PRESSEMITTEILUNG

Herbstblues? Winterdepressionen?
Mit Vollspektrumlicht von natur-nah erfolgreich der dunklen Jahreszeit trotzen

Viele Menschen leiden in den Herbst- und Wintermonaten an Antriebsschwäche, Müdigkeit und Konzentrationsstörungen, die durch Lichtmangel ausgelöst werden. Vollspektrum-Tageslichtlampen, die das natürliche Sonnenlicht am ähnlichsten abbilden, helfen sogenannten saisonabhängigen Depressionen entgegenzuwirken. Die Firma natur-nah hat sich auf Vollspektrumlicht spezialisiert und bietet ein umfangreiches Angebot vollspektraler Lampen und Leuchten mit energiesparender LED-Technik sowie passgenaue Beratung für die verschiedenen Möglichkeiten diese in den Alltag zu integrieren – sei es zu Hause, am Arbeitsplatz oder beim Hobby.

10. August 2021 / Wrestedt – Die kürzeren Tage und das fehlende natürliche Sonnenlicht in den Herbst- und Wintermonaten der nördlichen Breitengrade lösen bei vielen Menschen saisonabhängige Depressionen (SAD) aus. Diese können seit einigen Jahren erfolgreich mit Lichttherapie gemildert werden. Neben Helligkeit und Lichtfarbe hat aber auch das Farbspektrum einen maßgeblichen Anteil, den Körper aus dem „Winterschlaf“ zu wecken und ausreichend Serotonin zu produzieren, welches hilft, die Denkprozesse, den Stoffwechsel und das Gefühlsleben auf Trab zu halten.

Vollspektrumtageslicht

Herkömmliche Tageslichtlampen bilden das Farbspektrum der natürlichen Sonne nicht ab. Die Firma natur-nah befasst sich seit über 20 Jahren mit **Vollspektrumlicht**, welches dem Sonnenlicht am nächsten kommt. Michael Grassegger, Inhaber von natur-nah, ist immer wieder erstaunt, wie wenig Beachtung eine gesundheits- und stimmungsfördernde Beleuchtung im Alltag findet: *„Licht ist für Menschen so selbstverständlich, wie das Wasser für die Fische. Genau deshalb machen sich die meisten leider kaum Gedanken über die Lichtqualität, obwohl die ein wichtiger Faktor für unsere Gesundheit ist. Entscheidend bei der Beleuchtung ist nicht nur die Helligkeit, sondern auch die Zusammensetzung des Farbspektrums. Vollspektrumlicht kommt in der Zusammensetzung dem natürlichen Sonnenlicht sehr nahe und bietet deshalb auch ähnlich unterstützende Wirkungen.“* Ein weiterer Vorteil von Vollspektrum-Tageslichtlampen ist, dass durch sie die sieben Regenbogenfarben vom Auge aufgenommen werden. Alle Farben haben jeweils unterschiedlich

wichtige Auswirkungen auf den Körper, wie zum Beispiel auf Schlaf und bei Stressbewältigung aber auch für das Wohlbefinden. Tageslichtlampen mit Vollspektrumlicht können außerdem, anders als die üblichen Lichttherapiegeräte, tagsüber unbegrenzt genutzt werden. Es gibt damit keine Überdosierung!

Vorbeugen und gezielt entgegenwirken

Damit es gar nicht erst zu Winterdepressionen kommt, kann man mit Vollspektrum-Tageslichtlampen vorbeugen. Michael Grassegger empfiehlt: *„Das Schöne am Vollspektrumlicht ist, dass es überall problemlos ausprobiert und mit überschaubaren Mitteln in den Alltag integriert werden kann. Wer die vitalisierende und stimmungserhellende Wirkung testen möchte, der kann bereits mit einem Glühlampenwechsel für unter 30 Euro in seiner Schreibtischlampe, über dem Küchentisch oder der Werkbank einen Effekt erzielen."*

Wer bereits unter SAD leidet, der kann diesen gezielt mit Vollspektrum-Tageslichtlampen entgegenwirken. Das Sortiment von natur-nah umfasst ein umfangreiches Angebot an Leuchtmitteln und Lampen mit Vollspektrumlicht und bietet individuelle und persönliche Beratung für maßgeschneiderte Lösungen in den eigenen vier Wänden, am Arbeitsplatz oder Freizeitaktivitäten.

- ENDE PRESSEMITTEILUNG –

Zusätzliche Informationen für die Presse:

Audio- sowie Videomaterial zum Thema „Winterdepressionen und wie Vollspektrum-Tageslicht dem entgegenwirken kann" können hier heruntergeladen und gerne kostenfrei eingebunden werden.

Michael Grassegger steht gerne für **Interviews** rund um das Thema „Vorbeugen von Winterdepressionen mit Vollspektrumlicht" sowie „Tipps & Tricks für die dunkle Jahreszeit" zur Verfügung.

Über natur-nah:

Gesundheitsförderndes Vollspektrumlicht nach dem Vorbild der Natur - das ist die Leidenschaft von natur-nah. Das Angebot umfasst zahlreiche Facetten von sonnennahem Licht: Vollspektrale Lampen, Leuchten und LED sowie Artikel gegen Elektrosmog - Beratung, Planung & Lieferung. Egal ob Gewerbe (Büros, Verwaltungen, Verkaufsräume, Werkstätten usw.), Praxen (Therapieeinrichtungen, Kliniken, Krankenhausen usw.), Schulungs- und Seminarräume oder private Räumlichkeiten. Die Vorteile von farbechtem und kontrastreichen Sehen sind entspanntere Augen, weniger Stress, Müdigkeit und Kopfschmerzen sowie mehr Leistungsvermögen und Effizienz. Vollspektrumlicht stärkt außerdem das Immunsystem und den Stoffwechsel und kann unter anderem Winterdepressionen vorbeugen.
Der Einsatz von Vollspektrumlampen ist einfach und unkompliziert. Man braucht dafür kein System oder aufwändige Steuerungen. Gleichzeitig handelt es sich dabei um eine energiesparende und langlebige Technik.

natur-nah – Vollspektrumlicht Kontakt:
Michael Grassegger
Inhaber
Ringstr. 7
D-29559 Wrestedt
Tel: +49 5802 970 620
E-Mail: info@natur-nah.de
www.natur-nah.de

Informationen für die Presse unter: www.natur-nah.de/presse

Möchten Sie keine Informationen mehr erhalten, senden Sie bitte einfach eine E-Mail an info@kreativheimat.de unter Angabe des Betreffs „Bitte streichen Sie mich aus Ihrem Verteiler“.