

Wir sind Lichtwesen

Artikel aus: Natur und Heilen 2/98

*„Am Anfang schuf Gott Himmel und Erde. Die Erde aber hatte noch keine Form und kein Leben. Dunkel lagerte über der Urflut. Aber der Geist Gottes schwebte über den Wassern. Dann sprach Gott: „Es werde Licht“ Da ward Licht. Und Gott sah das schöne Licht und schied das Licht von der Dunkelheit und nannte das Licht Tag und die Dunkelheit Nacht. Es wurde Abend und es wurde Morgen: der erste Tag.“
(7. Buch Mose, 7/5)*

Die Geschichte des irdischen Lebens beginnt mit der Erschaffung des Lichtes. So wie die Bibel beginnen die Schöpfungsmythen fast aller Kulturen in irgendeiner Form mit Berichten über ein lichtschaffendes Ereignis. Licht ist die Basis allen Lebens. Aber wenn Licht auch der eigentliche Anfang des Lebens ist, geht es, wie schon die Bibel beschreibt, doch nicht um das helle Licht allein, sondern ebenso um die Polarität, den Wechsel zwischen Tag und Nacht, hell und dunkel und das vielgestaltige Spektrum des Lichts vom Morgenrot bis zum Sonnenuntergang.

Die Menschen der Antike wußten um die Bedeutung des Lichtes: Sie beteten es an, schufen sich Götter des Lichtes und der Dunkelheit. Licht war ihnen heilig, und sie setzten es heilend für Leib und Seele ein. Woher sie dieses Wissen hatten, werden wir wohl nie erfahren, aber es wird durch die Erkenntnisse neuester Lichtforschung bestätigt, die immer tiefer in die Geheimnisse der Steuerungsmechanismen von Mensch, Tier und Pflanze eindringt.

Licht: Steuerungsprogramm, Treibstoff und Lebensmotor

Tatsächlich scheint Licht die eigentliche Lebensenergie für alles biologische Geschehen auf der Erde zu sein; jede Phase des natürlichen Lichtes hat für die biologischen Organismen eine bestimmte Bedeutung, setzt Prozesse in Gang und regelt Abläufe. Pflanzen öffnen morgens ihre Blüten und strecken sie dem Sonnenlicht entgegen. Tieren wächst im Herbst ein schützendes Fell für den bunter, Vögel hören auf zu zwitschern, wenn die Sonne untergeht. Das erscheint uns ganz selbstverständlich und ohne weiter nachdenken zu müssen, wissen wir, dass diese Vorgänge nicht mit irgendwelchen Instinkten zu erklären sind, sondern dass sie mit den Tages- bzw. den Jahreszeiten zusammenhängen. Was für Tiere und Pflanzen gilt, gilt ebenso für uns: Licht lenkt alle menschlichen Steuerungsmechanismen - Hypophyse, Thalamus und Epiphyse. Licht steuert den Hormonhaushalt, das Immunsystem und den Stoffwechsel, es wird in allen Zellen gespeichert und regelt die Kommunikationsprozesse im Körper.

Haben Pflanzen zu wenig Licht, verkümmern sie, selbst wenn ihre sonstigen Lebensbedingungen - gute Erde, sorgfältige Düngung, ausreichend Wasser - optimal sind. Sie gehen ein wie die sprichwörtliche „Primel ohne Licht“. Im Treibhaus unter monotonem Kunstlicht gezogene Pflanzen sind blaß, geschmacksarm und welken schnell. In der Natur legen Hühner in der lichtarmen Winterzeit kaum ein Ei. Eier von Hühnern aus Legebatterien mit künstlicher Beleuchtung haben wesentlich weniger Vitalkraft als Eier von Freilandhühnern. Ebenso werden Menschen, denen es an Sonnenlicht mangelt, in ihrer Vitalität geschwächt und schließlich krank.

