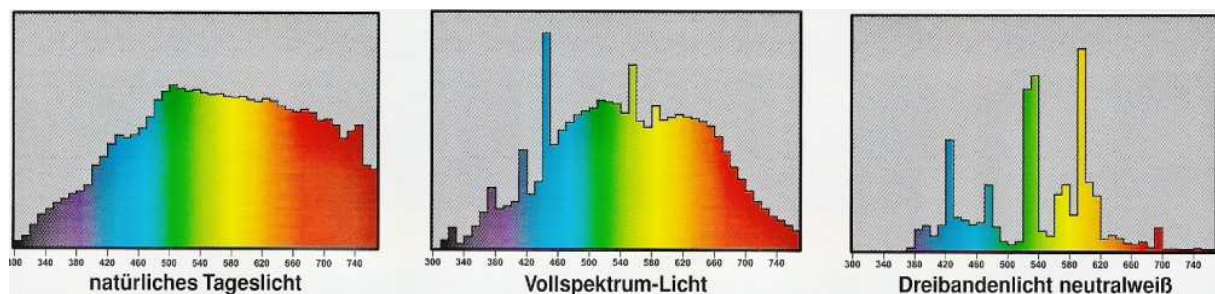


Die Bedeutung von Licht

Wir Menschen sind auf Grund unserer Abstammung eigentlich Afrikaner. Dort haben sich unsere Vorfahren entwickelt und von dort aus haben sie schließlich alle Kontinente erobert. Doch die Lichtverhältnisse in der Savanne unterscheiden sich gewaltig von denen am Polarkreis. Bei uns in Mitteleuropa fällt das vielleicht nicht ganz so ins Gewicht und unsere biologische Anpassung hat mit unserer hellen Haut das ihre getan, damit wir nicht "unterbelichtet" sind.

Dafür haben wir uns mit Hilfe unseres technischen Fortschrittes so weit gebracht, dass wir übers Jahr noch weniger Licht haben, als würden wir am Polarkreis leben, weil wir uns überwiegend in geschlossenen Räumen aufhalten. Selbst ein regnerischer Herbsttag im Freien bringt für unseren Organismus noch ein Vielfaches an Licht gegenüber künstlicher Beleuchtung.

Das liegt nicht nur an der Menge von Licht, sondern vor allem an der Qualität. Sonnenlicht ist nicht nur heller, es ist auch sichtbar anders als das Licht einer Glühbirne oder eines Neonbalkens (Dreibandenlicht).



Vergleichen Sie hier die Anteile der einzelnen Lichtschwingungen von natürlichem Sonnenlicht einerseits und einer der üblichen Neonröhren. Die heute üblichen Leuchtstoffröhren vermitteln den Eindruck eines weißen Lichts, dessen mäßige Qualität man erst erkennt, wenn man daneben Vollspektrumlampen einschaltet.

In der Graphik rechts sehen Sie eindrucksvoll warum das so ist. Als wollten Sie eine Beethoven-Sinfonie mit nur einer Geige, einer Posaune und einer Pauke spielen. Wird Drei-bandenlicht entsprechend verstärkt und auch noch der Gelbanteil hervorgehoben, dann spricht man gerne von Tageslichtlampen, die in Wahrheit nur grell und für den Organismus belastend sind. Warum sollen wir eigentlich auf das ganze Orchester verzichten?

Für die **biologische Bedeutung des Lichts** muss man wissen, dass Lichtschwingungen nicht nur vom Auge aufgenommen werden sondern vom ganzen Körper. Gottlob sind die Zeiten vorbei, wo man Säuglinge, um sie nur ja nicht zu verkühlen, immer nur in geschlossenen Räumen hielt. Noch vor fünf Jahrzehnten war die Rachitis eine der

gefährlichsten Erkrankungen bei Kindern, ausgelöst durch einen Mangel an Vit. D, das unter Einfluss von Sonnenlicht in der Haut gebildet wird.

Unser Sonnenlicht ist aber genauso verantwortlich für den Tag-Nacht-Rhythmus im Organismus, weil es unseren Melatoninspiegel beeinflusst: **ein Mangel an Licht macht am Tag müde und in der folgenden Nacht schlaflos!** Melatonin ist ein Hormon und Neurotransmitter und löst bei Entgleisung Depressionen aus.

Allein aus diesem kurzen Abriss wird klar erkennbar, warum Lichtmangel am Arbeitsplatz die Leistungsfähigkeit und Produktivität der Mitarbeiter nachhaltig hemmt. Die Auswirkungen überschneiden sich deutlich mit denen des Elektrosmogs. Mit unserer Freude an der Technik - und die teile ich mit den meisten Mitmenschen - bringen wir uns in Gefahr und erzeugen Zivilisationskrankheiten! Nichts gegen die Technik aber alles für die Vorsorge gegen ihre Nebenwirkungen!

Burnout, körperliches und psychisches Ausgebranntsein, ist heute ein Thema in allen populär- und fachmedizinischen Publikationen. Ich muss gestehen, es stört mich durchaus, dass hier so oft Schuld zugewiesen wird. Bevor man zu Verdächtigungen greift, sollte man erst abgeklärt haben, ob nicht doch schlechtes Licht oder Elektrosmog für den Leistungsabfall und die Gefühle von Überforderung beim Mitarbeiter verantwortlich sind. Wenn die Immunabwehr eines Menschen durch solche Umwelteinflüsse einmal geschwächt ist, dann genügt natürlich auch der kleinste infektiöse Lufthauch, um die Krankenstandsstatistik eines Betriebes nachhaltig zu verschlechtern.

Gesundheits- und leistungsförderndes Vollspektrumlicht ist für die Motivation der Mitarbeiter genauso wichtig wie gute Bezahlung. Ein gesunder Mitarbeiter, der sich körperlich und seelisch wohl fühlt, leistet nicht nur bessere Arbeit, er neigt auch weit weniger zu Reaktionen von Unzufriedenheit, die sich in Betrieben gerne in Gestalt von Mobbing äußern und die betriebswirtschaftlich wie volkswirtschaftlich alljährlich riesigen Schaden anrichten.

Für einen sauberen und gesunden Arbeitsplatz kann die Bedeutung von Luft und Licht gar nicht überschätzt werden ebenso wie die Freiheit von unsichtbaren Immissionen parasitärer und elektromagnetischer Art. Ein positiver Klimawandel im Innenraum nützt auch unserer Umwelt!

© by Dr. Ferd. Steiner