

Zum Tag des Lichts: Wirkung auf Körper, Geist & Seele – es gibt auch eine Schattenseite

Es gilt als Taktgeber, als Seelenschmeichler, als Lebenselixier. Heute, am 16. Mai, ist der Tag des Lichts – jenes Phänomens, das uns strahlen lässt. Wir haben mit Experten über die Wichtigkeit des (Sonnen-)Lichts gesprochen. Lesen Sie, wie es uns Energie gibt, unsere Stimmung, unseren Schlaf und unsere Immunabwehr steuert. Und: Was Sie tun können, um auch an dunklen Tagen Licht zu tanken. Außerdem stellen wir Ihnen zwei Menschen vor, für die der Traum vom Licht zum Albtraum wird. Felix Grätz und Birgit Drewes leiden an der seltenen Lichtkrankheit. In der *tz* verraten sie, wie sie ihr Leben in der Dunkelheit meistern.

KAB, SB

Wie das Licht uns strahlen lässt

Warm und wunderschön – heute feiert die Welt das Licht

Fotos: Shutterstock, Beurer

So tanken Sie im Alltag Energie

Wie sich das geändert hat... Vor etwa 100 Jahren waren rund 90 Prozent der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig. Dadurch spielte sich das Leben größtenteils im Freien ab. Mittlerweile haben wir uns aber zu einer Indoor-Gesellschaft entwickelt. Und geschlossene Räume bieten in der Regel lediglich 500 Lux an Beleuchtungsstärke. Zum Vergleich: Die Mittagssonne verwöhnt uns im Sommer mit 130 000 Lux und sorgt dafür, dass wir uns fit und vital fühlen. Wir haben mit der Licht-Expertin Annelie Bauhofer gesprochen. Die 56-Jährige erklärt, wie wir im Alltag Energie tanken können.

- **Schlemmen Sie Sonnenlicht!**
Wenn wir essen, beißen wir buchstäblich in die Sonne. Frische Lebensmittel, die draußen gewachsen sind (Obst, Gemüse, Getreide) wirken wie ein Speicher der Licht-Energie.
- **Gönnen Sie sich Frischluft-Pausen!**
Kein Arbeitsvertrag schreibt vor, dass Besprechungen am Schreibtisch stattfinden müssen. Also: Warum verlegen Sie Ihre Meetings nicht einfach nach draußen? Damit schlagen Sie vier Fliegen mit einer Klappe: 1. Sie nehmen ein Lichtbad. 2. Sie kommen an die frische Luft. 3. Sie bewegen sich und regen Ihre kognitiven Fähigkeiten an. 4. Sie verbessern Ihre Laune.
- **Sperren Sie kaltes Licht einfach aus!**
Permanentes, mit Blauanteilen übersättigtes Licht kann unsere Netzhaut so sehr strapazieren, dass unsere Sinneszellen beeinträchtigt werden. Im schlimmsten Fall schädigt die Strahlung sogar die *Makula lutea*, die Stelle unseres schärfsten Sehens. Daher ist es ratsam, die aggressiven blauen Anteile aus künstlichem Licht herauszufiltern. Dafür gibt es bereits Apps – z.B. *f.lux*.
- **Erhellten Sie Ihr Zuhause sinnvoll!**
Künstliche Lichtquellen sollten das natürliche Tageslicht nachahmen. Bis zum Nachmittag dürfen Blauanteile stärker sein. Am Abend sollten Sie aber darauf achten, dass das Licht wärmer (nicht mehr als 3000 Kelvin) und die Helligkeit reduziert wird (100 bis 50 Lux).
- **Schlafen Sie sich fit!**
Rund 80 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Das zeigt, wie sehr wir uns von der Natur entfernt haben. Denn: Im Tierreich gibt es keine Schlaflosigkeit. Wie viel Schlaf wir brauchen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aber: Schlafen wir pro Nacht eine Stunde zu wenig, dann sind das aufs Jahr gerechnet 15 Tage Schlafmangel! Ist der natürliche Rhythmus gestört, leidet nicht nur der ganze Körper, sondern auch die Seele.



Annelie Bauhofer

Das Geheimnis von Gesundheit & Glück

Der Münchner Mediziner Dr. Ulrich Bauhofer (67) gilt als einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens. Gemeinsam mit seiner Frau Annelie hat er ein Buch geschrieben. *Lichtbaden* heißt der Ratgeber, der Wissenschaft und Alltagstipps vereint. Das *tz*-Interview:

Herr Dr. Bauhofer, ein Leben ohne Licht – ist das überhaupt möglich?

Dr. Ulrich Bauhofer: Nein, denn alles Leben kommt vom Licht. Vor etwa 65 Millionen Jahren schlug ein riesiger Asteroid auf der Erde ein. Gewaltige Staubmassen wurden aufgewirbelt, es kam zu furchterlichen Erdbeben und Tsunamis. Der Himmel verdunkelte sich, mit einem Mal war der Blaue Planet kalt, finster – und weitgehend tot.

Warum ist das natürliche Licht, das Sonnenlicht, so wichtig?

Bauhofer: Ohne das Sonnenlicht gäbe es weder Sauerstoff noch Nahrung. Im Prinzip steuert es das gesamte Leben auf Erden. Außerdem dirigiert es unsere Vitalfunktionen.

Inwiefern?

Bauhofer: Unsere innere Uhr kalibriert sich am Sonnenlicht. Die wiederum dirigiert das hoch komplexe Zusammenspiel unserer Organe. Ohne Licht würde unsere innere Uhr buchstäblich aus dem Takt geraten.

Und welche Folgen hätte das für uns?