Lichtwechsel - die cronobiologische Uhr

Seit Jahrmillionen richten sich die biologischen Uhren der Lebewesen nach dem Wechsel von Tages- und Jahreszeiten. Das Dunkel ist die Zeit der Ruhe, des Kräftesammelns; die Helligkeit die Zeit des Wachsens und der Aktivität. Dem Menschen gelang es, Licht ins Dunkel" zu bringen und die natürlichen Grenzen zwischen Helligkeit und Dunkelheit aufzulösen. Über unzählige Generationen gab es nur wenige künstliche Lichtquellen, unsere Vorfahren hielten sich zu 90% im Freien auf, standen mit der Sonne auf und gingen schlafen, wenn der Tag zur Neige ging, während wir dieses Verhältnis geradezu umgekehrt haben. Wir leben und arbeiten in geschlossenen Räumen, viele müssen beruflich bedingt die Nacht zum Tag machen, selbst wenn wir uns draußen bewegen, tun wir das im geschlossenen Auto, im Zug oder Flugzeug.

Licht bestimmt nicht nur die Lebensgestaltung, sondern auch die körperliche und geistige Verfassung des Menschen. Auch die Stimmung des Gemüts wird vom Wechsel zwischen Hell und Dunkel beeinflusst: Viele Menschen haben im Winter weniger Antrieb oder neigen sogar zu Depressionen. Werden nach einem langen dunklen Winter die Tage wieder länger, fangen wir an, Pläne zu schmieden, wollen ins Freie und

erleben um uns herum Menschen, denen die Frühjahrs-sonne Fröhlichkeit ins Gesicht zaubert. Je nördlicher und sonnenärmer die Landschaft, desto schwermütiger sind ihre Menschen, aber desto freudiger und intensiver werden auch die kurzen Sommer gefeiert.

Auch unsere Organe und ihre biologischen Körperschwingungen sind auf Rhythmen programmiert, und zwar auf den natürlichen 24-Stundenrhythmus von Tag und Nacht. Wach- und Schlafrythmus werden vom Licht bestimmt. Bekommt das Auge Berührung mit dem Morgenrot, so schaltet der Stoffwechsel von Nacht- auf Tagesaktivität um. Unter anderem wird durch den Lichtwechsel die Melatonin-Produktion (Schlafhormon) gedrosselt. Fehlt dem Auge die Berührung mit dem Morgenrot, bleibt die Umschaltung aus. Auf Dauer sind nicht nur Erschöpfung, Depressionen und Schlafstörungen die Folge, sondern vor allem schwere Stoffwechselkrankheiten.

Die chinesische Medizin, deren Tradition auf der Beobachtung von Zusammenhängen beruht, arbeitet bereits seit über 4000 Jahren mit einer „Organuhr“, die zeigt, zu welchen Tages- und Nachtzeiten die verschiedenen Körperbereiche aktiv sind, wann sie ruhen und wann sie therapeutisch am besten ansprechbar sind.

Das, was in China schon vor so langer Zeit beobachtet wurde, entdeckte der Westen erst in den letzten Jahren wieder - als Chronobiologie (Lehre von den zeitabhängigen Lebensvorgängen).

Dem neuen Forschungsbereich verdanken wir Erkenntnisse über den Einfluss von (lichtbestimmten) Tages- und Jahreszeit-Rhythmen auf den Körper. So erkannte man, dass das vegetative Nervensystem (es steuert die unbewußten, automatischen Reaktionen des Körpers) morgens sensibler als nachmittags oder abends reagiert. Die Produktion bestimmter Substanzen (z. B. die Hormone Melatonin, Serotonin und Insulin), die schmerzlindernden Endorphine und der Gehalt an Mineralstoffen im Körper (z. B. Magnesium) stehen in Zusammenhang mit chronobiologischen Rhythmen. So ist die Hauptzeit für den Leberstoffwechsel nachts gegen drei Uhr, der Zuckerstoffwechsel findet hauptsächlich in den Vormittagsstunden statt. Selbst der Blutdruck folgt dem Rhythmus der Lichtverhältnisse; er hat morgens andere Werte als abends oder um Mitternacht.

