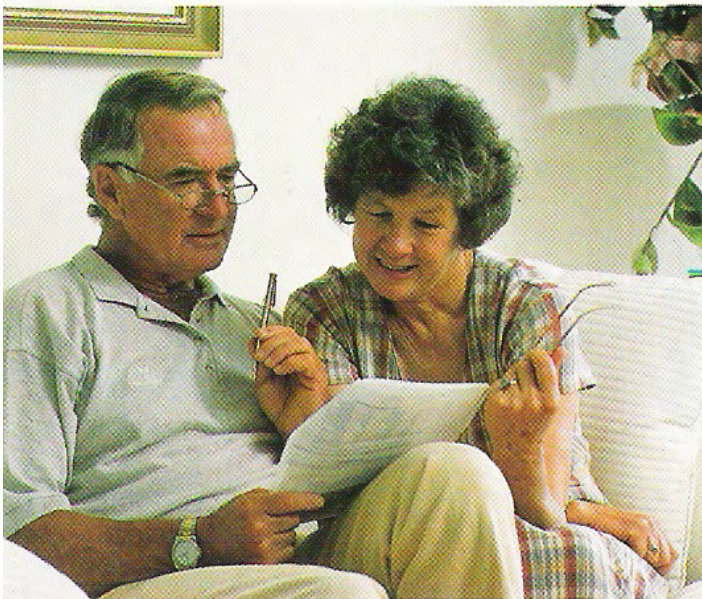
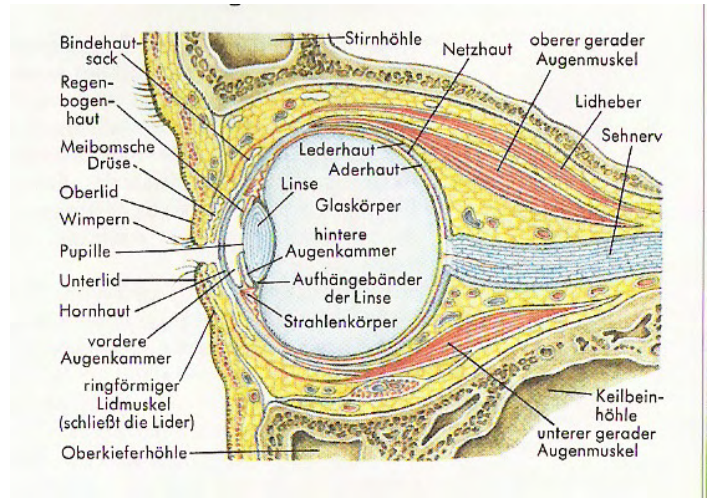


Was haben Wintergärten mit Lichttherapie zu tun?

Tages-/Sonnenlicht für Ihre Gesundheit und Ihr Wohlbefinden



Lesen Sie auf den nächsten Seiten die „medizinische Seite“ des Wintergartens.

„**Aus dem Fenster gucken**“, sagt man im Volksmund wenn wir uns nachmittags müde, gestresst und angespannt fühlen. Dieser Gemütszustand liegt ganz schlicht und einfach daran, dass die Augen (z.B. von Bildschirmarbeit) überanstrengt sind oder Körper und Geist in unserer rasant lebenden Zeit tagtäglich überfordert werden.

Deshalb sollte man stündlich für mindestens zehn Minuten „**Aus dem Fenster in die Ferne schauen**“, so die alte Volksweisheit.

Bei blauem Himmel wirkt das sogar doppelt: Denn Farbtherapeuten beobachten immer wieder: Schauen wir **Blau** an, verlangsamt sich die Atmung und der Herzschlag. Das heißt: Wir werden ruhiger.

Darüber hinaus ist es eine alte Erfahrung, dass an trüben Tagen des Herbstes - oft mit Nässe und Nebel - und im Winter (kurze Tageshelligkeit) die Menschen allmählich „trübselig“ werden; da sinkt auch das Stimmungsbarometer schnell auf den Nullpunkt.

Schlimmer noch: Viele befällt eine regelrechte Depression.

Dieser Zustand ist vor allem eine Folge des Mangels an Licht und kann auch zu erheblichen körperlichen Schäden führen.

Sobald wir uns in geschlossenen Räumen aufhalten schwindet auch ein großer Teil des Tageslichts und damit verändert sich auch der Hormonhaushalt in unserem Körper; das Gehirn schüttet mehr Melatonin aus. Dieses Hormon steuert den Tag-Nacht-Rhythmus im Körper und macht uns vor allem müde. Der Botenstoff Serotonin dagegen, auch als Glückshormon bekannt, wird jetzt weniger ausgeschüttet. Die Folgen sind Müdigkeit und Konzentrationsstörungen; die Lust auf weitere Aktivitäten nimmt ab.

