

# Hinters Licht geführt!

Elektrische Beleuchtung gibt es erst seit ca. 150 Jahren. Mit der Glühlampe hat alles angefangen. Diese wurde nun vom Staat verboten und als Ersatz dafür die sogenannten Energiesparlampen verordnet.

## Gefahr durch künstliches Licht

Mittlerweile hat es sich herumgesprochen, dass diese hochgiftiges Quecksilber enthalten und bei Bruch eine große Gefahr für die Gesundheit darstellen! Auch geben sie kein so schönes und angenehmes Licht ab wie die gute alte Glühlampe. Die wärmenden und regenerierenden Rot- und Infrarotanteile fehlen fast vollständig! Das Lichtspektrum dieser Lampen hat einen extrem hohen Blauanteil, der die Augen schädigen und den circadianen Rhythmus der Menschen sehr negativ beeinflussen kann. Außerdem finden sich Frequenzinformationen von Quecksilber in diesem Licht! Stark blauhaltiges Licht wurde in vielen Studien als relevanter Faktor bei der Entstehung von hormonabhängigen Krebsarten erkannt.

## LED - die Rettung?

Wer glaubt, der Nachfolger der Energiesparlampe, die medial hochgelobte LED brächte die „Rettung“, kommt gewissermaßen vom „Regen in die Traufe“! Dieses Licht hat einen noch höheren Blauanteil und auch noch starke Flimmerfrequenzen, wenn auch nicht sichtbar. Diese stellen einen weiteren unbewussten Stressfaktor dar.

## Licht ist Leben!

Nach einem Winter mit wenig Sonne, wenn man sich die ersten warmen Sonnenstrahlen sehnlichst herbei wünscht, dürfte die wahre Bedeutung von Licht bei den meisten wieder ins Bewusstsein kommen.

## Energiesparen versus Gesundheit

Licht von Energiespar- und LED-Lampen enthält so gut wie keine zellregenerierenden langwelligen Spektralanteile (Rot und Infrarot). Die Maxime „Energiesparen“ hat in diesem Sinne Vorrang vor Wohlbefinden und Gesundheit, wobei der Energiespareffekt äußerst gering und bei genauer Betrachtung sogar überhaupt nicht vorhanden ist. Studien zeigen, dass beim Einsatz von Energiesparlampen z.B. die Heizung weiter aufgedreht wird, was einen Energiespareffekt ad absurdum führt. Die Bedingungen der Herstellung in Ländern wie China oder Indien wird in der Regel bei solchen Berechnungen ausser Acht gelassen.

## Gefahren, wo man sie nicht vermutet

Licht mit einem hohen Blauanteil beeinflusst den Hormonhaushalt negativ, indem es die Melatoninproduktion (Schlafhormon) reduziert und die Bildung von Stresshormonen fördert, was u.a. zu Schlafstörungen bis hin zu hormonabhängigen Erkrankungen (z. B. Brust- und Prostatakrebs) führen kann.

## Vergleich verschiedener Lichtquellen



## Bildschirmarbeit belastet

Die meisten PC- und TV-Monitore sind durch ihre LED-Hintergrundbeleuchtung starke Blaulichtstrahler und deshalb mit größter Vorsicht zu genießen.

Bei der Bildschirmarbeit (und beim Fernsehen) blickt man lange Zeit direkt in die Lichtquelle, sodass die Strahlung ungefiltert und gebündelt in die Stelle des schärfsten Sehens trifft, die Macula lutea, was auf Dauer u. a. zu Augenschäden wie der Altersbedingten Makuladegeneration (AMD) führen kann. Schützen kann man sich hier mit Blaulichtfilterbrillen von PRISMA®.

**Was ist wertvoller als Gold? – Licht!** (J. Wolfgang von Goethe)

Mehr Informationen und Beratung im:

DURCHBLICK  
Münchener Str. 12  
82362 Weilheim

Tel. 0881-1359 4077  
mail@durchBlick.Me  
www.durchBlick.Me

Öffnungszeiten:  
Mo.-Fr. 10 bis 13 Uhr  
Mo.-Do. 14 bis 17 Uhr