Natürliches *Licht ist* vielfältig wie *das* Leben

Jedes Licht, natürliches wie künstliches, besteht aus zwei Komponenten: Energie und Farbe, wobei man die Energieabstrahlung als elektromagnetische Felder beschreibt, die Farben als Strahlung. Die Information des Lichts erreicht uns in Form „geordneter Schwingungen“, wobei jede Art von Schwingung, Farben wie Energie, lebenswichtige Informationen mit unterschiedlichen Inhalten für die biologischen Systeme enthält. Die Schwingungen der Sonnenenergie enthalten sogenannte „geordnete Informationen“ und genau auf diese informative Ordnung ist auch das innere System des Menschen programmiert. Erhält der Körper ungeordnete oder falsche Schwingungen, löst dies Unordnung und Chaos auf der Zellebene und letztendlich Krankheit aus.

Das künstliche Licht, das wir heute so bequem aus der Steckdose beziehen, hat außer, dass es „hell“ ist - wenig mit der Schwingungen des natürlichen Sonnenlichtes gemeinsam. Die Lichteigenschaften üblicher Glühlampen, Leuchtstoffröhren und Halogenlampen weichen in wesentlichen Punkten vom Sonnentageslicht ab: zum einen in bezug auf ihre elektromagnetischen Abstrahlungen, zum anderen hinsichtlich ihres Farbspektrums. Glühlampenlicht zum Beispiel enthält viel Gelb und Rot, aber wenig Blau. Halogen-Leuchtstoffröhren z. B. haben ein weiß erscheinendes Licht, bei dem zu wenig Rot enthalten ist.

Wir sind Lichtwesen

Auf alten Gemälden sind manche Gestalten, meist Engel oder Heilige, von einem Heiligenschein oder Lichtkranz umgeben. einer „Aureole“. Auch wenn wir in der Umgangssprache sagen, dass ein Mensch eine besondere „Aura“ hat, wollen wir damit ausdrücken, dass von ihm etwas Besonderes ausstrahlt, das ihn von anderen Personen unterscheidet. Bis vor gar nicht langer Zeit war man sich ziemlich sicher, dass die Heiligenscheine ausschließlich dazu dienten, die damit verzierten Personen als besonders „erleuchtet“ darzustellen.

Um so erstaunlicher, dass heute ausgerechnet eines der modernsten Gebiete der Naturwissenschaft - die Quantenphysik - den Beweis dafür antritt, dass sich „Erleuchtung“ nicht nur auf Geistesgaben oder Ausstrahlung eines Menschen beziehen muß, sondern dass tatsächlich alles, was lebt, im wahrsten Sinne

des Wortes „erleuchtet“, also von einer Lichtaura umgeben ist. Nicht nur Menschen, sondern genauso jedes Tier und jede Pflanze, strahlen Licht aus, solange ein Funke Leben in ihnen ist. Was steht dahinter, wie kommt das Licht in Lebewesen hinein und welche Bedeutung hat es für unsere Gesundheit?

Wie man heute weiß, enthalten die Zellen von Menschen, Tieren und Pflanzen tatsächlich Licht. Es ist mit empfindlichen Geräten meßbar und mit einer Hochfrequenzfotografie sichtbar zu machen. Man kann das Licht im wahrsten Sinn des Wortes als „Lebenslicht“ bezeichnen - ein Ausdruck, der zwar schon immer in der Umgangssprache Verwendung fand, aber ohne dass seine wirkliche Bedeutung wohl auch nur erahnt wurde.

Woher dieses innere Licht kommt, was es bedeutet und welche Funktion es hat, läßt sich aus wissenschaftlicher Sicht erst ansatzweise erklären. Aber schon allein das, was die Forschung bis heute darüber weiß, ist so sensationell und in sich folgerichtig, dass es in den nächsten Jahren vieles in unserem Bewusstsein und unserer Lebensweise verändern könnte.

