

**Es werde Licht! Über positive Einflüsse des Lichts auf den menschlichen Körper.**

**Endlich ist der Frühling da und die Tage werden länger. Die Zeitumstellung hat unseren Tagesrhythmus wieder etwas durcheinandergebracht, denn sie bringt einen wichtiger ‚Alltagsbegleiter‘ zunächst durcheinander, bevor wir unsere innere Uhr wieder neu anpassen: die Rede ist vom Licht.**

**Der Tag-Nacht-Rhythmus und die damit verbundenen Auswirkungen des Lichts über verschiedene Wellenlängen, Intensitäten und Zeiten nehmen einen starken Einfluss auf den menschlichen Körper und unser Verhalten.<sup>1</sup>**

Je nach Jahreszeit und Sonnenintensität ist der menschliche Körper im Freien an einem sonnigen Tag zwischen 20.000 und 100.000 Lux ausgesetzt, ca. 3.000 Lux bei Regen und bis zu 1.000 Lux in der Dämmerung. In Innenräumen ist die Lichteinstrahlung geringer und nimmt exponentiell mit zunehmendem Abstand zu den Fenstern ab.

Die Netzhaut im Auge benötigt Licht zur Entfaltung der Sehkraft und zur Wahrnehmung des Tag-Nacht-Rhythmus'. Viel Licht am Tag scheint auch mit einem verbesserten Nachtschlaf einherzugehen. Sogar das Risiko einer Kurzsichtigkeit kann schon im Kindesalter durch regelmäßige und tägliche Zeiten im Freien reduziert werden.

Vitamin D ist essenziell für die Knochenentwicklung und Gesundheit insgesamt. Das Licht, das über die Haut ‚aufgenommen‘ wird, stärkt das Immunsystem, was ebenfalls in einem engen Zusammenhang mit dem zirkadianen (= Tag-Nacht-) Rhythmus steht.

Unsere Stimmung können wir ebenfalls durch Licht beeinflussen. In der letzten Ausgabe der SonnenNews ging es um Vitamin D und den Zusammenhang mit der Entstehung von Depressionen. Auch hierbei spielt der zirkadiane Rhythmus insofern eine wichtige Rolle, als dass Schichtarbeit, Bildschirmarbeit (auch die Zeit am Handy) wegen des Blaulichts, Licht in der Nacht oder auch Flüge in entferntere Zeitzonen das Wohlbefinden und die Stimmung negativ beeinflussen. Ausreichend Licht am Tag hingegen wirkt sich positiv auf uns aus.

Aktuell ist die Forschung nicht nur bei der Solartechnologie und der Energiespeicherung sehr aktiv, sondern auch bei der Erforschung einer optimalen Raumplanung, die ein gesundes Maß an Lichtexposition unterstützen kann. Allerdings tun sich die Forscher bislang schwer, geeignete Methoden zu finden, die täglichen und saisonalen Schwankungen der Lichtintensität so zu regulieren, dass belastbare Ergebnisse zu erwarten sind.

In der Zwischenzeit freuen wir uns, wenn Sie bei uns in den Genuss eines Licht-Boosters kommen. Wir wünschen Ihnen eine angenehme Zeit bei uns – bleiben Sie gesund!

<b>Positive Effekte des Lichts</b>	Sehkraft durch Reflektionen über die Umwelt	Reduktion des Risikos von Kurzsichtigkeit	Knochengesundheit, Immunsystem	Taktgeber des Tag-Nacht-Rhythmus'	‚Anti-depressivum‘
<b>Umgesetzt über ...</b>	das visuelle System, Auge	die Entwicklung des Auges und der Netzhaut	die Haut und die Vitamin-D-Synthese	den zirkadianen Rhythmus	verschiedene Systeme im Körper

Eigene Abbildung in Anlehnung an Wirz-Justice et al. (2021).

<sup>1</sup> Wirz-Justice et al. (2021). The relevance of daylight for humans. In: Biochemical Pharmacology; Vol 191,114304.