

## Energiespar-Licht kann krank machen!

*Der Lichttherapeut und Humanmediziner Alexander Wunsch warnt seit Jahren vor den Gefahren der Quecksilber-Emissionen, wie sie Energiesparlampen, LCD-Fernseher und Computerbildschirme abgeben. Im Interview erklärt er, auf welcher vielfältigen Weise uns diese Fluoreszenzleuchten Schaden zufügen.*



Von Benjamin Seiler

*Verschiedene neue Studien legen einen Zusammenhang zwischen Kunstlicht in der Nacht und hormonabhängigen Krankheiten, vor allem Krebs, nahe. Die jüngste stammt aus Israel und fand sogar in der internationalen Presse Erwähnung. Sind die Resultate tatsächlich so überraschend?*

**Alexander Wunsch:** "Überraschend ist höchstens, daß diese Studie ein markant gestiegenes Prostatakrebsrisiko bei Männern – und vorher schon ein erhöhtes Brustkrebsrisiko bei Frauen – festgestellt hat, obwohl man darin nur die Außenbeleuchtung erfaßte. Den Beleuchtungspegel in Innenräumen, der uns ja viel stärker betrifft, wurde dabei gar nicht erst berücksichtigt. Die von Ihnen erwähnte Studie ist bloß die Spitze des Eisbergs. Seit zwei Jahrzehnten werden fast jährlich neue Untersuchungen vorgelegt, die in die gleiche Richtung weisen."

*In der Öffentlichkeit hört man nicht viel darüber.*

"Man sieht eben nur, was man kennt. Oder anders ausgedrückt: Man erkennt nur, was man weiß. Die Konsequenz aus der Erkenntnis, daß der falsche Gebrauch von Kunstlicht gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit haben kann, müßte natürlich die Frage sein, ob die Entwicklung hin zu einer 24-Stunden-Gesellschaft überhaupt wünschenswert ist. Muß ich beispielsweise nachts um drei tatsächlich an der Tankstelle nicht nur mein Auto betanken, sondern auch noch im Shop Lebensmittel einkaufen können?"

Wir nehmen die Bequemlichkeiten einer industrialisierten Welt gerne in Anspruch, doch stehen sie häufig im Widerspruch zu einer natürlichen und gesunden Lebensweise. Welche Entscheidung wir in diesem Dilemma fällen, bleibt dem Verstand überlassen. Krebs und die meisten anderen Zivilisationskrankheiten sind deshalb so gefährlich, weil man nicht spürt, wie sich die Krankheit langsam entwickelt. Es fehlen rechtzeitige Warnsignale des Körpers. Bluthochdruck tut eben nicht weh. Hier muß der Verstand jene Rolle übernehmen, die sonst der Schmerz übernimmt."

*Sollte man also wieder mit den Hühnern ins Bett gehen und aufstehen, wie ein altes Bauernsprichwort rät?*

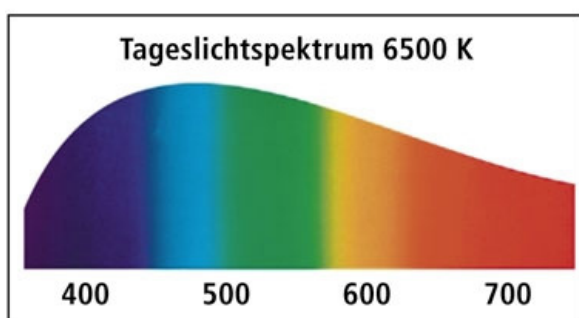
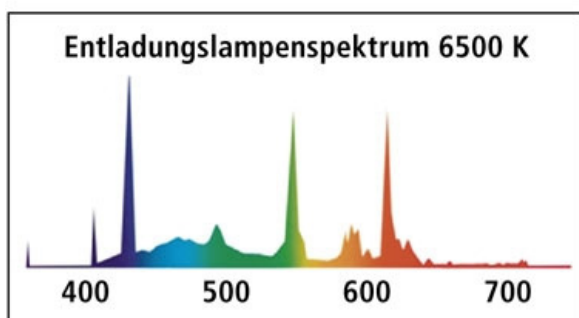
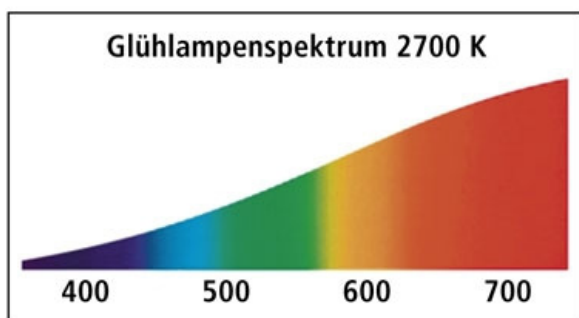
"Sich dem durch die Jahreszeiten vorgegebenen äußeren Rhythmus anzupassen, ist sicherlich die gesündeste Lebensform. Doch ohne Kunstlichtquellen kommen wir heute nicht aus. Das war früher nicht immer so. Ich besitze ein Buch über die Wirkung von Licht auf den menschlichen Körper, das 1799 publiziert wurde. Der Verfasser, ein Arzt, beklagte damals schon, daß die Verwendung von Kunstlicht zu einer Abkoppelung von den natürlichen Rhythmen führe und zudem krank machen könne. Dabei verfügte man damals nur über Kienspan, Kerze und allenfalls Gas als Lichtquelle. Im Gegensatz zu modernen Leuchtstofflampen besitzt eine natürliche Flamme selbstlimitierenden Charakter."