Der Mensch ist ein Lichtsäuger

Als Prof. Popp, Leiter eines Institutes für Biophysik in Kaiserslautern, in den 70er Jahren mit seinen Forschungsergebnissen an die Öffentlichkeit trat und dabei die Formulierung benutzte „der Mensch ist ein Lichtsäuger“, wurde er sicherlich von vielen belächelt. Was er deutlich machen wollte war, dass wir uns nicht nur von Kalorien, Vitaminen und Mineralien in Form pflanzlicher und tierischer Nahrung ernähren, sondern gleichzeitig durch Augen, Haut und Nahrung „Lichtnahrung“ zu uns nehmen müssen, um am Leben zu bleiben. Während sich Popp dem Licht von Seiten der Physik her näherte, stellte zur gleichen Zeit der Biochemiker H. A. Fischer am Münchner Max-Planck-Institut für Gehirnforschung Untersuchungen mit Licht an: Er stellte fest, dass die Reizübertragung zwischen den Nervenzellen und Synapsen nicht allein von den bekannten chemischen Botenstoffen bewältigt wird, sondern dass auch hier Licht - und zwar die Biophotonen - eine wichtige Rolle spielt.

Der wichtigste Träger der Biophotonenstrahlung ist die „DNS“, die Desoxyribonuklein-Säure, ein Bestandteil der Zelle, in dem die Erbinformationen (Chromosomen) eines biologischen Systems enthalten sind. Die DNS besteht aus zehn Milliarden Molekülen, die spiralförmig ineinander verwickelt und aufgerollt rund zwei Meter lang sind; sie enthält alle biologischen Informationen, die ein Wesen zu dem machen, was es ist.

Wenn die Lichtordnung auf der DNS Ebene gestört ist, wenn sie Informationen nicht mehr speichern, halten und in der richtigen Weise weitergeben kann, entstehen Krankheiten. Außer der DNS können auch verschiedene andere Biomoleküle Licht speichern. Allerdings überträgt die DNS durch ihre besondere Molekülstruktur wesentlich mehr Regulationsinformationen als andere Biomoleküle.

Gesunde Ernährung und ausreichende Bewegung sind wichtige Grundbausteine für Gesundheit und Wohlbefinden. Erfolgreich nutzen kann der Körper beides aber nur dann, wenn sein inneres Ordnungssystem richtig eingestellt ist. Die Voraussetzung dafür ist ausreichendes und richtiges Licht also jenes, das das volle Farbspektrum rhythmische Farbwechsel und alle elektromagnetischen Schwingungen enthält: eben natürliches Sonnenlicht oder als Ersatz das Licht moderner sonnenlichtanaloger Kunstlichtsysteme.

Kunstlicht - eine einseitige Diät

Natürliches Sonnenlicht ist Abwechslungsreich und wechselt ständig seine Schattierungen. Vom Morgengrauen bis zum Abendrot variiert es in unzähligen Farbschattierungen, die jeweils unterschiedliche Reaktionen im Organismus auslösen. Normale Raumbeleuchtung strahlt den ganzen Tag die gleichen Farben aus; sie ist monoton.

Wenn Sie sich vorstellen, dass Licht ein Ton ist, dann ist künstliches Licht so, als müßten Sie immer den gleichen Ton hören. Das Vorstellungsvermögen wehrt sich allein schon beim Gedanken an einen solchen Dauerton. In bezug auf Licht muten wir uns ähnliches zu. Und natürlich reagiert der Körper mit entsprechendem Streß darauf. Die Natur kennt keine Monotonie. Sie bietet Abwechslung und Vielfalt; eine Melodie aus unzähligen Tönen, von denen jeder einzelne bestimmte Organimpulse gibt. Um gesund zu bleiben, brauchen wir das ganze Lichtorchester, das die Natur uns vorspielt.

