

Heilung mit Sonnenlicht

1 1903 erhielt der dänische Arzt Niels Ryberg Finsen den Nobelpreis, weil er Menschen mit Licht heilte.

Nicht mit Medikamenten. Nicht mit Chemie.

Sondern mit etwas, das jeder von uns täglich sieht... aber kaum noch versteht.

Sonnenlicht war früher ein fester Bestandteil der Heilung.

Krankenhäuser nutzten es gezielt bei Infektionen, Wunden und Hauterkrankungen.

Denn man wusste:

Licht ist kein Zufall.

Es ist ein Signal für Deinen Körper.

2 Heute leben die meisten Menschen genau entgegengesetzt:

– kaum natürliches Licht

– überwiegend künstliche Beleuchtung

– gestörter Tag-Nacht-Rhythmus

– wenig Verbindung zur Natur

Und gleichzeitig hören wir immer nur:

„Die Sonne ist gefährlich.“

Doch das ist nur ein Teil der Wahrheit.

Denn nicht die Sonne allein ist das Problem...

sondern der Kontext, in dem wir ihr begegnen.

3 Die Sonne wirkt nie isoliert.

Sie wirkt immer im Zusammenspiel mit:

Deinem Lebensstil

Deinem Stoffwechsel

Deinem inneren Rhythmus

Wenn Dein System im Gleichgewicht ist,
wirkt Licht unterstützend, regulierend, aufbauend.

Wenn nicht... kann es Dich überfordern.

Vielleicht hat sich die Sonne nie verändert.

Vielleicht haben wir nur vergessen, wie wir mit ihr leben.

4 Dein Körper kennt den richtigen Umgang mit Licht.

Er hat es nie verlernt... er wurde nur davon getrennt.

Und genau hier beginnt echte Heilung:

Wenn Du wieder verstehst, wie Energie, Rhythmus und Natur zusammenwirken.

@bewusstseinm