*Was meinen Sie damit?*

"Stellen Sie sich vor, Sie hätten im 18. Jahrhundert versucht, einen Raum so stark zu erhellen, wie das heute problemlos mit dem Kippen eines Lichtschalters möglich ist. Es wäre Ihnen sehr schnell viel zu heiß geworden und Sie hätten Kopfschmerzen bekommen. Das war ja das Problem in den damaligen Theatern: Wegen der brennenden Lichtquellen litten viele Besucher schnell unter Kopfweh oder Atemwegsbeschwerden. „Natürliches“ Kunstlicht, zu dem ich neben der Kerze auch Gaslicht und die Glühlampe zähle, folgt einer natürlichen Strahlungskurve, der sogenannten Schwarzkörperkurve. Alle diese Lichtquellen werden ab einer gewissen Helligkeit unangenehm, sei es durch die übermäßige Entwicklung von Rauch und Hitze, oder durch den Verbrauch von Sauerstoff. Hier erhalten wir über körperliches Unwohlsein klare Signale, daß ein gewisser Pegel überschritten wird."

Beim modernen hormonaktiven Kunstlicht spielen jedoch zwei verschiedene Faktoren eine Rolle. Es geht nicht nur um die Helligkeit, sondern auch um den Blaulichtgehalt. Sämtliche glühenden oder brennenden Lichtquellen – also auch die Glühlampe – haben einen vergleichsweise niedrigen bis sehr niedrigen Blaulichtanteil!"

### Blaues Licht macht blind



Das rötliche Glühlampen- und das bläuliche Flachbildschirmlicht haben ganz unterschiedliche Spektren: Glühlicht (oben), Sparlampe (Mitte), Sonnenlicht (unten). Das disharmonische Spektrum einer Entladungslampe zeigt deutlich die Quecksilber-Signatur (linke Zacke).

vorderen Augenabschnitten wie Hornhaut und Linse herausgefiltert werden“, führt Alexander Wunsch aus. „Sichtbares kurzwelliges Licht hingegen dringt ungehindert bis zur Netzhaut vor und erzeugt dort oxidativen Streß.“

Weil die Makula lutea als Stelle des schärfsten Sehens vorwiegend Rezeptoren für grünes und vor allem rotes Licht enthält, erschwert das kurzwellige Blau scharfes Sehen. Intensives Blau kommt in der Natur als Farbe entsprechend selten vor. Himmel und Wasser weisen denn auch fast immer eine stark abgemilderte Farbintensität auf. Zudem muß das Auge nicht fokussieren, wenn wir diese beiden weiten Flächen anschauen.

• **Energiesparlampen** und ganz allgemein **Fluoreszenzlampen** strahlen ein Licht mit viel zu hohem kurzwelligem Blauanteil aus. Das stört nicht nur unser Hormonsystem, sondern verbrennt das Auge. „In einer Vielzahl von Zellversuchen wurde festgestellt, daß blaues Licht die Rezeptorzellen der Netzhaut oxidativ schädigt und die Entwicklung der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) vorantreiben kann“, erläutert Lichtbiologe Alexander Wunsch. Diese bislang unheilbare Augenerkrankung führt zu einer fortschreitenden Zerstörung der Stelle des schärfsten Sehens (die sogenannte *Makula lutea*, auch „gelber Fleck“ genannt) und endet meist mit Erblindung. Mit 50 Prozent ist die AMD in Deutschland die häufigste Ursache für erworbene Blindheit. Jeder dritte untersuchte Mensch über 65 Jahren zeigt heute bereits erste Anzeichen der Makuladegeneration.

