

Licht und Gesundheit



Heinrich Remagen ist Geschäftsführer des gleichnamigen Traditions-Lichthauses am Kölner Neumarkt. Er studierte Betriebswirtschaftslehre in Köln und stieg 1981 als Geschäftsführer in 5. Generation in das Familienunternehmen ein. Von seinen 4 erwachsenen Kindern sind Patrick und Oliver bereits seit 10 Jahren im Unternehmen tätig und damit die 6. Generation. Der Schwerpunkt des Unternehmens ist heute die ganzheitliche Beratung von privaten und gewerblichen Kunden, überwiegend also Beleuchtungskonzepte und Lichtdesign, das natürlich immer die gesundheitlichen Aspekte optimal berücksichtigt.

Sonntag

18 | 11

Nach dem Vortrag ist wie immer Gelegenheit zum Austausch mit dem Referenten und untereinander – Ende 12.30 Uhr.

Heinrich Remagen, Sachkundiger für Beleuchtung und gefragter Ansprechpartner bei allen Fragen zum Thema „Licht und Gesundheit“, möchte mit seinem zweigeteilten Vortrag auf die Effekte künstlicher Beleuchtung hinweisen und das Augenmerk auf die für uns alle lebensnotwendige Heilkraft des Sonnenlichtes richten.

Teil 1: Künstliche Beleuchtung und ihre Wirkung auf Gesundheit und Wohlbefinden

Ohne die Sonne gäbe es uns und das Leben auf dieser Erde nicht. Und die Sonne ist bis heute unsere wertvollste Quelle für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. In der Evolution haben wir mit ihrem vollen Lichtspektrum sehen gelernt und an diesem Maßstab muss sich auch gutes künstliches Licht orientieren.

Licht und Schatten der künstlichen Beleuchtung stehen im Zentrum dieses Vortrages. Gerade die energiesparenden künstlichen Lichtquellen haben aber gravierende Auswirkungen auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden.

Die verschiedenen Beleuchtungsarten werden verständlich erklärt und wir lernen, wie wir in geeigneter Weise auf Beeinträchtigungen reagieren und uns vor gesundheitlichen Schäden schützen können. Dabei wird auch auf das Thema Makuladegeneration eingegangen.

Teil 2: Vitamin D – die lebenserhaltende Sonnenkraft in unserem Körper

Durch die Energie der Sonne ist alles Leben auf dieser Erde entstanden. Deshalb müssen wir das Augenmerk auch auf die für uns alle lebensnotwendige Heilkraft des Sonnenlichtes richten. Vitamin D, heute mehr denn je in aller Munde, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu.

Das „Sonnenvitamin D“ ist nämlich für unsere Gesundheit vergleichsweise so wichtig wie saubere Luft und reines Wasser. Viel zu langsam reagiert die Medizin auf die Ergebnisse neuester Studien, die die umfassenden Wirkungen dieses als Steroidhormon klassifizierten Stoffes nachweisen. Nicht nur die allgemein bekannte Wirksamkeit im Calciumkreislauf, etwa gegen Osteoporose und Rachitis, sondern insbesondere die vielfältigen nicht skelettären Wirkungen des Vitamin D werden immer deutlicher. So verbessert ein guter Vitamin-D-Spiegel im Blut nicht nur die Genexpression von fast 300 Genen, sondern senkt auch das Risiko, an verschiedenen Autoimmunerkrankungen, saisonal bedingter Depression, Typ-2-Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz, Parkinson oder Krebs zu erkranken (Uwe Gröber/Michael F. Holick, Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins, WVG-Verlag, Stuttgart 2015).

Fast 90% der Deutschen leiden an einem Vitamin D-Mangel, die meisten wissen davon jedoch nichts. Es werden die wichtigsten Zusammenhänge erläutert und aufgezeigt, wie wir lebenslang von einem guten Vitamin D-Status profitieren.