



## Warum eigentlich Vollspektrumlicht (Biolicht)?

**Unter anderem aus folgenden Gründen:**

**Herkömmliches Kunstlicht belastet auf Dauer unsere Gesundheit in körperlicher und psychischer Hinsicht.**

- Konventionelle Leuchtmittel, besonders Leuchtstoffröhren, weisen nur einen winzigen Teil des natürlichen Lichtspektrums auf. So fehlen biologisch wirksame (z.B. zur Hormonbildung und zum Aufbau der Körperzellen wichtige) Teile des natürlichen Spektrums. Die (in richtiger Dosierung) für unsere Gesundheit entscheidend wichtige UV-A und UV-B Strahlung fehlt gar ganz. Sie ist für viele grundlegende Lebensfunktionen, u.a. für die Bildung von D-Vitaminen und die Funktion des Immunsystems, zuständig. Andere Teile des Spektrums werden als starke "Peaks" überproportional abgestrahlt mit der entsprechenden Überstimulierung biologischer Funktionen.
- Die üblichen Warmton-Leuchtmittel weisen eine starke Verschiebung des Spektrums in Richtung "rot" auf. Empirische Versuche haben belegt, dass rosa-farbenes Licht Stress, Gereiztheit und Aggressivität fördert und zu vorzeitiger Ermüdung führen kann, die Folge einer durch Kunstlicht bewirkten Veränderung im Adrenalin- und Melatoninhaushalt des Körpers.
- Die Unterversorgung der Zirbeldrüse mit Sonnenlicht hat als Folge eine Störung des hormonellen Gleichgewichts und kann damit Ursache vielfältiger organischer und psychischer Störungen sein, u.a. auch der sog. Winterdepression (SAD).
- Obwohl es uns nicht bewusst wird, erzeugen die meisten herkömmlichen Leuchtmittel durch ihr 50Hz-Flimmern (Wechselstromfrequenz) permanenten Stress für unser Nervensystem und auch damit eine Dauerbelastung für unseren Organismus. Jeder Flimmer-Impuls erzeugt ein Signal im Sehzentrum, der vom Gehirn verarbeitet werden muss! Die Flimmerfrequenz überträgt sich sogar messbar auf unsere Gehirnwellen.
- Elektro-Smog gehört ebenfalls zu den belastenden Faktoren. LifeLite<sup>®</sup> Energiesparlampen sind zu 50% elektrosmog-reduziert.



### **Dies können die Folgen des heute üblichen Kunstlicht-Dauergebrauchs sein:**

Die meisten Menschen verbringen gut 90% ihrer Zeit unter Kunstlichteinfluss, gerade in der dunklen Jahreszeit. Der notwendige Ausgleich durch natürliches Tageslicht kommt zu kurz. Depressionen, besonders die jahreszeitlich bedingte Depression (SAD), Augenprobleme,

Müdigkeitssyndrom, Konzentrationsmangel, Kopfschmerzen, Gereiztheit, Nervosität, Schlafstörungen u.a. können die Folgen sein.

Weiterhin ist zu befürchten, dass sogar auch der Entstehung schwerer organischer Krankheiten Vorschub geleistet wird.

So kann beispielsweise durch das Fehlen des UV-Anteils im Licht der Organismus nur unzureichend Vitamin D bilden, welches für die Calcium-Verwertung gebraucht wird. Calcium-Mangel kann hier die Folge sein, mit möglicherweise gravierenden Konsequenzen für unsere Gesundheit und vor allem für die gesunde Entwicklung unserer Kinder. Unter Vollspektrumlicht wird signifikant mehr Vitamin D3 im Körper gebildet.

### **Und dies sind die gesundheitlichen Vorteile von Vollspektrumlicht:**

Licht ist ein Vitalstoff! Wenn Sie zu den chronisch Unterversorgten gehören, werden Sie erfahrungsgemäss schon bald, nachdem Sie auf Biolicht umgestellt und damit den Mangel beseitigt haben, eine deutliche Verbesserung Ihres Wohlbefindens feststellen.

Wenn Sie wach, präsent und leistungsfähig sein wollen, versorgen Sie sich mit dem Lichtspektrum des Sonnenlichts von LifeLite® - Biolicht - Lampen! Vollspektrumlicht wird im Rahmen von Lichttherapien u.a. unterstützend zur Behandlung von Hautkrankheiten, hohem Blutdruck, hohem Cholesterinspiegel, Depressionen, zur Verbesserung des Sehvermögens, der Reduzierung von Karies und zur Unterstützung von Schulkindern bei Lernschwierigkeiten angewendet. Nachweislich erhöht sich die Kalziumabsorption unter Biolicht-Bedingungen signifikant gegenüber herkömmlichem Kunstlicht durch vermehrte Bildung von Vitamin D. Natürliches Licht generell wirkt stimulierend und harmonisierend auf Energie-haushalt, Immunsystem, Stoffwechsel, Blutdruck, Zuckerhaushalt, Drüsen-system, Konzentrations-Leistungs- und Lernvermögen und fördert den Knochenbau.

### **Die Einsatzbereiche von Vollspektrumlampen:**

- Überall dort, wo gutes Sehen in Innenräumen wichtig ist.
- Überall dort, wo unter Kunstlichtbedingungen konzentriert und ermüdungsfrei gearbeitet werden soll: also an fast allen Innen- Arbeitsplätzen (besonders in Labors, Arztpraxen, Büros, an allen Bildschirmarbeitsplätzen), in Schulen und Kindergärten und zu Hause.
- Überall dort, wo nachts gearbeitet werden muss, wirkt LifeLite®-Licht der Ermüdung entgegen, indem der Melatoninspiegel im Körper gesenkt wird.
- Überall dort, wo beste optische Bedingungen wie Kontrastschärfe und naturgetreue Farbwiedergabe wichtig sind: in Ateliers und Studios, für Ausstellungen und Produktpräsentationen, Schaufenster, Objektbeleuchtung, im Drucker- und graphischen Gewerbe, für Optiker, Feinmechaniker usw.
- Überall dort, wo das natürliche Tageslicht zur Aufzucht von Pflanzen (LifeLite®- Licht kommt dem natürlichen Spektrum, an das Pflanzen seit Millionen Jahren angepasst sind, sehr nahe und ist deshalb erste Wahl als Pflanzenlicht)
- und zur Haltung von Tieren nicht ausreicht. (Für Tiere, die ausschliesslich in Innenräumen gehalten werden, ist Vollspektrumlicht besonders wichtig!)
- Überall dort, wo die Folgen des Naturlicht-Mangels - wie Herbst- und Winter-depressionen - ausgeglichen werden sollen.
- LifeLite®-Vollspektrum ist Lichttherapie nebenbei, zu Hause und während der Arbeit!

### **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