ja – natürliches **Sonnenlicht** bietet viele der gleichen Vorteile für die Mitochondrien. Im **Sonnenscheinmonat** heben wir hervor, dass sowohl die Natur als auch die Wissenschaft Licht als Medizin anbieten.

-  1. Anti-Aging und Langlebigkeit
 -  2. Gesundheit des Gehirns, Kognition und Stimmungslage
 -  3. Unterstützung des Herz-Kreislauf-Systems
 -  4. Gesundheit des Stoffwechsels und Typ-2-Diabetes
 -  5. Krebs: Unterstützende Therapie
 -  6. Immunfunktion und Entzündungen
 -  7. Libido & Hormonelle Gesundheit
 -  8. Haut- und Schönheitsverjüngung
 -  9. Muskel-, Gelenk- und Verletzungsreparatur
 -  10. Sehkraft und Augengesundheit
-  Sonnenschein als Lichttherapie der Natur