Die Industrie wirbt mit „**Bringen Sie Licht ins Dunkel**“ und meint hier schlechthin eine Lichttherapie mit künstlichem Licht; dies täglich für eine halbe Stunde .. oder mehr.

So viel zur grauen Theorie mit dem „Fensterguck“ und dem Kunstlicht.

Die gute und bessere Alternative: Um so mehr ist der Mensch auf natürliches Tageslicht angewiesen, auch wenn sich die Sonne rar macht.

Einer Pressemitteilung der Med. Uni-Heidelberg entnehmen wir, dass in der Universitäts-Frauenklinik, Heidelberg, im Oktober 2004 ein **Wintergarten** errichtet wurde, um dreißig Behandlungsplätze in heller und freundlicher Umgebung zu erhalten.

Tages-/Sonnenlicht und Ihre Gesundheit

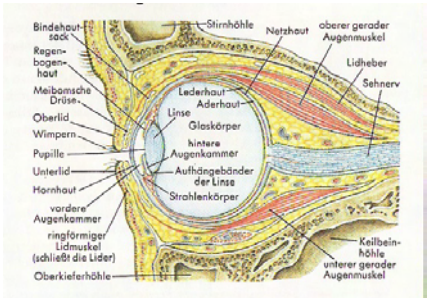
Das natürliche Lichtspektrum reicht vom UV-Bereich über die Regenbogenfarben bis zum Infrarotbereich. Die Farbtemperatur des sichtbaren Lichtes ändert sich von Morgenrot bis zum Abendrot; gleichzeitig ändert sich die Helligkeit, am Morgen ansteigend, am Abend abfallend. Sonnenlicht hat einen stetigen Lichtstrom.

Unsere Augen – das Fenster zum Körper

Das einfallende Licht teilt sich wie folgt auf:

25% zum Sehen

75% zur Steuerung der biologischen Funktionen.



Fehlt nun dieses Licht, sei es in den Herbst- und Wintermonaten oder durch Aufenthalt in geschlossenen Wohn- oder Arbeitsräumen, auch wenn sie durch künstliches Licht beleuchtet sind, fehlt damit dem Organismus eine wichtige Voraussetzung für die dauerhafte Erhaltung oder Wiederherstellung der Gesundheit.

Während dieser sonnen- und tageslichtarmen Monaten treten gehäuft Fälle der so genannten Winterdepression auf (SAD = Saisonal Abhängige Depression) oder der milder verlaufenden s-SAD (subsyndromale SAD) auf. Menschen mit dieser Art von SAD leiden an Tagesschläfrigkeit, Heißhunger auf Kohlenhydrate, Gewichtszunahme, Müdigkeit und Antriebslosigkeit bis hin zum sozialen Rückzug. Umgekehrt bewirkt also die regelmäßige Aufnahme von Sonnen-/ Tageslicht nicht nur Vorbeugung, sondern auch Wiederherstellung der Gesundheit.

Tages-/Sonnenlicht

- stärkt das Immunsystem, aktiviert die weißen Blutkörperchen, die Infektanfälligkeit sinkt
- beeinflusst die Zirbeldrüse, die wiederum die Produktion anderer Hormone beeinflusst
- verstärkt die Konzentration und verbessert die Reaktionszeiten
- wirkt gegen Depressionen und unterstützt psychologisches Wohlbefinden
- stärkt das gesamte Nervensystem
- aktiviert den Lymphdrüsenstoffwechsel, unterstützt die Antikörperbildung
- fördert die Vitamin D-Produktion, wirkt sich auf den Knochenstoffwechsel aus.

Unsere Haut - Basis für Wohlbefinden

Unser größtes Organ als Photorezeptor

Die Haut ist das größte Regulations- und Schutzorgan unseres Körpers. Über die Haut treten wir nicht nur in körperlichen, sondern auch in sinnlichen Kontakt mit unserer Umwelt.

Bei guter Stimmungslage fühlen wir uns buchstäblich „wohl in unserer Haut“.

Durch das Licht der Sonne, ihre Wärme und Energie ist sie die Lebensgrundlage für Menschen, Tiere und Pflanzen.

Die Sonne stimuliert Geist und Seele. Sie schenkt Kraft, Lebensfreude, Wohlbefinden und Gesundheit. Scheint die Sonne, kann uns so schnell nichts unterkriegen.