Bauhofer: Ein Mangel an Sonnenlicht begünstigt Krankheiten wie Winterdepression, Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Wieviel Licht brauchen wir zum (Über-)Leben?

Bauhofer: So viel, dass sich unsere innere Uhr jeden Tag aufs Neue synchronisieren kann. Ich empfehle, sich so viel wie möglich in natürlichem Tageslicht aufzuhalten. Am besten vor 15 Uhr.

Aber natürlich nur gut eingecremt, oder?

Bauhofer: Auch in diesem Punkt müssen wir dringend umdenken!

Bisher dachten wir ja: je mehr Sonnenschutz, desto besser. Im Prinzip stimmt das auch. Aber: Wir brauchen täglich je nach Hauttyp und Eigenschutzzeit (bis zur Rötungsgrenze) mindestens zehn bis 15 Minuten ungeschützte Sonne auf etwa 25 Prozent der Hautoberfläche (Gesicht, Dekolleté, Arme), um unsere Vitamin-D-Speicher aufzufüllen.

Wozu brauchen wir dieses Vitamin?

Bauhofer: Vitamin D ist essenziell für unseren Knochen- und Mineralstoffwechsel. Ebenso für unser Immunsystem. Außerdem steuert es 2000 unserer etwa 30 000 Gene. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann. Interessant dabei ist: Es führt ein Doppelleben. Es agiert nämlich auch als Hormon, indem es die Bildung der körpereigenen Antibiotika anregt.

Aber: Studien zeigen, dass über die Hälfte der Bevölkerung unter einem deutlichen Vitamin-D-Mangel leidet.

Wie lässt sich der Speicher wieder auffüllen?

Bauhofer: Ab Ende April bis Ende September durch Spaziergänge an der

frischen Luft. Im Winter steht die Sonne leider zu tief, um eine ausreichende Vitamin-D-Produktion zu garantieren. Daher rate ich in der dunklen Jahreszeit gezielt zu Vitamin-D-Präparaten. Am besten in Kombination mit Vitamin K und Magnesium.

Können Tageslichtlampen das Sonnenlicht ersetzen?

Bauhofer: Jein. Sie sind nicht dazu gemacht, um Vitamin D zu produzieren. Denn Tageslichtlampen enthalten keine UV-B-Strahlung. Die wäre auf Dauer zu aggressiv und würde unsere Hornhaut im Auge schädigen. Aber: Tageslichtlampen unterstützen unsere innere Uhr – vor allem im Winter.

Brauchen wir das Sonnenlicht zum Glücklichein?

Bauhofer: Definitiv! Wir leben buchstäblich auf bei hellem Sonnenschein und wolkenlosem Himmel.

Wie lässt sich dieser Effekt erklären?

Bauhofer: Das Tageslicht hat genügend Blauanteile, um unser serotonerges System zu stimulieren. Serotonin, auch bekannt als Glückshormon, wird im Darm und in den Raphe-Kernen des Hirnstamms produziert. Man kann sagen, dort wird die gute Laune geboren. Fehlt Licht, sinkt unsere Stimmung – ganz automatisch.

Interview mit Ulrich Bauhofer Arzt und Licht-Experte



Als Felix Grätz zwölf Jahre alt wurde, verbrachte er seinen Geburtstag in einem Wohnwagen in Kroatien. „Wir waren im Urlaub“, sagt der heute 21-Jährige. „Ich habe mich gewiegt rauszugehen.“ Und keiner konnte verstehen, wie Felix sich fühlt, wenn er an die Sonne geht. Dass er leidet, als würden ihn brennende Nadeln stechen. Nach diesem Urlaub bekam Felix die Diagnose EPP (Erythropoetische Protoporphyrinurie), auch Lichtkrankheit genannt. Bis dahin war er für Lehrer und Familie nur ein

Stubenhocker, ein Simulant: „Das Problem war, dass die Krankheit nicht sichtbar war.“

In Deutschland sind etwa 400 Fälle von EPP bekannt. Betroffene leiden oft schon nach fünf Minuten an der

Sonne unter Verbrennungen der Unterhaut. Vor einem Jahr bekam Grätz die Erlösung. Vier Mal im Jahr wird ihm nun ein reiskorngroßes Implantat an der Hüfte eingesetzt, das ihm erlaubt, in die Sonne zu gehen: „Ich habe jeden Tag am See verbracht, als es das erste Mal wirkte.“ Das Problem: Nur drei



Für Felix Grätz gibt es Heilung

...und sie leben in der Dunkelheit

Ihr ganzes Leben lang muss Birgit Drewes (59) schon die Sonne meiden, weil sie an der seltenen Lichtkrankheit EPP leidet



meine Familie ohne mich einen Ausflug macht“, sagt sie. Trotzdem: Ein Leben ohne die Sonne hat sie akzeptiert.

Auch Hannelore Kohl, Gattin von Alt-Bundeskanzler Helmut Kohl, konnte im Alter das Haus nicht mehr bei Tageslicht verlassen – Ursache war allerdings nicht EPP, sondern eine sogenannte Lichtallergie.

Erleuchtung im Büro!

Holen Sie sich die Sonne direkt an den Schreibtisch! Das geht – mithilfe von Tageslicht-Leuchten. Zwar enthalten die keine UV-B-Strahlen, die wir für die Produktion von Vitamin D benötigen. Aber: Sie unterstützen unsere innere Uhr und somit unser Wohlbefinden. Wir verlieren eine Tageslicht-Lampe von Beurer. Die TL 30 (23,6 x 15,6 cm) erhellt Ihren Arbeitsplatz mit 10 000 Lux. Sie wollen gewinnen? Einfach E-Mail an aktion@tz.de, Stichwort: Lampe. Viel Glück!

