



Gesundes Licht, aus baubiologischer Sicht

OLUMNE II – GESUNDES WOHNEN

__ Ohne Licht ist kein Leben möglich. Doch was bewirken die elektromagnetischen Wechselfelder des Sonnenlichts und unserer hausinternen Beleuchtung an uns Menschen eigentlich? – Unsere Augen, die Haut und Nervenbahnen leiten die Lichtwellen in den Körper. Laut Aussagen des deutschen Mediziners Fritz-Albert Popp* und anderen namhaften Forschern dringt das Licht bis zur DNA, dem Erbgut, in den einzelnen Zellen vor. Dadurch werden biologische Prozesse angeregt und unterstützt. Lichtwellen, vorwiegend jenes im UV-Spektrum, welche über die Augen zur Zirbeldrüse gelangen, bewirken Folgendes: Sie produzieren Vitamin C und Calcium, tragen zur Stärkung des Immunsystems und der Hormonbildung bei oder sind Depressionen hemmend. Mit Licht- und Laserlicht-Therapien (nach Peter Mandel) wird dieser Effekt gezielt heilend eingesetzt.

Aus diesen Überlegungen heraus sollte das häusliche Licht das ganze Lichtspektrum enthalten, welches wir auch in der Natur vorfinden. Das UV-Spektrum spielt eine bedeutende Rolle: Durch immer besser isolierende Glasscheiben wird das UV-Licht ausgesperrt. Somit fehlen gerade in den Wintermonaten den Stubenhockern diese aufmunternden Lichtwellen.

Am Arbeitsplatz haben die meisten von uns eine konventionelle Beleuchtung, die uns mit elektri-

schen und magnetischen Wechselfeldern bestrahlt und stresst. Nicht nur der Leuchtkörper, sondern auch schlecht isolierte Kabel oder magnetische Wechselfelder von Halogen-Transformatoren beeinträchtigen bzw. durchdringen den Körper, da sie unter 50 Hz (2 mal 50 Polwechsel pro Sekunde) liegen. Bei den schicken «Wäscheleinen» mit den Halogenleuchten können magnetische Wechselfelder in der Wohnung entstehen, wie sie unter Hochspannungsleitungen vorkommen. Niedervolt-Tischlampen verbreiten beim Transformator ebenfalls sehr hohe magnetische Wechselfelder. Und da sollen die so gestressten Schulkinder noch konzentriert ihre Hausaufgaben lösen? – Hier können Baubiologen Hilfe anbieten und mögliche Lösungen unterbreiten.

Gute baubiologische Lampen sind leider sehr wenige auf dem Markt zu finden. Tipp: Achten Sie beim Kauf von Lampen darauf, dass diese mit dreipoligen Kabeln ausgerüstet sind. Solche Kabel verursachen nur etwa 30 Prozent an elektrischen Wechselfeldern im Vergleich zu den billigen zweipoligen Euro-Kabeln. __

Text_Guido Huwiler, eidg. dipl. Baubiologe

Links zu gesunden, elektrobiologischen Beleuchtungen:
www.kentron.ch, www.biologa.de

Bücher: «Biologie des Lichtes», Paul Pacey, 1984.

«Biophotonen – das Licht in unseren Zellen», Marco Bischof, 1995.