

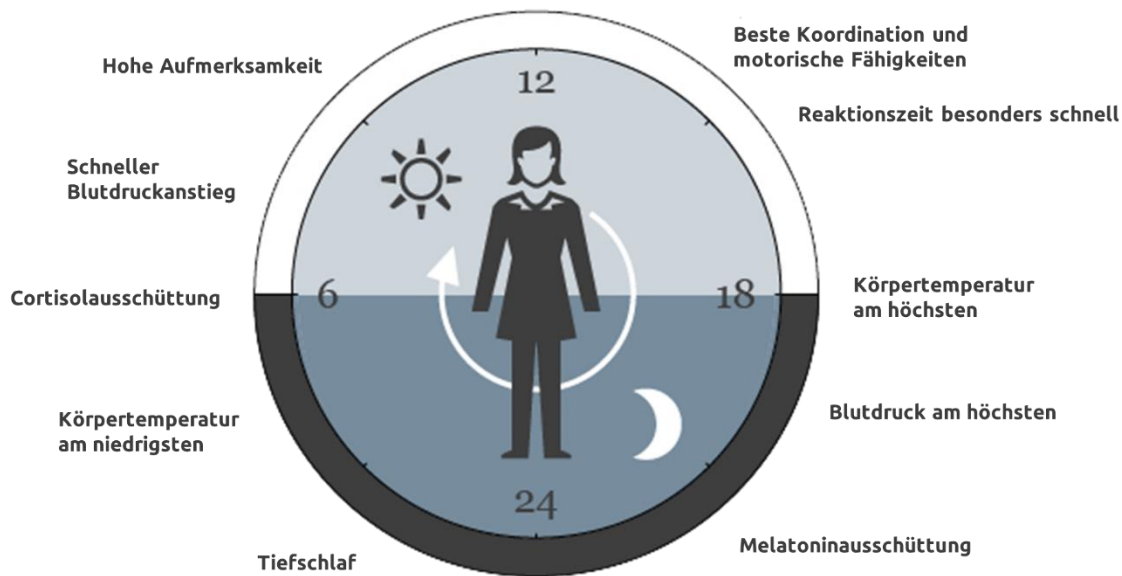
EINFLUSS VON LICHT

DIE WIRKUNG AUF DEN ORGANISMUS

DIE INNERE UHR

Die innere Uhr hat ein Händchen auf alles, was im Körper abläuft. Die Sonne sorgt jeweils dafür, dass unser interner Zeitmesser von außen getaktet wird. Das Sonnenlicht gibt der Uhr die Eich-Impulse von außen.

Unter der Netzhaut liegen die spezialisierten Nervenzellen, die den inneren Rhythmus takten. Sie verfügen über einen bestimmten Sehfärbstoff: Melanopsin. Farben oder Formen kann dieses Molekül nicht differenzieren – es meldet nur die Informationen „hell“ oder „dunkel“ an das Schaltzentrum, den Suprachiasmatischen Nukleus (SCN).



CHRONOTYP

- = unser individueller Lebensrhythmus
- Eule (Spättyp)
- Lerche (Frühtyp)



- Haben Sie am Morgen ein starkes Hungergefühl?
- Wie fühlen Sie sich nach ausreichend Schlaf am Morgen?
- Machen Sie lieber Sport in der Früh oder am Abend?

WO WIRKT LICHT?

HORMONE

- **Melatonin** macht müde und entschleunigt die Körperfunktionen zugunsten der Nachtruhe
- **Cortisol** regt den Stoffwechsel an und programmiert den Körper auf Tagesbetrieb

ENERGIE – LICHTSPEKTRUM

- Licht mit hohem Blauanteil unterdrückt die Produktion von Melatonin und kann abends den biologischen Rhythmus stören
- Natürliches Licht wird in den Abendstunden schwächer und gelblicher

VITAMIN D

- Die empfohlene Tagesdosis liegt bei 20 µg
- Über die Ernährung nehmen wir 2-4 µg auf, den Rest sollten wir über das Licht (UVB-Strahlen) aufnehmen.
- Schaffen Sie das nicht, sollten Sie auf Vitamin-D Präparate zurückgreifen.

WAS KÖNNEN WIR TUN?

Arbeitsplatz	Alltag
Ausreichend Licht am Arbeitsplatz (ca. 500Lux - -> Luxmeter App)	Sport im Freien machen
Tageslicht nutzen	Tageslichtlampe verwenden
Rollläden nur verwenden, um direkte Blendungen zu vermeiden	Vitamin-D-Haushalt kontrollieren lassen
„Augentraing“, um Augen zu entlasten	Regelmäßigkeit