

Die Kraft der Sonne

Heute ist der internationale Tag des Lichts – Experten erklären seine heilsame Wirkung

Das Licht gilt als Taktgeber, als Seelenschmeichler, als Lebenselixier. Heute, am 16. Mai, feiert die Welt das Licht. Im Gespräch erklärt Dr. Ulrich Bauhofer die Bedeutung des Lichts. Gemeinsam mit seiner Frau Annelie hat der 67-Jährige ein Buch geschrieben. „Lichtbaden“ heißt der Ratgeber, der Wissenschaft und Alltagstipps vereint – Bauhofer gilt als einer der führenden Ayurveda-Spezialisten außerhalb Indiens.

Ein Leben ohne Licht – ist das überhaupt möglich?

Nein, denn alles Leben kommt vom Licht. Vor etwa 65 Millionen Jahren schlug ein Asteroid auf die Erde. Gewaltige Staubmassen wurden aufgewirbelt, es kam zu furchterlichen Erdbeben und Tsunamis. Der Himmel verdunkelte sich, mit einem Mal war der Blaue Planet kalt, dunkel – und weitgehend tot.

Warum ist das Sonnenlicht so wichtig?

Ohne Licht gäbe es weder Sauerstoff noch Nahrung. Außerdem dirigiert es unsere Vitalfunktionen.

Inwiefern?

Unsere innere Uhr kalibriert sich am Sonnenlicht. Die wiederum dirigiert das hochkomplexe Zusammenspiel unserer Organe. Ohne Licht würde unsere innere Uhr buchstäblich aus dem Takt geraten.

Mit welchen Folgen?

Ein Mangel an Sonnenlicht begünstigt Krankheiten wie Winterdepression, Diabetes, Fettleibigkeit und Herz-Kreislauf-Beschwerden.

Wie viel Licht brauchen wir zum (Über-)Leben?

So viel, dass sich unsere innere Uhr jeden Tag wieder synchronisieren kann. Ich empfehle, sich so viel wie möglich in natürlichem Tageslicht aufzuhalten. Am besten vor 15 Uhr.

Aber dann natürlich gut eingecremt...

Auch in diesem Punkt müssen wir umdenken! Bisher dachten wir: je mehr Sonnen-



Von der Sonne verwöhnt: In den vergangenen Tagen hat sich die Sonne nur selten blicken lassen, umso willkommener waren die kurzen Abschnitte, in denen das Licht die Stadt überflutete.

FOTO: SHUTTERSTOCK

schutz, desto besser. Im Prinzip ist das richtig. Allerdings brauchen wir täglich je nach Hauttyp und Eigenschutzzeit (bis zur Rötungsgrenze) mindestens 10 bis 15 Minuten auf etwa 25 Prozent der Hautoberfläche ungeschützte Sonne, um unsere Vitamin-D-Speicher aufzufüllen.

Wozu brauchen wir dieses Vitamin? Vitamin D ist essenziell für unseren Knochen- und Mineralstoffwechsel. Ebenso für

unser Immunsystem. Außerdem steuert es 2000 unserer etwa 30 000 Gene. Es ist das einzige Vitamin, das der Körper selbst bilden kann. Inte-

es ratsam, die aggressiven blauen Anteile aus künstlichem Licht herauszufiltern. Dafür gibt es bereits Apps – z.B. „f.lux“.

• Gönnen Sie sich Frischluft-Pausen:

Kein Arbeitsvertrag schreibt vor, dass Besprechungen am Schreibtisch stattfinden müssen. Also: Warum verlegen Sie Ihre Meetings nicht einfach nach draußen? Damit schlagen Sie vier Fliegen mit einer

Klappe: 1. Sie nehmen ein Lichtbad. 2. Sie kommen an die frische Luft. 3. Sie bewegen sich und regen Ihre kognitiven Fähigkeiten an. 4. Sie verbessern Ihre Laune.

• **Sperren Sie kaltes Licht einfach aus:** Permanentes, mit Blauanteilen übersättigtes Licht kann unsere Netzhaut so sehr strapazieren, dass unsere Sinneszellen beeinträchtigt werden. Im schlimmsten Fall schädigt die Strahlung sogar die Makula lutea, die Stelle unseres schärfsten Sehens. Daher ist

es ratsam, die aggressiven blauen Anteile aus künstlichem Licht herauszufiltern. Dafür gibt es bereits Apps – z.B. „f.lux“.

