Lichtmedizin für deine Mitochondrien

Warum Licht mehr ist als Helligkeit:

- Licht steuert deine innere Uhr (zirkadianer Rhythmus)
- Licht aktiviert direkt deine Mitochondrien (Cytochrom C Oxidase)
- Licht reguliert Melatonin, NAD+, Sirtuine und Zellenergie
- Licht beeinflusst Hormone, Immunsystem und Entzündungsbalance

Dein Licht-Reset-Plan (7 Tage Anwendung):

1. Morgenlicht: Direkt nach dem Aufstehen 5 Minuten ins Tageslicht gehen.
2. Atem & Licht: Nach 2 Tagen steigern: 10 Minuten plus 3 bewusste Atemzüge.
3. Ohne Sonnenbrille: Morgens möglichst ohne Brille nach draußen.
4. Blaulicht reduzieren: 2 Stunden vor dem Schlafen alle Bildschirme mit Blaulichtfilter nutzen.
5. Rotlicht am Abend: 5 Minuten Rotlicht, Infrarot oder Kerzenschein.
6. Timing verstehen: Nutze eine Sonnenstand-App (z. B. D Minder), um deine Lichtfenster besser kennenzulernen.
7. Beobachten: Notiere Schlaf, Energie, Stimmung und eventuelle Veränderungen.

Deine Biohacking-Tipps für nachhaltige Integration:

- Natürliches Licht > Künstliches Licht
- Jeder Sonnenaufgang wirkt wie ein Reset für deinen Zellmotor
- Kleine Pausen draußen während des Tages verstärken den Effekt
- Abendliche Dunkelheit bewusst gestalten: weniger Licht, mehr Ruhe
- Rotlicht kann abends Vagus und Melatonin sanft stimulieren

Merksatz für deinen Alltag:
Licht ist deine tägliche Medizin für die Mitochondrien – einfach, kostenfrei, jeden Tag neu verfügbar.

Hinweis: Keine Perfektion. Kleine konsequente Schritte bringen deinen Zellmotor in den richtigen Takt.