

Einleitung	5
Sonnenbaden: So ist es gesund	11
Vitamin D – das Sonnenhormon	29
Macht Kunstlicht krank?	55
Biophotonen – Das Licht in unseren Zellen	69
Pioniere der Lichttherapie	99
Niels Ryberg Finsen	100
Auguste Rollier	104
Oskar Bernhard	106
Arnold Rikli	107
Daniel Gottlob Moritz Schreber	109
Dinshah P. Ghadiali	111
Prof. Dr. Michael F. Holick	116
Lichttherapien – Für die Praxis & die Heimanwendung . .	119
Bioptron: Effektive Lichttherapie	120
Das Photon Wave-Farblichtgerät	148
Spektro-Chrom-Farbbrillen nach Dinshah.	156
Die Farbpunktur nach Peter Mandel	172
wIRA-Strahler	176
Biologische Laser: Schwaches Licht - Starke Wirkung . .	178
Die heilende Wirkung von Infrarotlicht	192
Lichttherapie in Gegenwart und Zukunft.	202
Autoren	212
Literaturverzeichnis	213