In der Makula lutea gibt es nur sehr wenige Rezeptoren für kurzwelliges Licht. Dieses wird dort durch das namensgebende gelbe Pigment *Lutein* herausgefiltert, welches die Stelle des schärfsten Sehens auf diese Weise schützt. Mit aggressivem Blau übersättigtes Kunstlicht strapaziert nun das Filterpigment im Auge über die Maßen und führt zum Absterben der Sinneszellen. Eine schleichende Erblindung setzt ein.

Bei Ratten geht das recht schnell. Im Tierversuch bestrahlte man die kleinen Nager mit gebräuchlichem Fluoreszenzlicht, wobei sich bereits nach vier Tagen eine Schädigung der Netzhaut zeigte. Nach dreißig Tagen waren die Netzhäute der Tiere irreversibel geschädigt.

„Für die Netzhaut ist blaues Licht gefährlicher als UV-Strahlung, da die ultravioletten Anteile bereits in den

Aus diesem Grund erleichtert das traditionelle Glühlicht scharfes, kontrastreiches Sehen und schont durch den niedrigen Anteil an kurzwelliger Strahlung das Auge. Professor Karl Albert Fischer, Leiter des österreichischen Instituts für Licht und Farbe, meint sogar: „Das warme Licht der Glühlampe, das dem Sonnenlicht in vielen Punkten ähnlich ist, kann neuesten Forschungen zufolge die Netzhaut pflegen.“

Hunderte wissenschaftlicher Studien belegen nämlich, daß langwelliges Nahinfrarotlicht, welches die Glühlampe in hohem Maß abstrahlt, ganz eindeutig die Widerstandskraft und Selbstheilung in den Sinneszellen stärkt.

*Ein wichtiger Grund für die Entstehung hormonabhängiger Erkrankungen ist ja die Unterdrückung des Hormons Melatonin im Körper. Blaulicht spielt hierbei die wichtigste Rolle. Warum ist Melatonin so wichtig?*

"Ende 2008 sind in Japan zwei Studien erschienen, an denen je 30'000 Männer und Frauen teilnahmen. Die Wissenschaftler kamen dabei zu dem Schluß, daß sich die Menschen noch vor hundert Jahren neun bis zehn Stunden pro Tag in der Dunkelheit aufhielten, wobei das Dunkelhormon Melatonin produziert werden konnte. Heute sind es noch sechs bis sieben Stunden. Weniger Melatonin bedeutet zum Beispiel weniger Schutz vor freien Radikalen, also ein höheres Risiko, vor allem an Dickdarmkrebs, Prostatakrebs oder Brustkrebs zu erkranken."

*Weil sich der Körper nicht mehr lange genug entspannen kann?*

"Das Melatonin hat verschiedene Aufgaben. Beim Fötus, der im Mutterleib ja kein Licht über das Auge empfängt, synchronisiert das mütterliche Melatonin dessen Organuhren. Der Mensch besitzt eine zentrale Uhr im Zwischenhirn, welche den circadianen Rhythmus von ungefähr 24 Stunden erzeugt und über das Nervensystem an den Körper weiterleitet. Diese Hauptuhr ist über den sogenannten retino-hypothalamischen Trakt mit der Netzhaut des Auges verbunden, erhält also ihre Synchronisationssignale über das Licht, welches ins Auge fällt.

Lesen Sie auch diese Artikel:

- [Infoblatt über die Prisma-Brillen](#)
- [Die Glühbirne darf nicht verlöschen!](#)
- [Energiesparlampen - nein danke!](#)
- [Bildschirmstrahlen zerschneiden unsere Gesundheit](#)
- [Prisma-Brillen bestellen](#)
- [Bioschild-Set bestellen](#)

Das Melatonin wiederum koordiniert die Uhren der verschiedenen Organe. Jedes Organ hat nämlich auch seinen Takt, und idealerweise laufen alle Organuhren wie Bahnhofs-Uhren mit der Zentraluhr im Zwischenhirn synchron. Das ist eine der Aufgaben von Melatonin.

Tagsüber sind wir motorisch aktiv und verbrauchen mehr Energie, nachts spielt die Erholung eine wichtige Rolle. Das Melatonin

ermöglicht Regeneration auf verschiedensten Ebenen, bis hinein in die Mitochondrien der Zellen.

Deshalb ersetzt man in Altenheimen die Leuchtstofflampen für die Nachtbeleuchtung vermehrt durch gelbe LED-Lichter, weil diese den Schlaf weniger stören. Das ist gerade bei älteren Menschen, deren circadiane Rhythmen verflachen, besonders wichtig."

