



remagen campus

Veranstaltungen 2013

Vorträge, Gastabende und stimmungsvolle "Light Nights"

in Kölns führendem "Lichtspieltheater"

remagen indigo night

Ein Abend für eine andere Sicht auf die Dinge...



Montag
25/11

Mit Licht gegen die Winterdepression: Ursachen und Therapieansätze

„Die dunkle Jahreszeit kommt und mit ihr die Winterdepression. Viele Menschen leiden darunter, dass das verminderte Tageslicht sie traurig und antriebschwach macht und damit ihr Wohlbefinden und ihre Leistungsfähigkeit stark beeinträchtigt. Dem kann Abhilfe geschaffen werden. Mit gezielt eingesetzter Lichttherapie und ein paar einfachen Verhaltenstips kann man der Winterdepression entgegenwirken und den Leidensdruck mindern, so dass einem der graue Winter nichts anhaben kann.“

Frau Dr. Melanie Rüger ist promovierte Chronobiologin und hat mehr als zehn Jahre Erfahrung auf dem Gebiet der Licht- und Schlaforschung. Sie hat an internationalen Forschungszentren wie dem NUY Medical Center und der medizinischen Fakultät in Harvard gelehrt und gearbeitet und ist seit 2013 für die finnische Firma Valkee Oy tätig, die ein Gerät zur Behandlung von Winterdepression vertreibt. Ein Schwerpunkt ihrer Arbeit ist, wie man Licht gezielt zur Stimmungs- und Leistungssteigerung einsetzen kann.

Wir freuen uns sehr, Ihnen einen Vortrag zum Thema Lichttherapie gegen die Winterdepression anbieten zu können. Frau Dr. Rüger erläutert die Zusammenhänge zwischen der inneren Uhr des Menschen, dem Licht, den Symptomen der Winterdepression sowie bestehenden Therapieansätzen.

Tag: Montag, 25. November 2013
Ort: Lichthaus Remagen
Neumarkt 35-37, 50667 Köln
Beginn: 19 Uhr (Einlass ab 18.30 Uhr)
Beitrag: € 15,- (Abendkasse) incl. Getränke
Anmeldung per Mail: h.remagen@remagenlicht.de

