

Tageslicht-Lampen Produktinformation

Sonne ist Leben

Erinnern sie sich an das Betrachten eines Sonnenaufgangs oder den Genuss der ersten Sonnenstrahlen im Frühling, die alles zum Leben erwecken.

Menschen haben immer in freier Natur gelebt und gearbeitet und waren ständig natürlichem Sonnenlicht ausgesetzt, bis wir uns seit Mitte des 19. Jahrhunderts mehr und mehr hinter Mauern und Fensterglas zurückgezogen haben, welches die für unsere Gesundheit so wichtigen UV - Anteile herausfiltert und wir setzen uns einem Kunstlicht aus, das sich vom natürlichen Sonnenlicht erheblich unterscheidet. Schon seit den Griechen der Antike wurden Beobachtungen angestellt, welche die positive Auswirkung von Sonnenlicht auf die psychische und physische Gesundheit belegen.

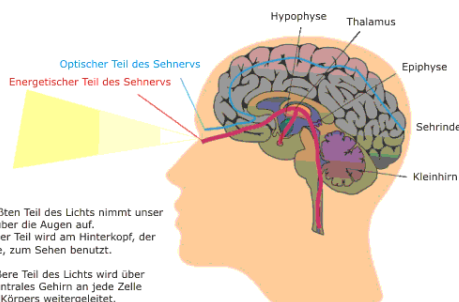
Zu Beginn des 20. Jahrhunderts war Sonnenlicht noch eine der wichtigsten Behandlungsmethoden für eine Vielzahl von Infektionserkrankungen. 1903 bekam Niels Finzen den Nobelpreis dafür, dass er Hauttuberkulose mit UV- Licht erfolgreich behandelte.

Die Entdeckung des Penicillin im Jahre 1937 verdrängte jedoch die nicht invasive Form der Sonnentherapie für lange Zeit.

Licht wird über die Augen aufgenommen

Prof. Dr. Fritz Hollwich, Direktor der Universitätsaugenklinik in Münster, machte die Entdeckung, dass nur ca. 25 Prozent des Lichts, das unsere Augen aufnehmen, über den optischen Teil der Sehbahnen für die Sicht genutzt werden. Die restlichen 75 Prozent wandern über den energetischen Teil der Sehbahnen ins Gehirn in den Hypothalamus, die oberste Befehlsleitstelle des Körpers. Er leitet unser Nervensystem und unser endokrines System, was sich unter anderem auf unser gesamtes Drüsen- und Hormonsystem auswirkt.

Aufnahme von Licht über die Augen



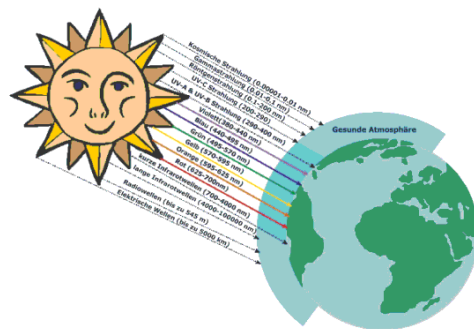
Gleichzeitig ist der Hypothalamus für die Kontrolle vieler Funktionen zuständig, die bei depressiven Menschen typischerweise gestört sind.

Pro und Kontra UV- Licht

Es kommt auf die richtige Dosierung an. Eine gewisse Menge der richtigen Anteile an UV-Strahlung ist sehr wichtig für unsere Gesundheit.

Seit Entstehung des Ozonlochs treffen die sehr kurzwelligigen UVC - Strahlen, die bisher von der Atmosphäre abgeschirmt wurden, vermehrt auf die Erdoberfläche. Die Schädigungen, die sie hervorrufen, bringen das UV- Licht im allgemeinen mehr und mehr in Verruf.

Die Strahlen der Sonne



Die unten aufgeführten Studienergebnisse zeigen jedoch eindeutig, dass eine gewisse Menge an UV-Licht, speziell UVA und UVB, für unsere Gesundheit von großer Bedeutung ist. Daher ist es nicht empfehlenswert sich aus Angst vor dem Ozonloch vollkommen vom UV- Licht abzuschotten.

Dr. Zane R. Kime zeigt in seinem Buch „Sonnenlicht und Gesundheit“ unter anderem, dass die Ernährung bei der Entstehung von Hautkrebs seiner Meinung nach eine größere Rolle spielt, als die Sonnenstrahlung.