## Kurz und bündig

- Fluoreszenzlicht aus Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren, aber auch aus Flachbildschirmen von Computern und LCD-/LED-Fernsehern strahlen einen viel zu hohen Anteil an blauem Licht aus (deshalb fühlen sie sich so „kalt“ an).
- Blaulicht am Abend und in der Nacht stört den Hormonhaushalt, weil es die Produktion des Dunkelhormons Melatonin unterdrückt. Das kann nicht nur zu Schlafproblemen führen, sondern auch hormonbedingte Krankheiten begünstigen, zum Beispiel auch Krebs, wie diverse Studien belegen.
- Zuviel blaues Licht verbrennt gewisse Sinneszellen im Auge und vermindert die natürliche Regenerationsfähigkeit der Netzhaut.
- Energiesparlampen, Computermonitore und LCD-Fernseher geben zudem ein sogenanntes Quecksilberlicht ab, das eine intensive Energiespitze bei 436 Nanometern enthält. Genau diese Wellenlänge kann zellschädigende Stoffe im Körper freisetzen (besonders im Auge). Quecksilberlicht verstärkt zudem die toxische Wirkung des im Körper vorhandenen Quecksilbers. Mögliche Vergiftungserscheinungen werden auf diese Weise verschlimmert.

### Was tun?

- Um sich vor schädlichem Fluoreszenzlicht zu schützen, kann man **farbig getönte Spezialbrillen** tragen, welche das Blaulicht und die gefährliche Quecksilbersignatur von 436 Nanometern herausfiltern. Diese eignen sich auch sehr gut für die Arbeit am Computer. Solche nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelte Filterbrillen können Sie im ZeitenSchrift-Markt bestellen!
- In der eigenen Wohnung, im privaten Büro, sollte man auf Fluoreszenzlicht jeglicher Art verzichten und ausschliesslich Glühlampen verwenden. Wer trotzdem massiv Energie sparen und gleichzeitig den Elektromog vollständig eliminieren will, schafft sich am besten eine **Niedervolt-Halogenlampe** an, die unbedingt **mit Gleichstrom betrieben** werden muß. Da es solche Systeme nicht „ab Stange“ zu kaufen gibt, hat der Lichtforscher Alexander Wunsch einige fixfertige Lampensets zusammengestellt, welche Sie über die **ZeitenSchrift** beziehen können! [[mehr Informationen](#)]
- Aufklärung tut Not: Informieren Sie Nachbarn, Arbeitskollegen, Bekannte und Freunde. Machen Sie bei Behörden und Politikern Druck. Fakten gibt es mittlerweile mehr als genug. Viele Informationen finden Sie auf der Internetseite des Lichtforschers Alexander Wunsch: [www.lichtbiologie.de](http://www.lichtbiologie.de)  
Auch sein [Blog](#) bietet interessante Artikel zum Thema.  
Dort gibt es auch eine [Online-Petition](#) für den Erhalt der Glühlampe.

(...)

Nachfolgend geht der Lichtbiologe Alexander Wunsch ausführlich auf die sogenannte Quecksilber-Resonanz ein: Das Licht aus Quecksilberdampf-Entladungslampen (dazu gehören sämtliche Energiesparlampen, LCD-Flachbildschirme und die meisten Leuchtstofflampen) verstärkt die giftige Wirkung des Schwermetalls Quecksilber in unserem Körper. Alexander Wunsch erklärt zudem, weshalb die LED-Technik vorläufig keine Alternative zum Quecksilberlicht ist, da sie andere Gesundheitsgefahren aufweist. Glücklicherweise gibt es die gesunde, energiesparende Kunstlicht-Lösung bereits: Der Lichtbiologe stellt sie detailliert vor. Und er beantwortet die Frage, weshalb sowohl Gesundheitsbehörden wie auch die Lichtindustrie gegenüber den Gefahren eines falschen Kunstlichts buchstäblich blind sind.

Sie finden das vollständige Gespräch mit Alexander Wunsch in unserer [Druckausgabe Nr. 62](#).

Lesen Sie auch unbedingt unseren allgemeinen [Report über Energiesparlampen und Leuchtstoffröhren!](#)

Schützen Sie Ihr Augenlicht! Nach wissenschaftlichen Kriterien entwickelte Schutzbrillen filtern das schädliche Kunstlicht heraus. [Mehr dazu erfahren Sie hier beim Infoblatt](#). Sie können Sie jedoch auch gerade [hier bestellen](#).

Alle aufgeführten Artikel finden Sie in voller Länge in unserer [Druckausgabe Nr. 62!](#)

---

Ausgabe bestellen 

Abonnieren & 1 Ausgabe gratis erhalten 

---

Fanden Sie diesen Artikel lesenswert? Dann bookmarken Sie ihn bitte, damit auch andere davon profitieren können! Klicken Sie [hier](#), falls Sie mehr über "Social Bookmarks" erfahren möchten.

 Artikel bookmarken  