

Vollspektrum-Info 4

Warum Vollspektrumlicht?

Literaturempfehlungen und Zitate:

“In den Klassenräumen mit Vollspektrum - Beleuchtung hingegen verbesserten sich Betragen, Beteiligung und schulische Leistung innerhalb eines Monats nach Installation der Beleuchtungskörper erheblich.”

Aus: Dr. Jakob Liebermann, Die heilende Kraft des Lichts, Scherz Verlag – ISBN 3-502-19406- 8

“Licht und Depression hängen eng zusammen. Da man diesen Zusammenhang schon seit langer Zeit kennt, wird Lichttherapie auch häufig zur Behandlung eingesetzt. Besondere Bedeutung hat sie in der letzten Zeit bei der Therapie von saisonabhängiger Depression (SAD) erlangt. SAD entsteht vor allem, wenn die Zirbeldrüse während der dunklen Herbst- und Wintermonate zu wenig Sonnenlicht bekommt. Der Körper bleibt im Nachtbetrieb hängen und produziert auch tagsüber Melatonin, so dass Geist und Körper ständig in einer antriebslosen Ruhephase verharren und inaktiv bleiben. Typischerweise ist SAD um so weiter verbreitet, je nördlicher man kommt.”

Aus: Elke Brandmeyer / Dr.med. Bodo Köhler, Licht schenkt Leben

“Es ist ganz offensichtlich, dass Sonnenlicht im Körper einen metabolischen Effekt bewirkt, der dem sehr ähnlich ist, der durch körperliches Training erreicht wird, und der immer eine Erhöhung der körperlichen Leistungsfähigkeit nach sich zieht.”

Aus: Dr Zane R. Kime, Sonnenlicht und Gesundheit, Waldhausen Verlag – ISBN 3-926453-06-0

“Nach den Forschungen von Prof. Dr. Fritz Hollwich (Arzt der Augenheilkunde) sind die Augen mehr als nur ein Instrument zum Sehen. Sie bilden ein ganzheitliches Aufnahmeorgan für Sonnenlicht. Über die sogenannte energetische Sehbahn, die die Augen direkt mit dem Hypothalamus und der Hypophyse einerseits und der Zirbeldrüse andererseits verbindet, wird der gesamte Organismus energetisiert.”

Aus: Marco Bischof, Biophotonen-Das Licht in unseren Zellen, Zweitausendeins Verlag – ISBN 3-86150-095-7

“Mir wurde klar, dass der Reifungsprozess eines Apfels verhindert werden kann, indem man bestimmte energetische Strahlungen des Sonnenlichts ausfilterte.” Aus: Dr. John Ott, Risikofaktor Kunstlicht - Stress durch falsche Beleuchtung.

Weitere Literaturempfehlungen:

Licht Therapie - Das Programm gegen Winterdepressionen

Dr. Norman E. Rosenthal, MD – Prof. Siegfried F. Kasper

Heyne Verlag – ISBN 3-453-13243-2

