

10 DINGE, DIE SIE ÜBER ...LICHT... WISSEN SOLLTEN!

1.

„Guten Morgen, Sonnenschein. Nein, du darfst nicht traurig sein. Guten Morgen, Sonnenschein. Weck mich auf und komm herein.“ So heißt es in einem bekannten Lied von Nana Mouskouri. Nicht ohne Grund. Sonnenlicht setzt im menschlichen Körper **VITAMIN D** frei – und das hat nachweislich einen positiven Einfluss auf unsere Psyche.

2.

Frühlingsgefühle kommen bei uns Menschen auf, wenn die Tage wieder länger werden. Das liegt an den **GLÜCKSHORMONEN**, die Sonnenlicht erzeugt. Aber auch in der Tierwelt ist dieses Phänomen zu beobachten. Tierschützer warnen zum Beispiel aktuell vor (paarungsbedingten) Krötenwanderungen über stark befahrene Straßen.

3.

Beim Sonnenbaden ist weniger mehr. Zwar wirkt es sich positiv auf unsere Psyche aus, doch dafür leidet die **HAUT**. UV-Strahlen lassen Sie schneller altern, im schlimmsten Fall muss man sogar mit Hautkrebs-erkrankungen rechnen. Daher gilt: Sonnenbad zeitlich begrenzen, regelmäßig Sonnencreme auftragen und die besonders starke Mittagssonne meiden.

4.

Auch unsere **SCHLAF- und WACHPHASEN** werden vom natürlichen Licht gesteuert. Wer sich dennoch morgens beim Aufstehen schwer tut (oder aufstehen muss, wenn einfach noch kein Sonnenstrahl durchs Fenster scheint): Wecker mit künstlichem Licht, das in seiner Beschaffenheit dem natürlichen ähnelt, schaffen Abhilfe!

5.

Licht in der **SEMANTIK**. „Du bist keine Leuchte“ heißt so viel wie „Du bist alles andere als intelligent.“ Wenn jemandem „ein Licht aufgeht“, hat die Person im wahrsten Sinne des Wortes ein „Geistesblitz“ ereilt. Und unter einer „Lichtgestalt“ versteht man einen Menschen, der sehr verehrt wird. Jemand, dem „geistige Umnachtung“ nachgesagt wird, gilt übrigens als nicht sonderlich „hell“.

6.

Bereits in der Bibel steht geschrieben: „Und es ward Licht.“ Aus Licht wurde die Erde geschaffen, manche Kompatienten erzählen vom „Lichttunnel“ und Verstorbene gehen „ins Licht“. Der weiße Zauberer Gandalf aus der „Herr der Ringe“-Verfilmung ist von Licht umgeben, während Gegenspieler Saruman im Dunklen bleibt. „Licht und Schatten“ – **MYSTISCHE** Gegensätze.

7.

SCHWARZE LÖCHER sind so schwer, dass sie ein sogenanntes Beschleunigungsfeld verursachen, dessen Fluchtgeschwindigkeit jenseits der Lichtgeschwindigkeit liegt. Das ist der Grund dafür, dass daraus weder Licht noch andere Informationen entkommen können. Was mit der „verschluckten“ Materie passiert, ist allerdings bis heute nicht erforscht.

8.

Licht besteht aus verschiedenen **FARBSPEKTREN** und wird nur als weiß wahrgenommen, wenn die Maxima im grünen, roten und blauen Bereich einigermaßen gleichmäßig verteilt sind. Mit Hilfe eines Fotoapparats kann das menschliche Auge gut erkennen, wie stark farbverschoben manche Lampen sind. Zur genaueren Analyse bedarf es eines so genannten Spektrometers.

9.

In den skandinavischen Ländern ist statistisch gesehen nicht nur die Alkoholiker-, sondern auch die Suizidrate um ein Vielfaches höher als im europäischen Durchschnitt. Häufig wird versucht, einen Zusammenhang mit der geringeren Sonneneinstrahlung herzustellen. Bekanntlich kann ein Mangel an Sonnenlicht Auslöser für depressive **ERKRANKUNGEN** sein.

10.

Besonders bei Erkrankungen, die mit Depressionen einhergehen, empfehlen Therapeuten häufig eine spezielle **LICHTTHERAPIE** mit Lampen, die eine besonders hohe Lichtintensität von bis zu 10.000 Lux aufweisen. Auch bei Jetlag werden inzwischen bestimmte Lichtlampen eingesetzt.