Das Licht von Glühbirnen mit Glühfäden aus Wolfram hat gegenüber dem Sonnenspektrum einen hohen Gelb- und Rotanteil, aber ihm fehlt der gesundheitlich wichtige UV-Bereich. Leuchtstoffröhren sind von ihren Lichtanteilen her sehr unterschiedlich; bei vielen fehlen die einen oder anderen Spektralbereiche. Generell produzieren sie Helligkeit über fluoreszierende Substanzen. Ihr Licht erscheint meist als ein klares helles Weiß, tatsächlich ist aber ihr Spektrum verzerrt. Deshalb sind diese Lampen - abgesehen vom reinen Beleuchtungseffekt - kein Ersatz für natürliches Licht. Im Gegenteil: Ihre monotone, gleichbleibende Helligkeit stört die natürlichen chronobiologischen Rhythmen, so dass dem Körper einerseits wichtige Impulse fehlen, er aber andererseits ein Zuviel an einseitiger Information erhält. Mit einem Spektroskop lassen sich solche Unterschiede im Lichtaufbau gut erkennen.

Elektrizität produziert Abfälle

Immer, wenn wir den Lichtschalter andrehen (sämtliche Haushaltsgeräte, Handys etc. Eingeschlossen), um unsere Glühlampen oder Neonröhren einzuschalten, werden wir automatisch mit einem unerwünschten gesundheitsschädlichen Abfallprodukt übersättigt: dem Elektrosmog, der überall dort entsteht, wo künstliche Elektrizität produziert, transportiert und verbraucht wird. Elektrosmog sind Strahlenbelastungen, die durch künstlich erzeugte elektromagnetische Felder entstehen und sich als unsichtbare Umweltbelastung überall dort aufbauen, wo es Strom gibt.

Elektromagnetische Felder entstehen durch Entladungen, die als Ausgleich immer dann auftreten, wenn positiv und negativ geladene Teilchen zusammentreffen, sie sind an sich ein völlig normaler Prozeß. Quasi in Miniaturausgabe spüren wir manchmal den Aufbau eines solchen Feldes körperlich: zum Beispiel dann, wenn wir beim Anfassen einer Türklinke einen Schlag bekommen oder wenn sich beim Pulloverausziehen plötzlich die Haare aufstellen.

Das Leben auf der Erde ist wie eine Antenne auf die kontinuierlich, gleichmäßig fließende Energie der Sonne ausgerichtet. ohne natürliche elektromagnetische Stimulation könnte kein Mensch leben, kein Hirn denken, kein Herz schlagen und kein Finger fühlen, denn alles Leben ist elektromagnetischer Natur. Die körpereigenen bioelektrischen Vorgänge sind auf die uns umgebenden natürlichen elektromagnetischen Felder programmiert. Aufgrund der Empfangsfähigkeit, die biologische Systeme für elektrische Wellen haben, greifen aber die technisch erzeugten elektrischen nieder- und hochfrequenten Felder genauso stark in die Steuerungsvorgänge des Körpers ein wie die natürliche Energie. Sie üben im Organismus nachweislich schädliche Reizwirkungen aus. Die Liste der beobachteten Auswirkungen ist lang. Neben subjektiven Empfindungsstörungen (Kopfschmerzen, Schwindelgefühl, Konzentrationsschwäche, Müdigkeit, verlangsamte Reaktionen) löst Elektrosmog neurotrope Wirkungen (z. B. EEG-Veränderungen (Messung der Gehirnströme), Blutdruckschwankungen, Herzrhythmusstörungen etc.) aus; er kann sogar bei extrem ungünstiger Dauerbelastung bei Embryonen zu Mißbildungen führen und das Krebswachstum fördern. Je höher dabei die Dosis der technisch erzeugten Strahlungen ist, desto schädlicher ist sie.

Sonnenlicht fließt, Kunstlicht flackert

Ein Unterscheidungsmerkmal zwischen künstlicher Beleuchtung und Sonnenlicht ist, dass die Energie des Sonnenlichtes in einem ständigen gleichmäßigen Strom fließt, während das künstliche Licht durch die 50 Hertz- Frequenz des Wechselstroms „flackert“. Sieht man aufmerksam hin, läßt sich das Flackern bis 100 Hz sogar mit dem Auge wahrnehmen. Das Unterbewusstsein registriert aber auch wesentlich schnelleres Flackern, bis ca. 1000 Hz. Flackerndes Licht löst im Organismus gewaltigen Streß aus:

Die rasanten Wechsel greifen in das empfindliche Spannungssystem der eigentlich auf fließende Sonnenenergie programmierten menschlichen Gehirnwellen ein und führen zu Müdigkeit, Konzentrationsstörungen, geistigen Blockaden und zu den bereits beschriebenen gesundheitlichen Belastungen.

