



Das Gesicht bewusst in die Sonne halten: Das ist vor allem im Winter sinnvoll, wenn wir ohnehin nicht so oft rauskommen

Licht macht gute Laune

Sonnenlicht ist lebenswichtig: Der Körper braucht es, um Vitamin D zu bilden – das hellt unsere Stimmung auf und steuert den Stoffwechsel. Und im Winter, wenn die Tage kurz sind? Dann können Sie mit dem richtigen Licht das eigene Wohlbefinden steigern

Wieso ist das Licht für uns lebenswichtig? Alle Organe und Zellen im Körper verfügen über eine eigene innere Uhr, die ungefähr die 24 Stunden eines Tages abbildet. Licht sorgt dafür, dass alle inneren Uhren synchron laufen und somit der gesamte Organismus einwandfrei funktioniert. Die Chronobiologie erforscht diese zeitabhängigen Vorgänge im Körper, zum Beispiel den Schlaf-wach-Rhythmus. Das Sonnenlicht stellt aber nicht nur die innere Uhr ein, sondern ist notwendig, damit die Haut Vitamin D

bilden kann – es ist wichtig für die Knochendichte, aber vor allem für das Immunsystem. Kurzum: Wer im Sommer zu wenig draußen ist, hat im Winter einen Mangel an Vitamin D und ist wesentlich anfälliger für Infekte.

Wie lässt sich im Winter die körpereigene Vitamin-D-Bildung verbessern?

Durch spezielle UVB-Lampen (z. B. von Sunshower) und Vitamin-D-Präparate nach Absprache mit dem Arzt. Denn in den Wintermonaten zwischen November und Februar ist die Intensität der UVB-Strahlung für die Bildung von Vita-



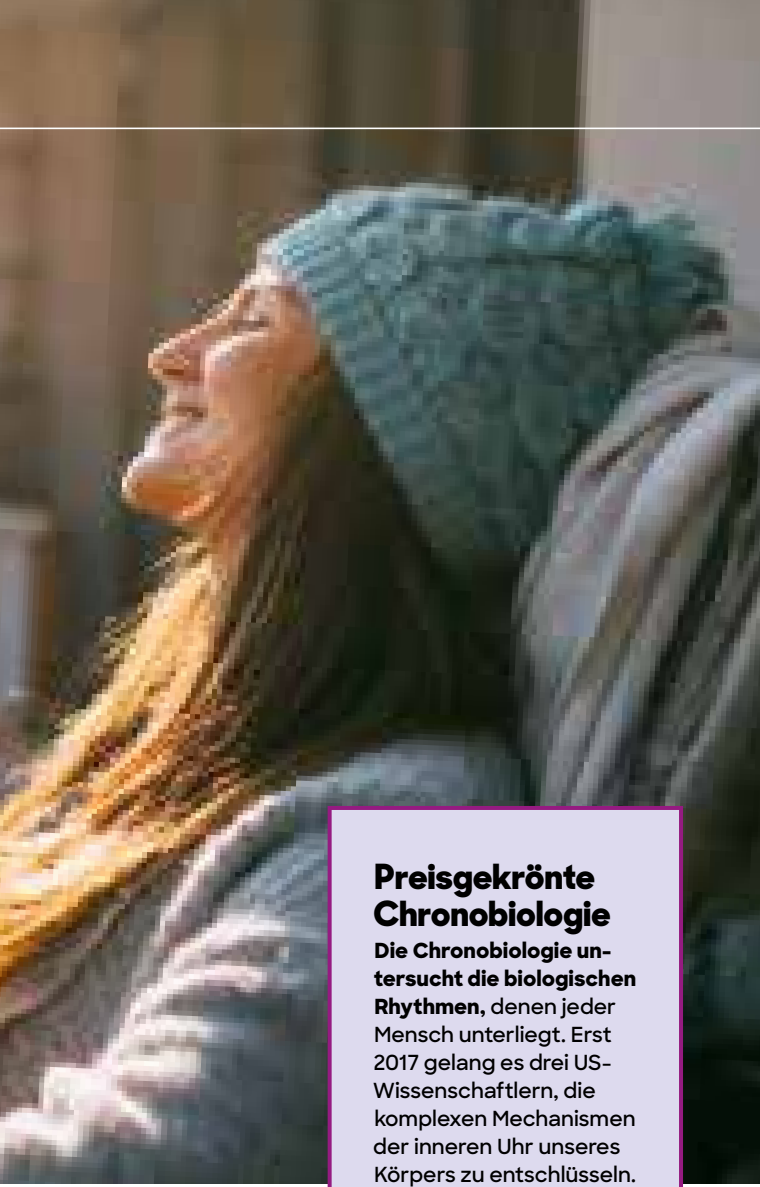
Prof. Michael Rohde,
Diplom-Ingenieur und
Professor für Licht, Raum
und Kommunikation an der
Hochschule Wismar



