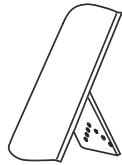
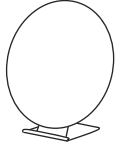


INNOSOL LICHTTHERAPIELEUCHTEN



LICHTTHERAPIE



Licht und Vitalität



Sirrikuja 3 L, 00940 Helsinki, Finland • Tel. +35820 743 4200 • Fax +35820 743 4201 • innojok@innojok.fi • www.innojok.fi

Die Sonne als Lebensspender

Sonnenlicht und Sonnenwärme sind die Grundbedingungen des Lebens. Sie bringen die Natur zum Blühen und geben uns allen Vitalität und Energie. Der Mensch ist Teil der Natur, und nach der Natur haben sich die biologischen Eigenschaften unseres Körpers entwickelt. Während der Sommerzeit ist das natürliche Licht am wirkungsvollsten, da die Tage erheblich länger und heller sind als im Spätherbst und im Winter. Die Lichtstärke wird in Lux gemessen. Ein Lux entspricht der Lichtstärke, die eine Kerze in einer Entfernung von einem Meter erzeugt. Die Stärke des Sonnenlichts beträgt um die Tagesmitte im Freien 50 000–100 000 Lux.

Wenn das natürliche Licht schwächer wird

Die schönen Sommertage bewegen sich unvermeidlich auf den Herbst zu. Zeigt sich der Herbstbeginn von seiner besten Seite, ist er noch eine reizende Jahreszeit. Wir wünschen uns, dass uns der Sommerurlaub und das Speichern von Energie uns beim 'Überwintern' hilft. Im allgemeinen verbringen wir im Herbst und im Winter einen beträchtlichen Teil unserer Zeit in Innenräumen. Bei einer normalen Beleuchtung beträgt dort die Lichtstärke ca. 50–100 Lux. Das bedeutet eine um das Tausendfache geringere Stärke als die des natürlichen Lichts an einem Sommertag.



UNTERSCHIEDLICHE LICHTSTÄRKEN JE NACH BEDINGUNGEN

Heller Sonnenschein	100 000 lx
Lichttherapie	2 500 lx
Gut ausgeleuchteter Büroraum	400 lx
Allgemeine Beleuchtung zu Hause	50 lx

Welche Symptome zeigen sich als Folge von Lichtmangel?

Während der Herbst- und Wintermonate fühlen sich viele von uns müde und kraftlos. Der Lichtmangel in diesen Jahreszeiten kann auch Schlafstörungen hervorrufen. Manche Menschen verspüren wachsenden Appetit, was zu einer unerwünschten Gewichtszunahme führen kann. Andere wiederum können in depressive Stimmungen verfallen. Diese Symptome sind Folge des normalen Bestrebens des Organismus, sich an veränderte Lebensbedingungen anzupassen, an kürzere Tage und an weniger natürliches Licht. Dieses Phänomen wird im Englischen mit SAD (Seasonal Affective Disorder)¹ bezeichnet, also eine in der dunklen Jahreszeit auftretende depressive Stimmung. SUB SAD, also Belastungs- oder Müdigkeitsercheinungen, ist eine mildere Form, die erheblich häufiger anzutreffen ist als SAD.

Mit Lichttherapie das ganze Jahr hindurch voller Energie

In der modernen Gesellschaft von heute wird von uns in allen Jahreszeiten Leistungsfähigkeit erwartet. Wir können uns nicht mehr nach der Art unserer Vorfäter in den "Winterschlaf" zurückziehen. Wir müssen Mittel finden, wie wir eine positive Grundstimmung und unsere Vitalität erhalten. Zu diesem Zweck ist die Lichttherapie entwickelt worden, mit deren Hilfe immer mehr Menschen die Probleme der dunklen Jahreszeit überwinden. Die Erfahrungen von Anwendern haben gezeigt, dass eine regelmäßig durchgeführte Lichttherapie zur Erhaltung einer guten Leistungsfähigkeit beiträgt. Besonders Büroangestellte und ihre Arbeitgeber haben die Vorteile der Lichttherapie erkannt. Schichtarbeiter- und arbeitenden haben in der Lichtbehandlung ein hervorragend geeignetes Mittel zum Ausgleich des unregelmäßigen Tages- und Nacht-Rhythmus² entdeckt. Daneben beschleunigt eine richtig durchgeführte Lichttherapie ganz erheblich die Wiederherstellung des Normalbefindens, das nach Reisen mit einer Zeitumstellung (Jet Lag) empfindlich gestört sein kann.