• **Erhellen Sie Ihr Zuhause sinnvoll:** Künstliche Lichtquellen sollten das natürliche Tageslicht nachahmen. Bis zum Nachmittag dürfen Blauanteile stärker sein. Am Abend sollten Sie aber darauf achten, dass das Licht wärmer (nicht mehr als 3000 Kelvin) und die Helligkeit reduziert wird (100 bis 50 Lux).

• **Schlafen Sie sich fit:** Rund 80 Prozent der Deutschen haben Schlafprobleme. Das zeigt, wie sehr wir uns von der Natur entfernt haben. Denn: Im Tierreich gibt es keine Schlaflosigkeit. Wie viel Schlaf wir brauchen, ist von Mensch zu Mensch unterschiedlich. Aber: Schlafen wir pro Nacht eine Stunde zu wenig, dann sind das aufs Jahr gerechnet 15 Tage Schlafmangel! Ist der natürliche Rhythmus gestört, leiden Körper und Seele.



Annelie Bauhofer

Energie tanken im Alltag

Vor hundert Jahren waren noch rund 90 Prozent der Bevölkerung in der Landwirtschaft tätig, ein Großteil des Lebens spielte sich im Freien ab. Mittlerweile haben wir uns aber zu einer Indoor-Gesellschaft entwickelt. Und geschlossene Räume bieten in der Regel lediglich 500 Lux an Beleuchtungsstärke. Zum Vergleich: Die Mittagssonne verwöhnt uns im Sommer mit 130 000 Lux. Licht-Expertin Annelie Bauhofer (56) erklärt, wie wir im Alltag Energie tanken können.

• **Schlemmen Sie Sonnenlicht:** Wenn wir essen, beißen wir buchstäblich in die Sonne. Frische Lebensmittel, die draußen gewachsen sind (Obst, Gemüse, Getreide), wirken wie ein Speicher der Licht-Energie.

Ein Leben im Schatten

Birgit Drewes (59) und Felix Grätz (21) leiden an der seltenen Lichtkrankheit EPP

Als Felix Grätz zwölf Jahre alt wurde, verbrachte er seinen Geburtstag in einem abgedunkelten Wohnwagen in Kroatien – allein. „Wir waren im Urlaub“, sagt der heute 21-Jährige. „Ich habe mich geweigert rauszugehen.“ Und keiner konnte verstehen, wie Felix sich fühlt, wenn er an die Sonne geht. Dass er leidet – als würden viele brennende Nadeln in seine Haut eindringen. Und dass er noch nachts nicht schlafen könnte, weil er noch so lange mit den Schmerzen kämpfen müsste.

Obwohl der Schweinfurter seit seinem siebten Lebensjahr die Sonne meidet, bekommt er erst nach diesem Urlaub eine Diagnose – EPP

(Erythroetische Protoporphyrinurie), heißt: Felix ist lichtkrank. Bis dahin war er für Lehrer und Familie nur ein Stubenhocker, ein Simulant. „Ich war immer anders“, erzählt er. „Das größte Problem war, dass die Krankheit nicht sichtbar war.“

In Deutschland sind nur etwa 400 Fälle von EPP bekannt. Betroffene leiden meist schon nach fünf bis zehn Minuten an der Sonne unter Verbrennungen der Unterhaut – aber auch Lampen mit einem hohen Anteil an blauem Licht können die Symptome auslösen. Die Ursache ist ein Gendefekt.

Nach seiner Diagnose wandte sich Grätz an den Ver-



Ihr ganzes Leben muss Birgit Drewes die Sonne meiden.



Für Felix Grätz gibt es mittlerweile eine Heilung.

ein „Selbsthilfe EPP“. „Ich hatte das erste Mal in meinem Leben das Gefühl, dass mich jemand versteht“, sagt Grätz über sein erstes Treffen mit anderen Betroffenen.