Dr. Alexander Wunsch,
Arzt und Licht-Biologe aus
Heidelberg sowie Mitglied der
Deutschen Akademie für Photo-
biologie und Phototechnologie



Dr. Karsten Wolf,
Facharzt für Psychiatrie
und Psychotherapie und
Ärztlicher Leiter der Libermonta
Kliniken Schloss Gracht



Preisgekrönte Chronobiologie

Die Chronobiologie untersucht die biologischen Rhythmen, denen jeder Mensch unterliegt. Erst 2017 gelang es drei US-Wissenschaftlern, die komplexen Mechanismen der inneren Uhr unseres Körpers zu entschlüsseln. Dafür gab es den Medizin-Nobelpreis. Eine wichtige Erkenntnis: Fehlendes Licht bringt das Gleichgewicht der beiden Hormone Melatonin und Serotonin durcheinander. Beide steuern unsere innere Uhr - und somit auch das persönliche Wohlbefinden.

min D allein nicht ausreichend. Experte und Buchautor Dr. Alexander Wunsch („Die Kraft des Lichts“, Riva, 19,99 Euro) rät daher dazu, die Körper-Partien, die normalerweise von Kleidung bedeckt sind, bei gutem Wetter täglich für fünf bis zehn Minuten ungeschützt der Sonne auszusetzen, und das zur Mittagszeit. „Erst danach sollten Sie sich eincremen, um das Risiko von Hautkrebs zu minimieren.“

Steckt Vitamin D auch im Essen?

Ja. Bestimmte Lebensmittel wie fetter Seefisch (Lachs, Hering) und Avocados enthalten viel

Vitamin D. Um die empfohlene Tagesdosis von 20 Mikrogramm zu erreichen, müsste man allerdings täglich beachtliche Mengen essen – zum Beispiel zwei bis drei Avocados. Daher sind im Winter nach ärztlicher Absprache Vitamin-D-Präparate durchaus sinnvoll.

Können Solarien gegen einen Vitamin-D-Mangel helfen?

„Es gibt Studios mit sehr modernen Geräten, die durch eine Mischung von kurz- und langwelligem Licht ein sonnenähnliches Spektrum aufweisen“, sagt Dr. Alexander Wunsch. „In Maßen angewendet, kann ein Besuch im Solarium also die Vitamin-D-Bildung verbessern.“ Wichtig: Um sich vor Hautkrebs zu schützen, sollte die Intensität der Bestrahlung genau auf den Hauttyp abgestimmt sein (spezielle Studios finden Sie z. B. unter www.lustaufsonne.com).

Wie viel Tageslicht ist eigentlich optimal?

Eine Lichtstärke von 5 000 Lux – das ist vergleichbar mit der Helligkeit an einem bewölkten Wintertag. „Erst ab diesem Wert wird unser vegetatives System aktiviert“, erklärt Lichtexperte Prof. Michael Rohde. Zum Vergleich: Ein normal beleuchtetes Zimmer weist eine durchschnittliche Helligkeit von 500 Lux auf. Daher ist es so wichtig, jeden Tag rauszugehen – besonders im Winter! „Die beste Zeit dafür ist zur Mittagszeit, wenn es am hellsten ist“, rät Prof. Rohde. Denn auch über die Augen nimmt der Körper Licht auf. Sonnenbrillen hält der Experte nur bei extremer UV-Strahlung für notwendig, zum Beispiel auf hoher See oder im Hochgebirge. „Sonst sollte man seinen Augen dann und wann die echte Helligkeit von ungefiltertem Tageslicht gönnen“, empfiehlt auch der Mediziner Dr. Wunsch. Seiner Meinung nach sind bereits täglich 30 Minuten Tageslicht gut für die Gesundheit. „Die Uhrzeit selbst ist nicht so entscheidend wie das Ritual“, so der Experte, „denn auch Regelmäßigkeit ist für unsere Chronobiologie wichtig.“ →