Lichttherapie wirkt über die Augen

Das Licht trifft zunächst auf die Netzhaut und gelangt von dort über die Sehnerven in die lichtempfindliche Gehirnregion (suprachiasmatischer Kern), die eine wichtige Rolle bei der Regulierung der Biorhythmen des Körpers spielt. Das von der Zirbeldrüse ausgeschüttete Schlafhormon Melatonin hat eine große Bedeutung für den Zyklus von Schlaf und Wachsein. Die Lichttherapie verringert die Produktion von Melatonin.

Einfache und sichere Lichtbehandlung

Die Lichtbehandlung ist eine angenehme Form der Selbstpflege. Alles, was Sie hierzu brauchen, ist eine INNOSOL Lampe, die das fehlende natürliche Licht wirksam ersetzt. Zu empfehlen ist, sich täglich ca. 0,5–2 Stunden in der Nähe der Lampe aufzuhalten. Die besten Ergebnisse erzielen Sie mit einer Behandlung am Morgen. Eine Lichtbehandlung am Abend kann Störungen beim Einschlafen hervorrufen. Je nach Lampentyp variiert die maximale Behandlungsdistanz zwischen 60 und 110 cm. Behandlungsdistanz bedeutet der Abstand zwischen Ihrem Gesicht und der Lichtquelle. Je kürzer der Abstand zur Lampe ist, desto wirkungsvoller und kürzer ist die einzelne Therapiesitzung. Sie müssen nicht direkt in die Lichtquelle blicken, es genügt, wenn diese sich in Ihrem Sehfeld befindet. Deshalb verschwendet eine Lichtbehandlung Ihre kostbare Zeit nicht, denn Sie können gleichzeitig z.B. lesen, frühstücken oder fernsehen. Während der Lichttherapie können Sie an Ihrem Computer arbeiten.

Lichttherapie und gesunde Lebensweise

Regelmäßige Bewegung und eine gesunde Ernährung tragen wesentlich zu Ihrem Wohlbefinden bei. Nach einschlägigen Untersuchungen erzielt man mit der Lichttherapie die besten Ergebnisse, wenn sie mit gleichzeitig durchgeführten Fitnessübungen verbunden wird³. Wenn Sie wünschen, können Sie die INNOSOL-Lampe an Ihrem Fitnessgerät, z.B. in der Nähe Ihres Heimtrainers, aufstellen.

INNOSOL lampe zur Lichttherapie – effektiv, sicher und leicht zu handhaben

Die Voraussetzung für eine erfolgreiche Lichttherapie ist eine Lichtstärke von mindestens 2 500 Lux. Nicht jeder beliebige, helles und starkes Licht spendende Leuchtkörper, wie beispielsweise eine Halogenlampe, eignet sich zur Lichttherapie.



Die INNOSOL-Therapielampen erfüllen alle an eine wirkungsvolle Behandlung gestellten Anforderungen. Das Licht ist flimmerfrei und hat eine gleichmäßige Streuung. Eine die gesamte Leuchtfläche abdeckende Opal-Schutzhaube filtert die UV-Strahlung. Eine ausreichend große Distanz zur Lichtquelle macht jede Behandlung zu einem angenehmen Erlebnis.