Vollspektrum Licht mit Gleichstrombetrieb

Bahnbrechende Forschungsarbeiten auf dem Weg zu gesünderen Lichtquellen sind den Amerikaner Dr. John Ott und dem deutschen Professor Dr. Fritz Hollwich zu verdanken. Dr Ott arbeitet bereits seit den 30er Jahren gemeinsam mit renommierten medizinischen Institutionen an aufsehenerregenden Licht-Experimenten. Eine seiner frühesten Entdeckungen war, dass bei künstlichem Licht (rosafarbenen oder lichtweißem fluoreszierenden Röhren) mehr Krankheiten entwickelt werden, als bei natürlichem Licht. Die Ergebnisse seiner Studien führten zur Entwicklung einer neuen Leuchtstoffröhrenart (Vita- Lite), die in

Annäherung an das natürliche Sonnenlicht drei Typen ultravioletter Strahlung erzeugen konnte. Sie war der erste Schritt zu unseren heutigen Vollspektrum-Lampen. Als man das neue Licht in Schulen testete, stellte sich heraus, dass die Kinder in den Klassenräumen mit dem alten hellweißen Beleuchtungssystem wesentlich mehr Unruhe, Konzentrationsstörungen und Erschöpfung zeigten als die Schüler, deren Klassenzimmer mit Vollspektrumlicht ausgestattet wurden. Die Erkenntnisse von *Dr. Ott* sind inzwischen weltweit vertieft und weiterentwickelt worden. *Prof. Hollwich* in Deutschland konnte 1980 nachweisen, dass sich bei Versuchspersonen, die üblichem hellen Kunstlicht ausgesetzt waren, Veränderungen im endokrinen System entwickelten, während diese Veränderungen bei dem neu entwickelten Vollspektrum-Licht nicht auftraten. Heute kann als gesichert angesehen werden, dass tatsächlich viele biologische Störungen sowie Verhaltensstörungen in direkter Verbindung mit einer mangelhaften spektralen Zusammensetzung künstlicher Lichtquellen stehen und durch die Umstellung auf Vollspektrum-Beleuchtungssysteme günstig beeinflusst werden können. In Deutschland sind inzwischen entsprechende Produkte verschiedener Hersteller auf dem Markt, die sich allerdings in der Qualität (der mehr oder weniger gelungenen Annäherung an das natürliche Sonnenspektrum) sehr unterscheiden. Beim Kauf von Vollspektrum-Lampen sollte man sich deshalb nicht in erster Linie am Preis orientieren, sondern am Lichtspektrum!

Das nach heutigem Kenntnisstand beste -das heißt dem Sonnenspektrum ähnlichste - Leuchtmittel ist die sogenannte Truelite-Röhre. Sie wurde mit Unterstützung der NASA entwickelt, nachdem man entdeckte, dass bei sicherheitsgefährdenden Leistungsausfällen und gehäuft auftretenden Gesundheitsstörungen amerikanischer U- Boot- Besatzungen die Ursache Sonnenlicht-Mangel war.

Das Truelite-Licht entspricht zu 96 % dem Spektrum der Sonne. Es enthält alle Farbanteile des natürlichen Sonnenlichtes, aber auch die richtig dosierten gesundheitswichtigen UV-A-, UV-B- und Infrarotstrahlen. Auch Lichtstärke, Schattenbildung, Farb- und Kontrastwiedergabe entsprechen, anders als bei herkömmlichen Lampen, dem natürlichen Tageslicht. Durch ein neuartiges elektronisches Vorschaltgerät wird der gesundheitsschädliche niederfrequente 50 Hz-Wechselstrom auf Gleichstrom umgeschaltet: Es entsteht - statt des üblichen Flackerlichtes - ein gleichmäßiger, wohltuender Lichtfluss; die Lichtausbeute wird wesentlich gesteigert und der Elektromog auf ein Minimum reduziert.