„Therapien mit Licht verbessern die Stimmung und helfen sogar bei Depressionen“

Dr. Karsten Wolf,
Privatdozent und
Psychiater



→ **Wie äußert sich ein Lichtmangel?**

Typisch sind Müdigkeit, Antriebslosigkeit und Gewichtszunahme – alles Symptome einer Winterdepression.

„Kommen Gedächtnis-, Konzentrationsprobleme, Kopfwahl, Immunschwäche und Schlafprobleme hinzu, liegt zusätzlich ein Vitamin-D-Mangel vor“, erklärt Psychologe Dr. Karsten Wolf. Klarheit bringt ein Besuch beim Hausarzt – mit einer Blutabnahme (ca. 30 – 45 Euro) und dem Ausfüllen eines Fragebogens zum Schlafverhalten und allgemeinen Befinden. Wichtig: Beim Blutabnehmen sollte die Vorstufe von Vitamin D ermittelt werden, der sogenannte 25-OH-Vitamin-D-Spiegel, und nicht das aktive Vitamin D – nur die Vorstufe sagt etwas über den Speicher im Körper aus.

Was tun bei Depressionen?

„Es ist bewiesen, dass Licht-Therapien die psychische und körperliche Gesundheit steigern können“, sagt Dr. Karsten Wolf, Facharzt für Psychiatrie und Psychotherapie. Der Effekt funktioniert mit Einschränkungen auch über Tageslichtlampen für den Heimgebrauch (s. Kasten). „Ganzheitlicher geschieht das in psychotherapeutischen Einrichtungen, die über spezielle Räume verfügen, deren Lichtquellen sich hinsichtlich Intensität und Farbspektrum individuell einstellen lassen, damit die innere Uhr in Balance kommt und sich die Stimmung wieder hebt.“

Licht-Lexikon
Lampe = Leuchtmittel (z. B. LED).
Leuchte = Lampe plus lichtspendende Bestandteile (z. B. Gehäuse, Fassung, Schirm). **Glühlampe** = die gute alte Glühbirne

Jeden Tag eine halbe Stunde Tageslicht ist gut fürs Gemüt



Worauf muss ich bei einer Tageslichtlampe achten?

Eine gute Tageslichtlampe muss mindestens 10 000 Lux Lichtstärke und ein Vollspektrum-Licht aufweisen. Dieses kommt dem Licht der Mittagssonne am nächsten und enthält weniger schädliche Blaulicht-Anteile. Zudem gilt: „Wer bestimmte Antidepressiva nimmt, sollte vor dem Gebrauch einer Tageslichtlampe mit seinem Augenarzt sprechen, denn solche Medikamente können die Netzhaut im Auge empfindlicher für lichtbedingte Schädigungen machen“, rät Mediziner Dr. Alexander Wunsch. Sein Tipp: „Wer nur leichte Symptome einer Depression hat, dem hilft es auch bereits, regelmäßig ausgedehnte Spaziergänge im Freien zu machen.“

Zahlt die Kasse Tageslichtlampen?

Heute beteiligen sich fast alle Krankenkassen an den Kosten, wenn eine schwere Depression vorliegt und diese ärztlich bestätigt ist.

Wie sinnvoll sind Lichtwecker?

Sie wecken morgens mit sanftem Licht, das langsam heller wird – ähnlich einem Sonnenaufgang. „Wem ein solches Gerät hilft, besser aus dem Bett zu kommen, der sollte es ruhig benutzen“, sagt Dr. Wunsch. Lichtwecker unterstützen jedoch weder die Vitamin-D-Bildung noch bringen sie die innere Uhr ins Gleichgewicht.

