



Licht und Gesundheit

Kann Vollspektrumlicht einen Beitrag zur Verbesserung und Erhaltung der Gesundheit leisten?

Der Lichtforscher John Ott

fürhte 1973 in Zusammenarbeit mit dem Health and Light Research Institute eine Untersuchung in 4 Klassenzimmern für Erstklässler durch. Alle 4 Klassenzimmer besaßen keine Fenster. In zweien installierte man Vollspektrum-Leuchtstoffröhren, in den anderen normale kühlweiße Leuchtstoffröhren.

Es wurden mit Hilfe versteckter Kameras Zeitrafferaufnahmen in zufälliger Folge von Schülern und Lehrern gemacht. Die Lehrer wußten zwar von dem Experiment, weder sie noch die Schüler wußten aber, wann sie fotografiert wurden.

Eindeutiges Ergebnis: Unter der kühlweißen Beleuchtung kam es bei einigen Schülern zu Hyperaktivität, Erschöpfung, Reizbarkeit und Aufmerksamkeitsstörungen.

Diese Auswirkungen wurden in den Räumen mit Vollspektrumlicht weit weniger beobachtet. Im Gegenteil, Betragen, Beteiligung und schulische Leistung besserten sich innerhalb eines Monats nach der Installation ganz erheblich. Einige Kinder mit Lernstörungen und Hyperaktivität wurden merklich ruhiger und überwandern zum Teil ihre Probleme.

Weiterhin konnte festgestellt werden, dass die Häufigkeit von Zahnkaries in den Räumen mit Vollspektrumlicht um ein Drittel geringer war.

Zu ähnlichen Ergebnissen hinsichtlich Karieshäufigkeit kamen auch die Forscher I.M. Sharon, R.P. Feller und S.W. Burney.

Eine aktuelle, großangelegte Studie

aus den USA belegt:

40% der Bevölkerung (der USA) weist ein Defizit an Vitamin D3 auf. Dies betrifft wird in erster Linie die nördlichen Bundesstaaten und wird auch

zurückgeführt auf übertriebene Warnungen vor den schädlichen Folgen von UV-Strahlung. Sensationell: Die Langzeit-Studie an 50000 Männern belegt eindeutig, dass ausreichender Sonnenlicht-Einfluss (UV) nicht nur das Risiko für einzelne Krebsarten wie Darm-, Brust-, Prostata-, sondern generell bei allen Krebsarten um fast ein Drittel senkt.

Einig sind sich die Forscher aber auch über die Gefahren von Hautverbrennungen durch übermäßiges Sonnen.

Eine Studie des Herz- und Diabeteszentrums NRW

von 2006 kommt zu dem Ergebnis, dass Vitamin D entzündungshemmend bei Herzmuskelschwäche wirkt, da es u.a. zu einem Anstieg von entzündungshemmenden Substanzen im Blut führt.

Als Ursache für die weit verbreitete Krankheit wird ein Mangel der Nahrung an Vitamin D sowie zu wenig natürliches Sonnenlicht genannt.

Viele weitere in den letzten Jahren durchgeführte Studien unterstreichen die große Bedeutung des Vitamin 3 für die Prävention verschiedenster Krankheiten, von diversen Formen von Krebs bis zu Herz- und Kreislaufleiden.

Einen direkten Nachweis für die Erhöhung des Vitamin D3 – Spiegels in Blut durch Vollspektrumlicht gibt es leider bisher nicht. Man weiß jedoch, dass der Körper bereits auf sehr geringe Dosen UV-B - Strahlung mit der Synthese des Vitamins reagiert. Als indirekter Nachweis dürfen die Untersuchungen von Ott, Sharon, Feller und Burney hinsichtlich Karieshäufigkeit dienen.

UV-B ist in unseren Breiten im Winterhalbjahr im natürlichen Sonnenlicht nicht enthalten.

Wir bitten zu beachten: Diese Ausführungen enthalten keinerlei Aussagen zu etwaigen Heilwirkungen von Vollspektrumlicht. Im Fall einer Erkrankung suchen Sie bitte einen Arzt auf.