



Sonnenlicht –
ein *Elixier* für die *Seele*



ROBBIE PFANDL
M. SC. Psychologie,
Biel, CH

Eine unnatürliche Lebensweise

Dr. med. Eckardt von Hirschhausen schreibt in seinem Bestseller «Glück kommt selten allein» folgende Zeilen: *«Der moderne Mensch verbringt weniger als fünf Prozent seiner wachen Zeit unter freiem Himmel. Schlafend noch weniger. Wir wachen auf unter einem Dach, setzen uns in der Garage unter ein Dach auf Rädern, um, ohne einen Sonnenstrahl abzubekommen, an unseren überdachten Arbeitsplatz zu gelangen. Haben wir Angst, dass uns der Himmel auf den Kopf fällt? Der Preis für unsere Stubenhockerei ist hoch: Uns fällt ständig die Decke auf den Kopf. Und wenn wir im Dunkeln nach Hause kommen, wundern wir uns, dass wir schlecht drauf sind.»*

Wir moderne Menschen leben hochgradig unnatürlich. Unser Lebensstil ist riskant! Wir haben das natürliche Sonnenlicht aus unserem Leben verbannt. Büroarbeit, neonbeleuchtete Fitnesscenter oder lange Autofahrten sind nur einige Beispiele, die symptomatisch für diesen Lebensstil ohne Sonnenlicht sind. Die wenigsten von uns sind sich bewusst, was für gravierende gesundheitliche Einschränkungen damit verbunden sind.

Kraftlose Sonnenstrahlen im Norden

Zu den Säulen einer ganzheitlichen Gesundheit gehören eine ausgewogene Ernährung, die tägliche Zufuhr von 1-2 Litern frischen Wassers, regelmäßige Bewegung, ein erholsamer Schlaf, eine erfüllende berufliche oder ehrenamtliche Tätigkeit, Beziehungspflege, Spiritualität und genügend Sonnenlicht. Diverse internationale Studien

weisen jedoch darauf hin, dass wir in unseren Breitengraden zu wenig Sonnenlicht erhalten. Diese Erkenntnis schlägt sich im nachgewiesenen Vitamin-D-Mangel jener Menschen nieder, die in Ländern nördlich des 40. Breitengrades leben (u. a. in Deutschland, Österreich und in der Schweiz). Vitamin D wird zu 90 % über die Einwirkung von Sonnenstrahlen in der Haut gebildet. Während der Wintermonate ist der Einfallswinkel der Sonne jedoch zu schwach, um in der Haut das lebensnotwendige Vitamin-D ausreichend zu produzieren. Ein niedriger Vitamin-D-Spiegel kann zu psychischen Störungen führen.

Wenn dem Gehirn das Sonnenlicht fehlt

Der renommierte russische Schriftsteller Fjodor Dostojewski schrieb: *«Es ist doch erstaunlich, was ein einziger Sonnenstrahl mit der Seele des Menschen machen kann.»* Er wusste, wovon er sprach, da er neben seiner Spielsucht auch unter Depressionen litt. Typische psychische Beschwerden einer klinischen Depression sind Niedergeschlagenheit, ausgeprägte Freudlosigkeit, Interesselosigkeit, Müdigkeit, Energielosigkeit, verminderte Aufmerksamkeit, Konzentrationsstörungen, Unschlüssigkeit, Verlangsamung, Mutlosigkeit, Ratlosigkeit, Hilflosigkeit, Hoffnungslosigkeit, Reizbarkeit und Aggressivität. Zermürend sind ebenfalls das Grübeln (negatives Gedankenkreisen), auftretende Schuldgefühle (begründet oder auch unbegründet) und die innere Leere. Körperlich können Gewichtsverlust oder Gewichtszunahme, Magen-Darm-Beschwerden, Kopfschmerzen und muskuläre Verspannungen

auftreten. Ein Mangel an Sonnenlicht kann sich auch in einer sogenannten saisonal abhängigen Depression (SAD) niederschlagen. Sie ist auch als Winter- oder Lichtmangeldepression bekannt.