Nutzen und Risiko des Sonnenlichts

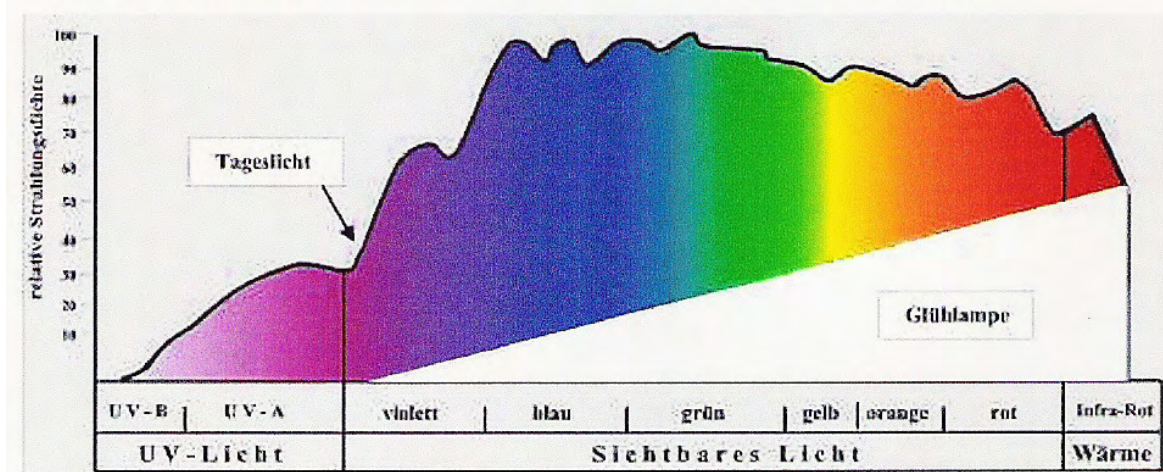
Wie man heute weiß, steht die Sonnenstrahlung einerseits in Verdacht Schäden an der Haut zu verursachen; dies geschieht bei langem und intensiven „Sonnenbaden“ und hat nichts dem hier behandelten Thema gemein.

Vielmehr geht es darum, dass eine ganze Reihe lebensnotwendiger Vorgänge bekannt sind, die vom Sonnenlicht abhängig sind.

Dazu gehört u.a.

- die Synthese des Vitamin D3 in der Haut
- immunmodulierende Wirkung
- Steuerung endokriner Faktoren
- Besserung des psychischen Zustandes
- Therapie von (Haut-)Krankheiten
- Beeinflussung des Herz-Kreislaufsystems
- die Regulation des zirkadianen Rhythmus

Lichtquellenvergleich zwischen Sonnenlicht und Glühlampe:



Also zurück zur Eingangsfrage auf der Titelseite:

Was haben Wintergärten mit Lichttherapie zu tun?

Nun, die natürliche und logische Folgerung aus den voran gegangenen Seiten zeigen auf, dass - je öfter und länger - der Mensch dem Tages-/ Sonnenlicht ausgesetzt ist,

Der Mensch biologisch wertvolles Tages-/Sonnenlicht zur Erhaltung der Gesundheit, der Leistungskraft und des Wohlbefindens braucht !

Hier bietet sich in idealer Art und Weise ein Wintergarten an!

Betrachten Sie doch einfach mal Ihr Wohnzimmer unter dem Blickwinkel des Lichteinfalls und der Lichtintensität: wie viel Prozent der „Hüllfläche“ sind Tages-/Sonnenlicht durchlässig? Zehn, fünfzehn oder gar zwanzig Prozent?

Und wie sieht es mit der Zeitspanne des Lichteinfalls aus?

In einem „Glashaus“, geschützt vor unangenehmen Witterungseinflüssen, wie Regen, Schnee und Wind, zu wohnen, mit dem großen Vorzug immer das Tages-/Sonnenlicht genießen zu können und darüber hinaus mit der Natur und dem biologischen Rhythmus verbunden zu sein, wäre doch die (natürliche) Lösung.

Denn im Wintergarten haben Sie den Nutzen von mehr als 90% Tages-/ Sonnenlicht.

Darüber hinaus ist es im Wintergarten, bedingt durch die großen Glasflächen viel länger hell, als in Räumen mit nur einem oder zwei Fensterelementen.

Also: Beim Wohnen oder Arbeiten - die Wintergarten-Lichttherapie !

Die Mehrzahl aller Wintergartenbesitzer bestätigen einleuchtend:

„Seit wir den Wintergarten haben, ist dieser unser Lieblings(-aufenthalts)Ort“.

Wetten, dass ... dies mit der Lichttherapie ganz eng verbunden ist?

In Ihrem künftigen Wintergarten mehr Gesundheit und Wohlbefinden auf natürliche Art und Weise!