Sonnenlichtanaloges Bio-Lichtsystem

Gegenüber herkömmlichen Glühlampen und Leuchtstoffröhren bietet ein weitgehend dem Sonnenlicht entsprechendes Vollspektrum- Licht wesentliche Vorzüge. Im Vergleich zur natürlichen Sonne fehlt ihm allerdings noch eine wichtige Komponente: die Licht- und Farbwechsel des Tagesablaufs, die, wie wir erfahren haben, vor allem für die chronobiologischen Zusammenhänge von großer Bedeutung sind.

Der deutsche Lichtexperte *Heinrich Wendel* lernte die von der NASA entwickelte Vollspektrum-Leuchtstoffröhre Anfang der 80er Jahre kennen und setzte sie zur Behandlung seines Diabetes-mellitus ein. Da er bereits die Wirkungen des natürlichen Sonnenkreislaufs auf das endokrine System kannte, störte es ihn, dass das Licht der von ihm verwendeten Leuchte monoton, d. h. von morgens bis abends gleich war. Er versprach sich eine noch bessere Wirkung von einem Licht, das zusätzlich den natürlichen Rhythmus der Sonne simulieren konnte. Die Frucht seiner Arbeit war ein genial ausgetüfteltes Reflektorensystem, das in einem 12-Stundenrhythmus den kompletten Sonnenkreislauf nachvollzieht: vom Rot-Gold des Sonnenaufgangs, über das silberne Mittagslicht bis hin zum Gold-Rot der Abendstimmung. Schon während der ersten Versuche mit dem ergänzenden Reflektorsystem stellte *Heinrich Wendel* fest, dass sich seine Blutdruckwerte deutlich besserten, was ihm zeigte, dass er mit seiner Arbeit auf dem richtigen Weg war.

Das Bio-Lichtsystem in seiner heutigen Form ist also eine weitestgehende Nachahmung des natürlichen Sonnenlichtes; es weist das komplette Farbspektrum (UV-A + B, Regenbogenfarben bis Infrarot) auf, ändert die Farbtemperatur und die Helligkeit; der Lichtstrom fließt kontinuierlich. Zudem produziert es 90 % weniger elektromagnetische Streustrahlung und hat eine höhere Energieausbeute.

Das sonnenlichtanaloge Lichtsystem zeigt seine Wirkung nicht nur unterstützend bei konventionellen Therapien - oft können Medikamente (zum Beispiel Insulin, Antidepressiva, Schmerzmittel) nach kurzer Zeit reduziert werden - sondern auch bei nichtmedikamentösen Behandlungen wie in der Psycho- und Physiotherapie. Im Gegensatz zu anderen Formen der Lichttherapie, bei der meist bestimmte Körperregionen „bestrahlt- werden, hat das Bio-Licht eine ganzheitliche Wirkung. Es gehört zu den sogenannten Regulationstherapien (wie z. B. die Homöopathie), was bedeutet, dass es die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert. Es reguliert das durch Mangel an natürlichem Licht im

Zellsystem entstandene Ungleichgewicht, stellt die gestörte Zellkommunikation wieder her und regt das körpereigene Reparatursystem bis hin zur Genebene an. Es heilt, indem es die natürliche Ordnung im Körper wiederherstellt.

Licht und saisonabhängige Depression

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 zuwenig Sonnenlichtsignale 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, je lichtärmer der Lebensraum ist. Bei jeder Depressionsbehandlung sollte darauf geachtet werden dass das endokrine System und damit auch der Körper, seine Ordnung und den richtigen chronobiologischen Rhythmus wieder findet. Deshalb empfiehlt sich Lichttherapie nicht nur bei SAD, sondern auch bei Depressionen, die sich als Folge von Lebenskrisen und Streß einstellen.