a) Lichtmangeldepression

Neben den oben erwähnten Symptomen einer klinischen Depression zeichnet sich die Winterdepression vor allem dadurch aus, dass Betroffene ein ausgeprägtes Schlafbedürfnis (ohne Erholungswert) und einen lästigen Heißhunger auf Kohlenhydrate (Süßigkeiten, Teigwaren usw.) empfinden. Die Lichtmangeldepression betrifft jedoch nicht nur die Winterzeit. Stubenhocker, die in dunklen Wohnungen hausen und ohne Sonnenschein dahinvegetieren, können auch im Sommer unter Depressionen leiden. Ebenso Menschen, die den ganzen Tag in Betrieben ohne Tageslicht arbeiten und nur von naturwidrigem Kunstlicht beleuchtet werden. Sehr oft werden auch Menschen, die jahrelang vorwiegend nachts arbeiten, von depressiven Symptomen heimgesucht. Wir sind nicht dazu geschaffen, in der Nacht beruflich tätig zu sein. Unser Gehirn wehrt sich dagegen, und Betroffene entwickeln mit der Zeit Schlafstörungen, die zu Depressionen und anderen psychischen Problemen führen können.

b) Lichttherapie

Das Sonnenlicht fördert die Ausschüttung des Hormons und Neurotransmitters (Hirnbottenstoff) Serotonin. Dieses Hormon wirkt stimmungsaufhellend und aktivitätssteigernd. In der Psychiatrie nutzt man diesen Effekt, indem man Patienten

mit klinischen Depressionen, saisonal abhängigen Depressionen (SAD) und anderen affektiven Störungen (z. B. Angst) eine Lichttherapie verabreicht. Dabei werden die Personen früh morgens (zwischen 05h00 und 07h00) geweckt und zirka 30 bis 60 Minuten lang vor eine spezielle Lampe gesetzt, die eine hohe Lichtintensität (2'500 bis 10'000 Lux) besitzt. Diese Therapie führt nachweislich zu einer Verbesserung der psychischen Gesundheit. Serotonin ist eine Quelle für unser Wohlbefinden.

Sonnenlicht und Schlaf

Wir verbringen rund ein Drittel unseres Lebens schlafend. Eine Aktivität, die derart viel Zeit verlangt, muss demnach wichtige Funktionen für die Gesundheit erfüllen. Der Schlaf hat drei Hauptfunktionen. Erstens dient er der körperlichen und psychischen Regeneration, zweitens reguliert er den biologischen 24-Stunden-Rhythmus (zirkadianer Rhythmus) unseres Hormonhaushaltes und drittens fördert er das Lernen. Das Sonnenlicht übt einen bedeutsamen Einfluss auf alle drei Funktionen aus.

a) Psychische und körperliche Regeneration

Der Schlaf fördert den Muskelaufbau, die Wundheilung

und stärkt das Immunsystem (körperliches Abwehrsystem). Im Gehirn führt er zur Festigung alter und neuer Nervenzellverbindungen. Dies führt dazu, dass wir uns emotional stabiler fühlen, uns besser konzentrieren können und leistungsfähiger sind. Wir entwickeln zudem die Neigung, Dinge optimistischer zu betrachten.

b) Sonnenlicht und Melatonin

Wenn es dunkel wird, produziert unser Gehirn in der Zirbeldrüse vermehrt das Schlafhormon Melatonin. Dieses sorgt dafür, dass wir nachts müde werden und einschlafen. Das Sonnenlicht unterdrückt die Produktion von Melatonin tagsüber und sorgt dafür, dass wir wach und geistig fit bleiben. Fehlt ausreichend Sonnenlicht, wird die Melatonin-Abgabe angekurbelt und wir fühlen uns im Tagesverlauf schneller müde und matt oder haben morgens größere Mühe, aus dem Bett zu steigen. Dauert dieser Zustand über mehrere Wochen und Monate an, kann das dazu führen, dass wir eine Lichtmangeldepression entwickeln. Machen wir hingegen die Nacht zum Tag, zum Beispiel durch das künstliche Blaulicht, das abends aus dem Fernseher oder dem Computerbildschirm strahlt und dabei dem Gehirn suggeriert, dass es immer noch Tag ist, wird die

Melatonin-Ausschüttung unterdrückt. Legen wir uns dann abends nach dem letzten Fernsehkrimi oder der Arbeit am PC ins Bett, können wir nicht einschlafen, da das Gehirn immer noch auf Tag eingestellt ist. Kaffee und Alkohol unterdrücken ebenfalls die Melatonin-Produktion. Trinken wir abends zum Beispiel zwei Tassen Kaffee oder zwei Gläser Wein, so erreicht der Melatonin-Spiegel erst am frühen Morgen seinen nächtlichen Normalwert. Was folgt, sind eine schlaflose Nacht und die Morgenmüdigkeit, die wir wiederum mit Kaffee bekämpfen. Dieser Teufelskreis kann zu einer Sucht führen. Dass wir mit solchen Gewohnheiten Schlafstörungen fördern, versteht sich von selbst.

