

März 23rd, 2015

2015: Das Jahr des Lichtes!



(Bildquelle: Alexander Wunsch)

Die UNESCO ruft das Jahr 2015 zum “Internationalen Jahr des Lichts und der lichtbasierten Technologien” aus und zeigt damit auf, wie wichtig Licht und auch Sonne für das Leben im Allgemeinen ist. Ein Ziel, für das wir uns schon seit über 30 Jahren einsetzen. Im Interview zum “Jahr des Lichts” erklärt der Spezialist Alexander Wunsch, niedergelassener Arzt und Lichttherapeut aus Heidelberg, dem Bundesfachverband Besonnung e. V. (BfB) wie wichtig das Thema Licht ist, was es für den menschlichen Körper bedeutet und wo er die Lichtforschung in einigen Jahren sieht.

BfB: Herr Wunsch, verraten Sie uns etwas über sich, Ihr Arbeitsfeld und Ihre Forschungen...
Alexander Wunsch: Ich bin niedergelassener Arzt und Lichttherapeut in Heidelberg. Seit über zwei Jahrzehnten beschäftige ich mich intensiv mit dem Thema Licht, das in unserer modernen Gesellschaft eine viel bedeutendere Rolle einnimmt, als es den meisten Menschen bewusst ist. Meine Forschungsfelder sind z.B. Lichtwirkungen auf Zellebene, aber auch die Vitamin D-Erzeugung in der Haut durch künstliche Strahlungsquellen sowie der Einfluss von sichtbarem Licht und Nahinfrarot-Strahlung auf Geweberegeneration, Hautverjüngung und Wundheilung. Ein weiteres Beschäftigungsfeld ist meine Arbeit mit Studenten der Hochschule Wismar im internationalen Master-Studiengang Architectural Lighting Design, wo ich den Themenbereich Licht & Gesundheit unterrichte.

BfB: 2015 ist das Internationale Jahr des Lichtes. Was glauben Sie hat es damit auf sich bzw. wieso räumt man dem Licht eine solche Wichtigkeit ein?

Alexander Wunsch: Nach meinem Verständnis soll das Internationale Jahr des Lichts nicht nur auf die Bedeutung von neuen Licht-Technologien in der Photonik, medizinischen Diagnostik und industriellen Fertigung aufmerksam machen. Gerade im Kontext medizinischer Fragestellungen erkennen wir immer deutlicher, dass Licht eine zentrale Rolle für die Gesunderhaltung der Menschen einnimmt. Hier sehe ich nicht nur die Tatsache, dass Menschen sich heute bis zu 95 % ihrer Lebenszeit in schlechtem Kunstlicht aufhalten, sondern auch, dass daraus ein schwerer Mangel an Sonnen- und Tageslicht einhergeht. Ein solches Aktionsjahr der UNESCO sollte auch Anlass zu Diskussionen geben, wie wir den Mangel an natürlichem Licht kompensieren können.

BfB: Wie wichtig ist Licht für den Menschen? Welche Funktion hat es?

Alexander Wunsch: Licht ist für den Menschen ein Lebenselixier wie Wasser und Luft. Licht

ermöglicht uns die Orientierung in Raum und Zeit, es spendet Wärme und Energie und es ermöglicht unserem Körper, lebenswichtige Substanzen wie das Vitamin D in der Haut zu bilden. Licht und Leben bilden eine untrennbare Einheit – nicht nur für Tiere und Pflanzen, sondern auch für uns Menschen.

BfB: Welche Strahlung ist für den Menschen von größter Bedeutung?

Alexander Wunsch: Ich bin davon überzeugt, dass viele Probleme, die wir heute mit Licht haben, darauf zurückzuführen sind, dass man einzelne Bereiche des gesamten Spektrums herausgepickt hat, weil man glaubte, die Natur übertreffen zu können. Der Mensch braucht jedoch das gesamte Spektrum, so wie es im Sonnenlicht vorkommt. Da es keine Kunstlichtquelle gibt, die alle Anteile zugleich erzeugen kann, ist es sinnvoll, die verschiedenen Strahlersysteme so zu kombinieren, dass man einen optimalen Effekt erzielen kann.

BfB: Kann Licht einen positiven Einfluss auf die menschliche Gesundheit haben und wenn ja, warum?

Alexander Wunsch: Die meisten Zivilisationskrankheiten werden durch schlechtes Licht zumindest gefördert, wenn nicht sogar ursächlich hervorgerufen. Da Kunstlicht heute nur noch die sichtbaren Anteile enthält, aber weder Ultraviolett- noch Infrarotstrahlung bereitstellen kann, entwickelt sich bei den meisten Menschen z. B. ein Vitamin D-Mangel, wenn sie keine Gegenmaßnahmen ergreifen. Dabei wird derzeit in Fachkreisen heftig diskutiert, ob man Sonnenlicht wirklich vollwertig mit Nahrungsergänzungsmitteln ersetzen kann. Der gesunde Menschenverstand sagt uns hier eigentlich schon, dass das sicher nicht möglich ist, denn die Effekte, die Licht auf den Körper ausübt, beschränken sich ja nicht nur auf die Vitamin D-Bildung. Der Einfluss von Licht erstreckt sich auch auf die Hormone, das Herz-Kreislauf-System, die Stimmungslage, das zentrale wie auch periphere Nervensystem und unsere chronobiologischen Funktionen, wobei diese Aufzählung sicher nicht vollständig ist.

BfB: Wo sehen Sie die Lichtforschung in einigen Jahren?

Alexander Wunsch: Während sich die Lichtforschung des vergangenen Jahrhunderts darauf konzentriert hat, die Wirkungen einzelner Spektralbereiche möglichst genau zu beschreiben, ist der nächste logische Schritt, zu erforschen, wie diese einzelnen Aktionsspektren zusammenwirken. Schon vor 100 Jahren, als die Möglichkeiten zur künstlichen Besonnung erstmals Gegenstand medizinischer Forschung waren, erkannten viele Ärzte, dass UV-Strahlung besser vertragen wird, wenn sie zusammen mit (wie man dies damals nannte) leuchtenden Wärmestrahlen angewandt wurde. Die einzelnen Spektralbereiche so zu kombinieren, dass die künstlichen Strahlungsquellen immer näher an die Wirkungen des Sonnenlichts herankommen, sehe ich als eine Voraussetzung dafür an, die Menschen aus der heute vorherrschenden biologischen Dunkelheit herauszuführen.

BfB: Herr Wunsch, vielen Dank für dieses aufschlussreiche Interview!

Interviewpartner Alexander Wunsch
Arzt und Lichttherapeut
www.photonblog.de
www.lichtbiologie.de
www.vimeo.com/alexanderwunsch