Viele der bisher bei der Depressionsbehandlung verwendeten Lichtboxen und wannen arbeiten mit Lichtstärken von 250 bis 10.000 Lux, wobei die UV-Anteile zu einem großen Teil ausgefiltert werden. Die neuen Therapiesysteme arbeiten nur noch mit 100 - 200 Lux, so dass dieses Herausfiltern nicht mehr erforderlich ist und alle gesundheitlich wirksamen Spektralbereiche des UV-Anteils voll zum Tragen kommen können. Dieser Unterschied ist wichtig, weil der Organismus die unterschiedliche Farbtemperaturen des Sonnenaufgangs und -untergangs und die damit verbundenen Schwankungen des UV-Anteils braucht.

Ein Patient, der an einer schweren Depression in Verbindung mit schmerzhafter Osteoporose litt, vermittelt uns ein gutes Erfahrungsbild. Dieser Patient beschreibt seine frühere Lebenssituation so: „Meine Grundstimmung war niedergeschlagen, ich war lebensüberdrüssig, ich hatte Angst vor Schmerzen und davor, ihnen hilflos ausgeliefert zu sein. Ich mußte meine gesamte Willenskraft aufbieten, um die Anforderungen des Tages zu meistern. Dauern Schmerzzustände, schwerer Spannungskopfschmerz, Genick- und Schulterschmerzen Ich habe seit über 40 Jahren fortlaufend nacheinander nahezu alle herkömmlichen Therapie-Methoden ausprobiert - ohne nachhaltige Wirkung“.

Die Lichttherapie brachte innerhalb weniger Tage eine völlig überraschende Wende. Die Niedergeschlagenheit wich, er spürte zum ersten Mal wieder die Kraft, auch unliebsame Arbeiten leicht bewältigen zu können. Es gibt Tage, an denen er sich um zehn Jahre jünger fühlt. Seine Schmerzen werden zunehmend erträglicher, rücken mehr und mehr in den Hintergrund. Anfänglicher Morgenmattigkeit sowie Steifigkeit in der Lendenwirbelsäule begegnete er, indem er das Bio-Licht im Farbbereich Rot-Gold einstellte. Diese Lichtbereiche stimulieren gleichzeitig seinen Stoffwechsel und entkrampfen seinen geblähten Darm.

Nach vier Monaten Lichttherapie sagt er:

„Ich war seither nicht mehr zur Schmerzbehandlung. Vier Monate ohne Spritzen, das hat es seit 30 Jahren bei mir nicht mehr gegeben.“

Eine andere Patientin berichtet: „Ich bin durch die Lichtbehandlung heiterer geworden. Stellt sich trotzdem eine Depression ein, so ist sie nicht mehr ganz so tief und vor allem kürzer. Meine Lebensqualität hat sich deutlich gesteigert. Die Helligkeit des Lichtes empfinde ich als wohltuend, besonders bei schlechtem Wetter. Auch meine Leberwerte (Leberzirrhose) sind deutlich besser geworden. Ich lasse das Licht den ganzen Tag brennen.“

Da Lichttherapie zu jeder Tageszeit depressionsaufhellend wirkt, empfiehlt es sich, alle Räume mit Vollspektrumlicht auszustatten bzw. das sonnenlichtanaloge Bio-Lichtsystem als Ganztages-Beleuchtung einzusetzen. Je öfter und länger sich depressionskranke Patienten darunter aufhalten, desto rascher tritt die gewünschte stimmungsaufhellende Wirkung ein - oft schon nach drei bis vier Tagen. In schweren Fällen sollte sie unbedingt über mehrere Wochen durchgeführt werden, damit der Körper ausreichend Zeit hat, in die Produktion entsprechender stimmungsaufhellender Hormone zurückzufinden.

Elke Brandmayer
Dr. med Bodo Köhler, Auszug aus "Licht schenkt Leben"
Fit fürs Leben Verlag, Ritterhude 1997