

Gutes Licht ist Lebensqualität

Dr. Alexander Wunsch

Alle natürlichen Lichtquellen haben eine wesentliche gemeinsame Eigenschaft, nämlich die Allianz von sichtbarer Helligkeit und spürbarer Wärme. Während insbesondere der kurzwellige (also blaue) Anteil des sichtbaren Lichts das Potential hat, Zellstress und Sauerstoffradikale im Gewebe zu erzeugen, fördert der Wärmeanteil die Regeneration. In den natürlichen Lichtquellen liegt eine harmonische Verteilung der Strahlungsanteile vor, an die sich der menschliche Organismus im Laufe der Evolution optimal angepasst hat.

Im Bereich des Kunstlichts geht der Trend hin zur Monokultur - Industrie und Politik setzen alles auf eine Karte: die LED (= Leuchtdiode). Dieses Leuchtmittel wird als die Lösung aller Beleuchtungsprobleme gehandelt und schon langfristig angeblich Geldbeutel und Umwelt. Allerdings gibt es auch kritische Stimmen, denn die lichttechnischen und damit auch lichtbiologischen Eigenschaften der LED weichen in wichtigen Punkten stark von natürlichem Licht ab.

Weißer LEDs sind kalte Lichtquellen mit hohem Blauanteil und meist schlechter Farbwiedergabe, die bei genauer Analyse des abgestrahlten Spektrums eher die Bezeichnung *Lichtsurrogat* verdienen. Neben den spektralen Eigenschaften flimmern die meisten LED-Lampen außerdem in Frequenzbereichen, die kaum bewusst wahrgenommen werden können, den Organismus auf unbewusster Ebene in Stress versetzen. Hinzu kommen elektromagnetische Störstrahlungen, die von den Vorschaltgeräten verursacht werden.

Mittlerweile gibt es zahlreiche Anhaltspunkte, dass das neue LED-Licht ein ernsthaftes Problem für unsere Gesundheit darstellen kann. Dies betrifft nicht nur einzelne Bevölkerungsgruppen wie Kinder oder Senioren, we anfänglich angenommen wurde, sondern alle Menschen. Kunstlicht umgibt uns in sämtlichen Lebensbereichen, sei es im privaten Umfeld, am Arbeitsplatz oder in der Freizeit. Wem die Gesundheit am Herzen liegt, sollte also nicht warten, bis die Fragen nach der Schädlichkeit von LEDs abschließend geklärt sind.

Die meisten Menschen bekommen zu wenig ungefiltertes, echtes Tageslicht während der Stunden des Tages und zu viel künstliches Licht, insbesondere am Abend und in der Nacht. Was kann man hier tun, um die gesundheitlichen Risiken durch künstliches Licht so niedrig wie möglich zu halten?

1. Genehmigen Sie sich so oft wie möglich eine Prise natürliches Tageslicht, das nicht durch Fenster gefiltert ist.
2. Gehen Sie abends sparsam mit Kunstlicht um, vermeiden Sie den Blick in Bildschirme (auch Smartphones, Tablets usw.) oder verwenden Sie Blaulicht-Schutzbrillen. In den Abendstunden sind LED-Lichtquellen besonders problematisch, da der hohe Blaulicht-Anteil (auch bei den meisten so genannten „Warmton“-Ausführungen!) die Ausschüttung von Melatonin behindert. Verwenden Sie Kerzen oder Glühlampen mit geringer Leistung (z.B. 20 - 30 Watt). Für die Orientierung bei Nacht gibt es automatische, batteriebetriebene Nachtlichter mit speziellen gelben LEDs, die kein kurzwelliges Licht abstrahlen und so den Melatoninhaushalt schützen.
3. Verwenden Sie dort, wo Sie Einfluss auf die Art der Beleuchtung haben, Halogenglühlampen. Schon jetzt sind leider nicht mehr alle Modelle erhältlich, aber die wichtigsten Bauformen kann man noch kaufen. Es ist ein guter Zeitpunkt, sich einige Halogenglühlampen auf Vorrat zu legen, da manche Händler ihre Lagerbestände zu günstigen Preisen abstoßen. Hier lohnt sich auch ein Blick in das Angebot bei Amazon oder eBay. Machen Sie am besten einen Rundgang in Ihrer Wohnung und erstellen Sie eine Liste der Leuchten, die Sie gerne weiterhin mit Glühlampen verwenden möchten. Um den Bedarf der nächsten 10 Jahre abzuschätzen, hilft folgende Faustregel: Halogenlampen, die direkt an der Netzspannung betrieben werden, halten im Normalbetrieb etwa 2 Jahre (ca. 2000 Stunden). Halogenlampen mit 12 Volt haben eine Lebensdauer von etwa 5000 Stunden. Besorgen Sie sich Sonderformen, solange sie noch erhältlich sind.
4. Wenn Sie keine Halogenglühlampen verwenden können, sondern auf LED-Lampen bestehen, sollten Sie wissen, dass die meisten LED-Lampen, die momentan im Handel sind, nicht zu empfehlen sind. Die Gründe liegen z.B. in starkem Lichtflimmern, hohen Blauanteilen (trotz angeblich warmer Lichtfarbe!) oder in einer schlechten Farbwiedergabe. Es gibt nur einige wenige Modelle, die aus dem üblichen Angebot herausragen. Allerdings ist es schwierig, hier eine Empfehlung auszusprechen, da die Produktzyklen aktueller Modelle oft so kurz sind, dass ein heute empfohlenes Modell schon morgen nicht mehr erhältlich sein kann.
5. Um Ihnen trotzdem eine Hilfestellung zu bieten, werden die wichtigsten Informationen auf dieser Internetseite zur Verfügung gestellt:

www.diekraftdeslights.info

Gehen Sie dort zu „Produktempfehlungen“. Hier finden Sie ausführliche Angaben zu Glühlampen, Halogenglühlampen und empfehlenswerten LED-Lichtquellen. Die Hinweise werden aktualisiert, wenn z.B. neue, verbesserte LEDs verfügbar sind.