c) Schlaf, Sonnenlicht und das Erinnerungsvermögen

Während des Schlafs werden Erinnerungen aus dem vorangegangenen Tag gefestigt oder gelöscht. Sonnenlicht fördert das Denk- und Erinnerungsvermögen. Wer in dunklen Wohnungen haust und ohne Licht lebt, wird geistig kaum etwas zustande bringen. Damit unser Gehirn Informationen besser abspeichern kann, benötigt es Sonnenlicht. Bekannt ist, dass der Literatur-Nobelpreisträger George Bernard Shaw seine Werke in einer Gartenlaube schrieb, mit viel Tageslicht. Shaw



Stehen Sie regelmäßig mit dem ersten Tageslicht auf, um die psychische Widerstandskraft zu steigern und der Entwicklung von psychischen Störungen mit Hilfe des Sonnenlichts entgegenzuwirken.

meinte, dass er Licht zum Denken brauche wie die Luft zum Atmen. Friedrich Schiller benötigte ebenfalls die Morgensonne zum Arbeiten. Sein Schreibtisch in seinem Weimarer Haus stand an einem Fenster, das nach Osten ausgerichtet war und viel Morgenlicht zuließ.

Das Sonnenlicht wieder in den Alltag einladen

Arnold Rikli schrieb: «Wasser wirkt Wunder, Luft vermag noch mehr, am wirksamsten aber ist das Licht.» Um die Sonne wieder in den Alltag einzuladen, sind folgende Schritte zu empfehlen:

a) Kurze Sonnenbäder

Wir alle brauchen das Sonnenlicht, um gesund zu bleiben und uns wohl zu fühlen. Sie sollten jede Gelegenheit wahrnehmen, um ein kurzes, wohldosiertes Sonnenbad zu nehmen (mittags 10 bis 20 Minuten). Langes Sonnenbaden und Sonnenbrände auf der Haut sollten absolut vermieden werden. Ein solches Verhalten kann das Hautkrebsrisiko erheblich steigern. Andererseits gehören regelmäßige kurze Sonnenbäder zur Kunst, alt zu werden und dabei jung zu bleiben.

b) Schlafhygiene

Um die Schlafstörungen zu vermindern, sind regelmäßige Schlafzeiten, eine schlaffördernde Umgebung (kühl, dunkel), bequemes Liegen, regelmäßige körperliche Aktivitäten, die Vermeidung von Drogen (Alkohol, Nikotin, Koffein) und Entspannungsübungen vonnöten. Lassen Sie abends möglichst den Fernseher oder den Computer ausgeschaltet. Lesen Sie stattdessen ein Buch oder hören Sie Musik. Stehen Sie regelmäßig mit dem ersten Tageslicht auf, um die psychische Widerstandskraft zu steigern und der Entwicklung von psychischen Störungen mit Hilfe des Sonnenlichts entgegenzuwirken.



c) Regelmäßige Bewegung

Halten Sie sich möglichst viel an der frischen Luft auf (auch bei Wolken, Nebel und Regen) und setzen Sie sich dem Sonnenlicht (vor allem dem Morgenlicht) wohldosiert aus. Dazu kann ein täglicher Spaziergang am Vormittag oder über den Mittag dienen. Denn regelmäßige Bewegung an der frischen Luft ist für das körperliche und seelische Wohlbefinden ebenso notwendig wie das Sonnenlicht.

d) Beziehungspflege

Zu guter Letzt: Pflegen Sie Ihre Beziehungen. Es sind die gesunden Beziehungen zu Ihren Freunden, Bekannten und Familienangehörigen, die die Sonne in Ihrem Herzen zum Strahlen bringen. Kaum ein anderes Mittel ist so hilfreich. Schon vor über zweitausend Jahren schrieb der römische Philosoph Cicero, dass diejenigen, die die Freundschaft aus ihrem Leben

entfernen, die Sonne aus der Welt schaffen. Wenn Sie keine Sonne mehr sehen und Ihnen nichts aus der Umnachtung heraushilft, brauchen Sie jemanden von außen, der Ihnen beisteht, um wieder klar zu sehen. Die Beziehungspflege hat eine unumstrittene nachhaltige Wirkung auf die seelische Gesundheit. Sie steigert das psychische Wohlbefinden und führt zu mehr psychischer Widerstandskraft in Krisenzeiten.

Fazit

Das Sonnenlicht dient unserer Gesundheit und unserem Wohlbefinden. Es führt zu mehr Tatkraft, Lebensfreude und geistiger Frische. Es verbessert die körperliche Verfassung und trägt maßgeblich zur Verhütung und Heilung von zahlreichen körperlichen und psychischen Erkrankungen bei. Es ist ein bedeutsames Elixier für die Seele. ■

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