Erst vor einem Jahr bekam Felix Grätz die Erlösung für sein Leid. Vier Mal im Jahr wird ihm ein Implantat in der Größe eines Reiskorns über der Hüfte eingesetzt, das ihm

erlaubt, in die Sonne zu gehen. „Ich habe wirklich jeden Tag am See verbracht, als es das erste Mal gewirkt hatte“, erzählt Grätz. Das Problem: Nur drei Stellen in Deutschland bieten diese Therapie an. Und alle Plätze sind belegt.

Die 59-jährige Birgit Drewes wartet schon seit Jahren auf einen Therapieplatz. Sie bekam erst mit 50 Jahren die Diagnose EPP. Bis dahin lebte sie im Schatten – ohne zu wissen, warum. „Das schlimmste Erlebnis hatte ich als Kind“, erzählt die Nürnbergerin. „Ich bin Fahrrad gefahren. Und beim Fahren merkte ich, wie mir die Tränen übers Gesicht liefen – und ich konnte

zusehen, wie meine Arme und meine Hände angeschwollen sind.“ Brennneseln seien kein Vergleich zu ihren Schmerzen. Seitdem verlässt Drewes erst das Haus, wenn andere heimgehen – in der letzten Abendsonne. „Natürlich bin ich traurig, wenn meine Familie einen Ausflug macht und ich nicht mitkommen kann“, sagt sie. „Aber ich habe großes Glück, dass meine Familie so verständnisvoll ist.“ Das Leben im Schatten hat die 59-jährige mittlerweile akzeptiert – auch wenn sie hofft, irgendwann einmal das Licht der Sonne genießen zu können.

KATHRIN BRAUN



Dr. Ulrich Bauhofer
Arzt und Lichtexperte

ressant dabei ist: Es führt ein Doppelleben. Es agiert auch als Hormon, indem es die Bildung der körpereigenen Antibiotika anregt. Aber: Studien zeigen, dass über die Hälfte der Bevölkerung unter einem Vitamin-D-Mangel leidet.

Wie lässt sich der Speicher wieder auffüllen?

Ab Ende April bis Ende September durch Spaziergänge an der frischen Luft. Im Winter steht die Sonne zu tief, um eine ausreichende Vitamin-D-Produktion zu garantieren. Daher rate ich in der dunklen Jahreszeit gezielt zu Vitamin-D-Präparaten. Am besten in Kombination mit Vitamin K und Magnesium.

Können Tageslichtlampen das Sonnenlicht ersetzen?

Jein. Sie sind auf keinen Fall dazu gemacht, um Vitamin D zu produzieren, denn Tageslichtlampen enthalten keine UV-B Strahlung. Die wäre auf Dauer zu aggressiv und würde unsere Hornhaut im Auge schädigen. Aber: Tageslichtlampen unterstützen unsere innere Uhr – vor allem im Winter.

Brauchen wir das Sonnenlicht zum Glückseligkeit?

Definitiv! Wir leben buchstäblich auf bei hellem Sonnenschein.

Wie lässt sich das erklären?

Das Tageslicht hat genügend Blauanteile, um unser serotonerges System zu stimulieren. Serotonin, das Glückshormon, wird im Darm und in den Raphe-Kernen des Hirnstamms produziert. Man kann sagen, dort wird die gute Laune geboren. Fehlt Licht, sinkt unsere Stimmung – ganz automatisch.

Das Gespräch führte Sarah Brenner

IN KÜRZE

Polizei ertappt 376 Handysünder

Im Rahmen eines Aktionstages hat die Münchner Polizei am Dienstag an 30 Stellen in der Stadt Handy-Kontrollen bei Autofahrern und Radlern durchgeführt. Die Bilanz: 376 Verstöße, das sind 110 mehr als im Vorjahr. Unter den Handysündern waren 304 Autofahrer und 72 Radfahrer. Ein unbelehrbarer Lkw-Fahrer wurde sogar zwei Mal innerhalb von drei Stunden erwischt. Sieben Autofahrer standen unter Drogeneinfluss, acht hatten keinen Führerschein. nba

