

MIT HÖRERN IM GESPRÄCH Die Kraft des Lichts

Moderation: Matthias Hanselmann

[Beitrag hören](#)



Lebenselixier Licht. Doch wie können wir es positiv nutzen? (Imago / Blickwinkel)

Licht ist elementar für das Leben. Deshalb ist 2015 "Internationales Jahr des Lichts". Doch Licht wird häufig falsch eingesetzt und verschwendet, kritisiert der Lichtplaner Michael Rohde. Und der Arzt Alexander Wunsch erklärt, wie Licht krank machen, aber auch heilen kann.

Es ist unser Lebenselixier, das Licht. Ohne Licht, ohne die Kraft der Sonne, gäbe es kein Leben auf der Erde. Kein anderes Naturphänomen hat eine vergleichbar prägende Rolle für die menschliche Zivilisation, für die Wissenschaft und die Kultur. Daher hat die UNESCO 2015 zum "Internationalen Jahr des Lichts" erklärt.

"Licht ist ein faszinierendes und ausdrucksstarkes Medium", sagt der Lichtplaner Michael Rohde. Er setzt Gebäude, Wohnungen und Büros im wahrsten Sinne des

Wortes *"ins rechte Licht"*. Seine Erfahrung: Es wird zu viel Licht verschwendet und falsch eingesetzt.

Die meisten Menschen achteten beim Kauf einer Leuchte auf das Design, aber nicht auf die Funktion, geschweige denn auf das Licht, was sie ausstrahlen soll. *"Die Farbwiedergabe wird oft unterschätzt. Ich höre oft, 'Wir haben alle Glühlampen rausgeschmissen und alles komplett auf Energiesparlampen umgestellt. Und nun fühlen wir uns schlecht.'" Dies sei angesichts des oft zu kalten Lichts der Energiesparlampen auch kein Wunder. Es lohne sich, sich vor dem Kauf genau zu informieren, zum Beispiel über die neue Generation von LED-Lampen, die über ein breiteres Farbspektrum verfügen und so für stimmungsvolleres – und damit auch gesünderes – Licht sorgen können.*

Die heilende Kraft des Lichts

Den Professor für "Licht, Raum und Kommunikation" an der Hochschule Wismar beschäftigt aber auch die wachsende "Lichtverschmutzung", hauptsächlich in den Städten. *"So sehr wir das Licht brauchen, wir brauchen auch die Dunkelheit. Ich selber bin ein Nachtschwärmer, dennoch muss man aufpassen, dass man den Menschen eine Ruhepause gönnt. Im Land Brandenburg gibt es sogar Dunkelheitsparks. Die haben erkannt, dass das eine touristische Marke ist – die Leute pilgern dort hin!"*

Künstliches Licht bringt uns aus dem Rhythmus

"Falsch eingesetztes Licht kann krank machen, gut angewendetes Licht fördert die Gesundheit und kann sogar heilen", sagt der Arzt und Lichtbiologe Alexander Wunsch. *"Analysiert man die Probleme, die der heutige Mensch mit dem Licht hat, kann man diese auf zwei wesentliche Aspekte reduzieren: Am Tage haben wir meist zu wenig Tages- und Sonnenlicht, am Abend und in der Nacht hingegen bekommen wir ein Zuviel an Kunstlicht."* Dies beeinflusse unseren Körper mehr, als den meisten Menschen bewusst sei.

"Wir erzeugen durch Kunstlicht häufig äquatoriale Bedingungen: Wir haben

verlängerte Lichtphasen, haben 20 Grad in den Gebäuden und sind dadurch nicht mehr dem Rhythmus ausgesetzt, der in unseren Breitengraden natürlich ist." Dies stresst den Körper, führe zu Herz-Kreislauferkrankungen. Kunstlicht schade zudem den Augen. Der Mediziner setzt auf die heilende Kraft des Lichts; mit einer gezielten Farblichttherapie behandelt er zum Beispiel Patienten mit chronischen Erkrankungen.

Die Kraft des Lichts

Darüber diskutiert Matthias Hanselmann am 17. Januar von 9:07 bis 11 Uhr mit **Michael Rohde** und **Alexander Wunsch**. Hörerinnen und Hörer können sich beteiligen unter der Telefonnummer 00800 2254 2254, per E-Mail unter gespraech@deutschlandradiokultur.de sowie auf Facebook und Twitter.