

Lichthygiene und Lichtdiät - der richtige Umgang mit Sonnenlicht und Kunstlicht, im Alltag und am Arbeitsplatz

Alexander Wunsch (Arzt)

Termin:
19. / 20. Nov.

Inhalt

Kunstlicht ist ein Faktor, der wie Mobilfunk- und Rundfunkstrahlung jeden betrifft, der in modernen Industriegesellschaften lebt. Manche der Kunstlichtquellen unterscheiden sich erheblich von natürlichem Licht, an das sich unsere Physiologie über Jahrmillionen hinweg adaptiert hat. Unser Körper hat gelernt, aus der Rhythmizität sowie der Intensitäts- und Spektralverteilung des uns umgebenden Lichtes wichtige Informationen für eine optimale Anpassung vegetativer Funktionen abzuleiten. Werden diese Zusammenhänge nicht ernst genommen, resultieren daraus Beleuchtungs-Strategien, die zu Fehlanpassungen führen und damit die Homöostase gefährden. Die essentiell wichtigen Stressreaktionen und Regenerationsvorgänge verlieren in der Folge ihre Rhythmizität, was als „Circadiane Disruption“ bezeichnet wird. Epidemiologische Erkenntnisse der letzten Jahre können zeigen, dass falscher Umgang mit Licht zu tiefgreifenden Störungen des Hormonhaushaltes führen kann. Der Zusammenhang mit den wichtigsten Zivilisationskrankheiten und Todesursachen ist offensichtlich, findet bisher jedoch zu wenig Beachtung.

Dieses Seminar gibt einen Einblick in die Zusammenhänge zwischen Licht und Leben, indem die komplexen Lichtreaktionen des Menschen dargestellt und die Konsequenzen für eine gesunde Lebensführung in unserer modernen Welt besprochen werden. Jeder Teilnehmer erhält wichtige Richtlinien, die sowohl für die Umsetzung im privaten Umfeld als auch im Rahmen der Beratung von Patienten geeignet sind. Die Teilnehmer lernen den richtigen Umgang mit Licht im Rahmen von Prophylaxe und Therapie.

Lernziele

1. Zusammenhang von Licht und Leben
2. Die Rolle von Licht als Informationsträger
3. Eigenschaften moderner Kunstlichtquellen
4. Bedeutung von Licht für die Chronobiologie
5. Erhebung einer Lichtexpositionsanamnese
6. Erkennen von lichtinduzierten Erkrankungen