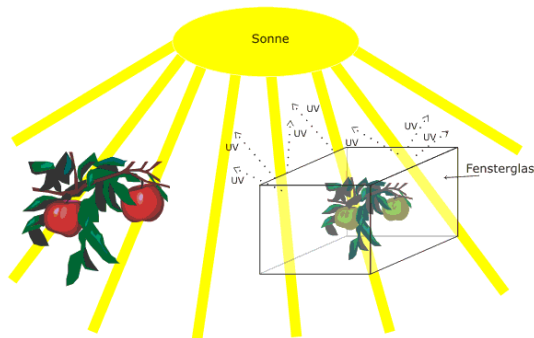
Zu diesem Thema ist es auch interessant sich folgenden Versuch zu betrachten, den Joan Smith-Sonneborn, Professorin für Zoologie und Physiologie an der Universität von Wyoming, durchgeführt hat. Sie bestrahlte einen Einzeller mit UV-C Strahlung, wodurch seine DNS beschädigt und das Leben der Zelle verkürzt wurde. Danach bestrahlte sie die beschädigten Zellen erneut, diesmal mit UV-A Strahlung. Daraufhin reparierten sich die Zellen wieder von selbst und es kam zum Stillstand des Alterungsprozesses. Durch eine weitere UV-A Bestrahlung verlängerte sich das Leben der Zellen sogar um 50% gegenüber einer Vergleichsgruppe. Das zeigt, dass bestimmte Arten von Licht nicht nur Zellen bei der Reparatur der DNS unterstützen können, sondern offensichtlich auch lebensverlängernde Faktoren in der DNS fördern.

Tageslicht-Lampen Produktinformation

UV- Licht und Pflanzen

In den frühen 50er Jahren bat Walt Disney den bekannten Fotografen und Biologen John Ott eine Zeitrafferaufnahme von einem Apfel zu machen. Von der Knospe bis hin zur reifen Frucht. Sie sollte für den Film "Secrets of Life" aus dem Jahre 1957 verwendet werden.

Auswirkung von UV Lichtmangel auf Pflanzen



Für Zeitrafferaufnahmen ist es äußerst wichtig, dass sich das Objekt nicht bewegt, daher baute man einen Glaskasten um den Apfel, um ihn vor Wind zu schützen. Nach Ablauf der Zeit waren alle Äpfel am Baum schön rot und saftig, nur die Äpfel im Glaskasten sahen klein, grün und krank aus. Das war ein deutlicher Hinweis darauf, wie wichtig das durch das Glas gefilterte UV- Licht für das Pflanzenwachstum ist.

Studienergebnisse:

Sonnenlicht und Gesundheit

Betrachten sie hierzu folgende Studienergebnisse (Vgl. Dr. Jacob Libermann, „Die Heilende Kraft des Lichts“ und Dr. Zane R. Kime „Sonnenlicht und Gesundheit“):

UVA und UVB Licht in geringer Dosierung wirkt stimulierend und harmonisierend auf Energiehaushalt, Immunsystem, Stoffwechsel, Blutdruck, Zuckerhaushalt, Drüsensystem, Konzentrations- Leistungs- und Lernvermögen und fördert den Knochenbau durch Vitamin D Synthese.

Immunsystem

Die Bestrahlung mit Sonnenlicht erhöht die Anzahl weißer Blutkörperchen, am stärksten die Lymphozyten, wodurch die Abwehr gegen Infektionskrankheiten erheblich steigt. Zusätzlich wird die Bildung von Interferon angeregt, welches Viren daran hindert sich zu vermehren.

Laut einer Studie in Russland war die Zahl von Erkältungskrankheiten bei mit Sonnenlicht behandelten Personen um 50% geringer als bei der Vergleichsgruppe.

Senkung des Cholesterinspiegels, Vitamin D und Kalziumabsorption

Cholesterin und Vitamin D sind sich sehr ähnlich. Wird Cholesterin dem Sonnenlicht ausgesetzt, verwandelt es sich in Vitamin D. Es wurde sogar nachgewiesen, dass Cholesterinablagerungen an den Arterienwänden durch UV- Lichtbestrahlungen abgebaut werden.

Durch die Bildung von Vitamin D wird die Kalziumabsorption erhöht.

In einem Versuch wurde gezeigt, dass die Kalziumabsorption bei einer Versuchsgruppe, die sich in einem Raum mit gewöhnlichem Kunstlicht aufhielt, um 25% zurückging. Während sie bei einer Vergleichsgruppe, die sich in einem Raum mit Vollspektrum Beleuchtung mit erhöhtem UV- Anteil aufhielt, um 15% gestiegen ist. Beide Gruppen erhielten die gleiche Ernährung und wurden keinem zusätzlichen Sonnenlicht ausgesetzt.

Bessere Konzentration und Leistungsfähigkeit in Schule Studium und Beruf