Die Oberflächenhelligkeit der INNOSOL Therapielampen ist möglichst gering, was die Blendwirkung vermindert. INNOSOL-Lampen sind sämtlich von hoher Qualität. Sie sind in Finnland entwickelt und getestet, einem Land, in dem sowohl der Wechsel der Jahreszeiten als auch die Schwankungen der Lichtstärke klar und stark sind.

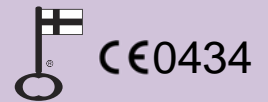
Finnland ist eines der führenden Länder auf dem Gebiet der Lichttherapie-Forschung, und die Forschungsergebnisse bilden eine wichtige Grundlage für die Entwicklungsarbeit an den INNOSOL-Therapielampen. Auch wenn der Mangel an natürlichem Licht eine typische Erscheinung in Nordeuropa ist, hat man auch in anderen Teilen der Welt dieses Problem erkannt. Herbst und Winter in Mitteleuropa können ebenso lang wie das 'Angebot' an natürlichem Licht knapp sein.

Die INNOSOL-Lichttherapieleuchten haben in Finnland bereits tausende zufriedene Benutzer und werden in über 10 Länder exportiert.

1 Partonen, Lönnqvist; Seasonal Affective Disorder
2 Eastman, Martin; How to use light and dark to produce circadian adaptation to night shift work
3 Partonen, Leppämäki, Hurme, Lönnqvist; Randomized trial of physical exercise alone or combined with bright light on mood and health-related quality of life

INNOSOL LICHTTHERAPIELEUCHTEN

INNOSOL Lichttherapieleuchten sind entsprechend Det Norske Veritas DNV0434 Class 2A zertifizierte medizinische Geräte. Die Leuchten sind von der finnischen Prüfbehörde SGS FIMKO zugelassen. Alle Modelle haben ein elektronisches Anschlussgerät 230 V/50 Hz und das Licht der Leuchtstoffröhren ist reinweiss (4000 K). Das Licht ist flimmerfrei und angenehm für die Augen. INNOSOL Leuchten werden in Finnland hergestellt. Die Garantie beträgt 2 Jahre.



INNOSOL Aurora –
Lichttherapie als Designleuchte
Gewicht: 2,0 kg
Abmessungen: Höhe 69 cm, Ø20 cm
Leuchtstoffröhre: 1x70W, dimmbar
Behandlungsbereich: Ø85 cm



INNOSOL Rondo
bringt Sonne in dein Leben
Gewicht: 2,5 kg
Abmessungen: Ø40 cm, Tiefe 12 cm
Leuchtstoffröhre: 1x2D55W
Behandlungsbereich: 50 cm



DESIGN | EERO AARNIO

INNOSOL Origo – Lichttherapie
als finnische Designleuchte
Gewicht: 3,5 kg
Abmessungen: Höhe 80 cm, Ø24 cm
Leuchtstoffröhre: 2xL55W,
dimmbar
Behandlungsbereich: 55 cm



INNOSOL Mesa –
effektiv für die anspruchsvolle Lichttherapie

Mesa 2x80	Mesa Mega 2x80
Gewicht: 5,5 kg	Gewicht: 5,5 kg
Abmessungen: 65x43x11 cm	Abmessungen: 65x43x11 cm
Leuchtstoffröhre: 2xL80W	Leuchtstoffröhre: 2xL80W,
Behandlungsbereich: 105 cm	dimmbar
	Behandlungsbereich: 115 cm



INNOSOL Boston Twin –
Lichttherapie als Tischleuchte
Gewicht: 3,5 kg
Abmessungen: 56x23 cm
Leuchtstoffröhre: 2x23W
Behandlungsbereich: 42 cm



INNOSOL Lucia – schön und handlich

Lucia 2x36	Lucia 2x55
Gewicht: 3 kg	Gewicht: 3,5 kg
Abmessungen: 55x30x11 cm	Abmessungen: 65x30x11 cm
Leuchtstoffröhre: 2xL36W	Leuchtstoffröhre: 2xL55W,
Behandlungsbereich: 62 cm	dimmbar
	Behandlungsbereich: 84 cm

