

Buchvorstellung – Dr. med. Alexander Wunsch

„Die Kraft des Lichts“

Wir vom Bundesfachverband Besonnung e.V. wollen Ihnen in dieser Ausgabe der fitness MANAGEMENT international ein besonderes Buch vorstellen. In unserer Funktion als Verband der Besonnungsindustrie ist es uns wichtig, nicht nur Ansprechpartner zu sein, sondern auch zu informieren.



Bereits in der 6. Ausgabe 2018 der fitness MANAGEMENT international durften wir Ihnen unseren neugewonnenen wissenschaftlichen Berater Dr. med. Alexander Wunsch vorstellen.

Dr. med. Alexander Wunsch ist niedergelassener Arzt, Wissenschaftler und Referent in den Bereichen Lichttherapie, Photobiologie und Biophysik sowie stellvertretender Geschäftsführer der Max Lüscher Stiftung. Er ist der führende Lichtbiologe in Deutschland und erforscht Chancen und Risiken optischer Strahlung auf Mensch und Umwelt, berät Politik, Medienvertreter und Industrie bei lichtbiologischen Fragen und entwickelt Konzepte und Anwendungen für den gesunden Umgang mit natürlichem und künstlichem Licht sowie für die Lichttherapie. Seine zahlreichen Publikationen, Vorträge und Interviews im In- und Ausland haben vielen Menschen die herausragende Bedeutung von Licht und Farben für Gesundheit und Wohlbefinden zugänglich gemacht.

Erst kürzlich erschien im riva Verlag seine zweite Publikation über eines der essenziellsten Themen der Menschheit – das Licht und dessen Wirkung.

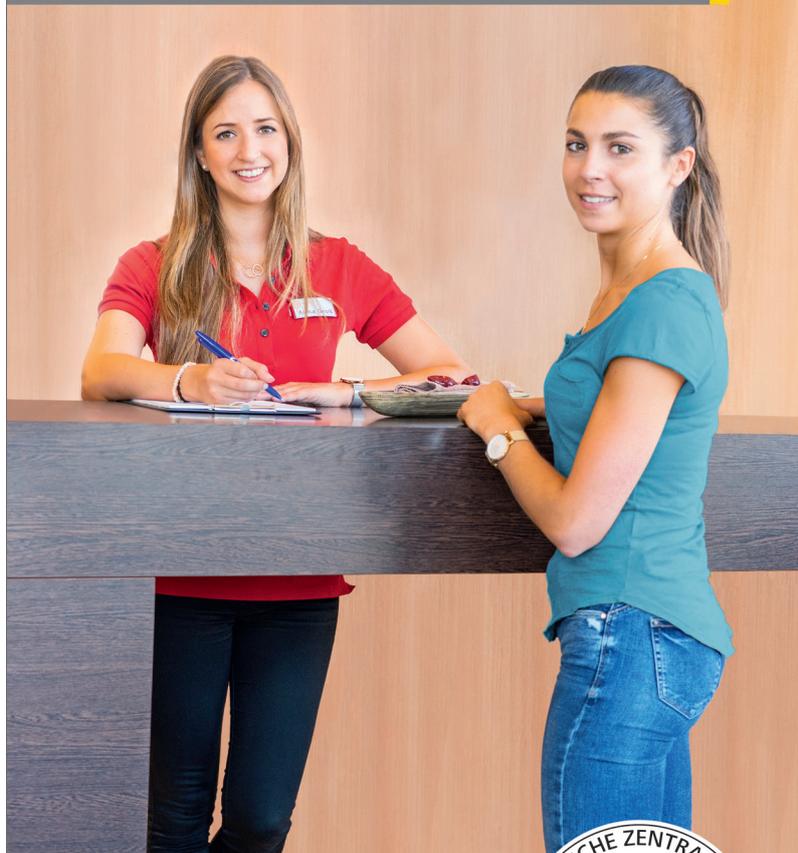
Unter dem Titel „Die Kraft des Lichts“ schreibt Dr. med. Alexander Wunsch darüber, dass Pflanzen, Mensch und Tier Licht brauchen, um zu leben. In unserer immer künstlicher werdenden Umwelt können wir nur gesund bleiben und unsere Leistungsfähigkeit erhalten, wenn wir mit Sonnenlicht, Kunstlicht und farbigem Licht richtig umgehen. Der Lichtexperte beschreibt, wie gutes Licht die Gesundheit fördert, den biologischen Rhythmus im Gleichgewicht hält sowie präventiv und heilend eingesetzt werden kann. Er erklärt Schritt für Schritt, wie sich die Haut ab dem Frühjahr am besten an das natürliche Sonnenlicht gewöhnt und warum dies vom Einfallswinkel der Strahlen, von unterschiedlichen Hauttypen und von der Herkunft unserer Vorfahren abhängt. Zudem erläutert er ausführlich, warum schlechtes Licht, etwa von LEDs oder Bildschirmen, uns krank macht. Er gibt Anleitungen, wie die eigenen vier Wände und der Arbeitsplatz ideal beleuchtet werden können und worauf man beim Umgang mit Computern, TV-Geräten und Smartphones achten sollte.

„Die Kraft des Lichts“ ist eine Abhandlung über die Welt des Lichts, die einen für jedermann verständlichen Lehrbuchcharakter hat und



BSA-Akademie
Prävention, Fitness, Gesundheit
School for Health Management

FACHKRAFT SUN, BEAUTY & CARE



Jetzt staatlich
geprüft und zugelassen!



sogar Anregungen für die gesunde Gestaltung der persönlichen Lichtumgebung gibt.

Wer also mehr über das Thema Licht und all seine Facetten wissen möchte, für den stellt dieses Buch ein unabdingbares Standardwerk dar.

„Die Kraft des Lichts: Warum wir gutes Licht brauchen und schlechtes Licht uns krank macht“ von Dr. med. Alexander Wunsch ist als Taschenbuch im riva Verlag erschienen (ISBN 9783742309112) und kostet 19,99 Euro. ■

Pressekontakt:

Auf den Punkt.
Janine Birnbaum
Brandenburgstraße 6, 63456 Hanau
Mobil: 0159-012 921 30
E-Mail: mail@janine-aufdenpunkt.de
birnbaum@bundesfachverband-besonnung.de

**BUNDES
FACHVERBAND
BESONNUNG e.v.**

Erfolgreich in Beratung und Verkauf

Der nebenberufliche Lehrgang vermittelt Service-, Beratungs- und Verkaufskompetenzen erklärungsintensiver Sun, Beauty & Care-Dienstleistungen. Das erworbene Fachwissen steigert das Vertrauen Ihrer Kunden in Ihr Unternehmen und trägt somit zum Unternehmenserfolg bei.

Die Lehrgangsteilnahme ermöglicht:

- Sicheres Hintergrundwissen
- Verbesserte Dienstleistungsqualität
- Gesteigerte Kundenzufriedenheit
- Nachhaltige Verkaufserfolge

bsa-akademie.de/fachkraft-sbc

Fotos: Bundesfachverband Besonnung e.V.