



Licht ist Lebensnahrung -
die beste, billigste, köstlichste.

Billy, eigentlich Walter Fürst

Lichtbaden

Man nennt es auch Spaziergang. Oder Waldbaden. Lichtbaden passt diesmal besser. Denn es geht um Licht und seine Wirkung für deine Gesundheit. Wir Menschen brauchen Licht - Tageslicht, Sonnenlicht, lebendiges Licht.

Dazu eine kleine Geschichte für dich:

Es war einmal ...

eine Stubenhockerin. Sie liebte ihre Wohnung und alles, was sie darin tun konnte. Manchmal ging sie eine ganze Woche lang nicht nach draußen. Wenn ein Freund sagte, dass man doch Tageslicht braucht, dann dachte sie: „Ich hab doch große Fenster. Da kommt so viel Licht rein!“

Bis ihr eines Tages jemand von der Einheit Lux erzählte – damit wird Licht gemessen. Sie erfuhr an diesem Tage auch, dass an einem trüben Wintertag in einer Wohnung auch mit den größten Fenstern innerhalb der Wohnung nur 500 Lux vorhanden sind. Aber an demselben trüben Wintertag sind draußen, unter den Wolken, schon 5000 Lux, zehn Mal so viel.

Das beeindruckte sie sehr. Seitdem achtet sie darauf, oft raus zu gehen und Licht zu tanken. Dabei entdeckte sie, dass es unerwartet viel Spaß macht. Und sie staunen ließ wie ein Kind: So viel Schönes, Bizarres, Buntes, Besonderes gab es in ihrer Umgebung, was sie vorher nicht wahrgenommen hatte.

Manchmal setzt sie sich auch einfach an einen schönen Platz, beobachtet das Spiel des Lichts in den Bäumen und erinnert sich: Nur wenn sie genügend Licht bekommen, können Menschen und Bäume gesund wachsen und sich entwickeln.

Wenn du nicht oft rausgehen kannst, dann stärke dich mit deinem Inneren Licht – ein anderes Wort für gelebte Freude. Das generierst du mit freundlichem Verhalten. Mit liebevollen Gedanken oder einem aufblitzenden Lächeln. Mit Fähigkeiten wie Mitgefühl, Dankbarkeit, Wertschätzung. Mit dem, was uns und anderen gut tut. Solche Momente bringen Licht in unseren Tag. Wenn du hinschaust, siehst du auch, was dich leuchten lässt.

Dich mit Licht zu versorgen hebt deine Stimmung und stärkt dein Immunsystem. Nimm dir jeden Tag ein Zeitfenster und mache es zu deinem Lichtfenster.

Tausende leuchtend helle Momente für dich!

Herzlichen Dank für das Bild an [Mammiya und Pixabay](#) - für das Zitat an [Billy und aphorismen.de](#)

Mit den besten Wünschen von Amrita Torosa. www.glaeckskunst.de