Von Handy abgelenkt: Schüler fällt ins Gleis

Nicht nur Straßenverkehrsteilnehmer bringen sich in Gefahr, wenn sie sich vom Handy ablenken lassen (siehe oben) – auch Passagiere des öffentlichen Nahverkehrs. Ein 13-jähriger Schüler war am Dienstagabend so sehr mit seinem Smartphone beschäftigt, dass er die Gefahr nicht bemerkte, die ihm drohte: Er war mit seiner Mutter im U-Bahnhof Hohenzollernplatz in Schwabing unterwegs, erkannte die Bahnsteigkante nicht und stürzte aufs Gleis. Er hatte Glück: Ein 27-jähriger Zeuge eilte herbei und half ihm aus dem Gleisbereich heraus. Der Jugendliche kam mit Verdacht auf Gehirnerschütterung ins Krankenhaus. nba

Diebe erbeuten Geld und Zigaretten

Auf Geld und jede Menge Zigaretten hatten es Einbrecher in der Nacht zum Dienstag in Laim abgesehen. Die Unbekannten schlugen das Fenster eines Geschäfts an der Stroblstraße ein und entriegelten es. Sie erbeuteten mehrere tausend Euro Bargeld aus der Kasse und ließen Zigarettenstangen im Wert von ebenfalls mehreren tausend Euro mitgehen. Die Polizei erbittet sachdienliche Hinweise unter der Telefonnummer 089/2910-0. nba

Wetterkalender

15. Mai

Jahr	Maximum	Minimum
2018	17,2°	10,0°
2009	14,9°	10,7°
1994	22,2°	13,1°
1969	24,2°	14,5°
1919	16,6°	6,6°

Absolutes Maximum an einem 15. Mai:

29,1°/1912

Absolutes Minimum an einem 15. Mai:

-0,5°/1927



Elsner in „Die Unberührbare“

Hannelore Elsner im Filmmuseum

Am 21. April ist Hannelore Elsner im Alter von 76 Jahren verstorben. In Erinnerung an die Schauspielerin zeigt das Filmmuseum am Donnerstag, 23. Mai, um 19.00 Uhr einen ihrer größten Erfolge als Charakterdarstellerin, das Drama „Die Unberührbare“ (2000) von Oskar Roehler. Karten gibt es unter der Telefonnummer 089/23 39 64 50. 16

Zuständigkeits-Wirrwarr um öffentliche Toiletten

Öffentliche Toiletten gibt es in München zu wenige, die Beschwerden der Bürger häufen sich. „Dass es ein WC gibt, ist mittlerweile elementar“, sagte Grünen-Chefin Katrin Habenschaden. Teil des Problems ist die Zuständigkeit: Die derzeit rund 150 öffentlichen Örtchen verteilen

sich auf U-Bahnhöfe (Münchner Verkehrsgesellschaft), Grünanlagen (Baureferat), städtische Gebäude (Kommunalreferat) und auf die Friedhöfe, für die das Referat für Gesundheit und Umwelt zuständig ist. Der Stadtrat hat gestern entschieden, eine zentrale Stelle zu schaffen,

die im Baureferat angesiedelt werden soll. Von dort aus soll der Ausbau des WC-Netztes koordiniert werden, bei neuen Einrichtungen sollen die Bedürfnisse von Behinderten einbezogen werden, wie auch Wickeltische in Männerklos. Ferner soll von Schließungen weiterer Toilet-

ten-Anlagen nach Möglichkeit abgesehen werden. Das war in der Vergangenheit der Fall – oft aus finanziellen Gründen. Bereits geschlossene Häusl könnten sogar wieder eröffnet werden, sofern sie wirtschaftlich zu betreiben sind. OB Dieter Reiter (SPD) betonte in dem Zusam-

menhang: „Wir wollen kein Geschäft mit dem Geschäft machen.“ Sprich: Die Toiletten werden wohl ohne Gebühren zu nutzen sein, müssen aber eine entsprechend hohe Frequenz aufweisen. Der Stadtrat hatte in der Vergangenheit versucht, mit dem Konzept „Nette Toilette“

das Klo-Dilemma zu lösen. Die Idee: Die Stadt zahlt Wirten, vor allem in der Innenstadt, eine Obulus, wenn sie ihre Gaststätten-WCs nicht nur Gästen, sondern eben auch Besuchern zur Verfügung stellen. Das Konzept fand allerdings nur wenig Anklang. SASCHA KAROWSKI