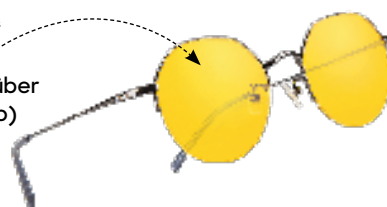
Tipp für den Lampenkauf
Der Kelvin-Wert gibt die Farb-Temperatur an:

Extra warmweiß 2200 K – 2700 K	Warmweiß 2700 K – 3300 K	Neutralweiß 3300 K – 5300 K
-----------------------------------	-----------------------------	--------------------------------

Ins rechte Licht gesetzt

Produkte, die unseren Augen und der Gesundheit guttun

Blaulicht-Schutz: Brille „Lauta“ mit gelben LiTE95-Gläsern von Prisma, ca. 100 Euro (z. B. über www.innovative-eyewear.shop)



Sonnen-Ersatz: Tageslichtlampe „TL 100“ mit Farbwechselfunktion, Dimmer und Lichtstärke 10 000 Lux, von Beurer, ca. 210 Euro



Fotos: Getty Images/AleksandarNakic (2), Libermonta Kliniken, privat (2), Hersteller (2)



Was ist mit blauem Licht, das als gesundheitsschädlich gilt?

Computer, Smartphones und Tablets wie auch LEDs senden ein Licht aus, das im Vergleich zum Tageslicht relativ kühl ist – das heißt, es hat einen hohen Blauanteil. Dieses blaue Licht kann den Tagesrhythmus und den Hormonhaushalt stören und langfristig Schlafstörungen sowie Netzhautschäden verursachen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen. Vor allem moderne LED-Lampen haben einen hohen Anteil an Blaulicht, deshalb am besten solche kaufen, deren Farbtemperatur bei 3 000 Kelvin oder darunter liegt, die also ein warmes Licht mit mehr Rotanteil erzeugen. Der Kelvin-Wert gibt an, ob das Licht warmweiß, neutral oder kaltweiß ist (s. Kasten links). Je höher der Wert, desto kühler die Lichtfarbe. Weil Computer, Smartphones und Tablets mehr Blau- als Rotlicht haben, sollte

man diese möglichst vor dem Schlafengehen nicht benutzen und tagsüber vor dem Computer eine spezielle Brille mit gelb getönten Gläsern tragen, die vor Blaulicht schützt. Gut zu wissen: „Messungen haben ergeben, dass die meisten modischen Brillen mit Blaulichtfilter keinen ausreichenden Schutz bieten – die Gläser

müssen tatsächlich gelb-orange sein, damit ein Effekt eintritt“, erklärt Prof. Michael Rohde.

Ist Infrarot-Licht gesund?

Ja. Besonders die kurzwellige Infrarot-Strahlung, die nah am sichtbaren Licht ist, dringt tief in die Haut ein. Das verbessert die Durchblutung, was den Zellstoffwechsel anregt und so Entzündungen vorbeugt. Daher helfen Rotlichtlampen etwa bei Ohren- oder Rückenschmerzen. ☘

Nina Zeller

Wohltuende Strahlen

So hellen Tageslichtlampen die Stimmung auf:

- **Wie?** Ca. einen halben Meter vor den Leuchtschirm setzen, die Augen geöffnet lassen
- **Wann?** Am besten morgens anwenden (z. B. beim Frühstück)
- **Wie oft?** Je nach Hersteller 15 bis 60 Minuten täglich
- **Wie lange?** Verwenden Sie das Gerät zunächst für 14 Tage – wenn das Stimmungstief danach nicht weg ist, zum Arzt gehen

„Licht beeinflusst unsere Gesundheit maßgeblich; rotes heilt, blaues kann stressen“

Dr. Alexander Wunsch,
Licht-Biologe aus
Heidelberg

vianutri®

**Premium-Vitalstoffe
(Proteine & Vitamine)
für alle Generationen!**



- Mehrkomponenteneiweiß mit L-Carnitin
- alle wichtigen Aminosäuren im optimalen Verhältnis
- Für den Erhalt meiner Kraft und Fitness.

Zitat: Emma



vianutri.de

- Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente & Vitaminoide
- made in Germany
- Mein Geheimtipp zur Stärkung des Immunsystems!

Zitat: Marion

Erhältlich in Ihrer **Apotheke**
und in unserem **Onlineshop**:
www.vianutri.de
Tel.: 09171 - 85 73 79 0
E-Mail: info@vianutri.de
**Wir beraten Sie gerne -
rufen Sie uns an!**