

# Lebenselixier Licht

Licht beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, unsere Leistungsfähigkeit und unser Wohlbefinden. Ganz besonders in der dunklen Jahreszeit.



Auch wenn es kalt, grau und nass ist – tägliche Spaziergänge tun der Seele gut.

Bild: Getty

## Stella Cornelius-Koch

An trüben Wintertagen kommt man oft nur schwer in Gang. Anders, wenn die Sonne scheint: Dann ist man gleich vielmunter, leistungsfähiger und besser gelaunt. Dieses Gefühl kommt nicht von ungefähr: Nach Angaben der Schweizer Lichtgesellschaft beeinflusst Licht massgeblich unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und unsere Leistungsfähigkeit. Licht fungiert über die Verbindung vom Auge zum Gehirn auch als Taktgeber für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Dieses circadiane System (von lateinischen «circa» = ungefähr und «dies» = Tag) gleicht einem komplexen Uhrwerk, das von einem nur reiskorngrossen Bereich im Hypothalamus des Gehirns kontrolliert wird.

Die innere Uhr wiederum steuert die Hormonproduktion: So schüttet unser Körper morgens vermehrt das Stresshormon Cortisol aus. Es regt den Stoffwechsel an und bereitet den Körper auf die Herausforderungen des Tages vor. Wenn im Laufe des Nachmittags der Cortisolspiegel sinkt, beginnt die Produktion des Hormons Melatonin, das uns zur Ruhe kommen und gut schlafen lässt. Neben dem Hormonhaushalt steuert Licht auch wichtige Körperfunktionen wie Atmung, Puls, Wärmehaushalt oder Verdauung und ist – über die Aufnahme von UV-Strahlung durch die Haut – an der Bildung von Vitamin D beteiligt.

### Sonne vertreibt den «Winterblues»

Licht beeinflusst nicht zuletzt unser seelisches Wohlbefinden, indem es die Ausschüttung von «Glücksbotenstoffen» wie Endorphinen und Serotonin anregt.

Kein Wunder also, dass rund jeder fünfte Schweizer regelmässig unter einem «Winterblues» leidet. Ursachen sind vor allem ein Mangel an natürlichem Tages- und Sonnenlicht sowie die verminderte Lichtintensität im Winter.

Verstärkt wird das Problem dadurch, dass wir unsere Zeit im Herbst und Winter vorwiegend in Innenräumen verbringen. «Dadurch bekommen wir meist zu wenig Tageslicht und zu viel Kunstlicht», warnt der deutsche Arzt und Lichttherapeut Alexander Wunsch. Wichtig sei daher, im Alltag so oft wie möglich Tageslicht zu tanken – etwa, indem man seine Mittagspause draussen verbringt. Wenn im Mittelland der Nebel hängt, ist es eine besondere Wohltat, einen Ausflug über die Nebeldecke zu machen.

### «Lichtstress» kann zur Erschöpfung führen

Zu viel künstliches Licht führt dagegen oft zu regelrechtem «Lichtstress», auf den der Körper mit Überlastung und Erschöpfung reagiert. Dazu trägt auch die LED-Beleuchtung von Tablets und Smartphones bei, so Lichttherapeut Wunsch. «Viele Untersuchungen zeigen, dass sie die Melatoninausschüttung unterdrücken und Schlafstörungen begünstigen können.» Der Mediziner rät daher, die Farbtemperatur am PC zu reduzieren. Am Tablet oder Handy sollte man zumindest die Nachteinstellungen nutzen.

Wichtig zu wissen: Es gibt Menschen, die von Natur aus weniger Melatonin bilden und daher schlechter einschlafen können. Sie sollten helles Licht am Abend so weit wie möglich reduzieren. Am Tag ist dagegen oft mehr Licht nötig – insbesondere bei älteren Menschen.

Das hat einen simplen Grund: Im Alter lässt das Sehvermögen nach. Dadurch gelangen weniger Lichtreize an die Netzhaut des Auges und in der Folge zur inneren Uhr im Gehirn.

### Tipps für die Lichtgestaltung zu Hause:

– Bei der Lichtplanung spielt neben der Intensität (Beleuchtungsstärke) auch die Farbe des Leuchtmittels (Farbtemperatur) eine wichtige Rolle. Sie wird in Kelvin gemessen und ist an den letzten beiden Ziffern erkennbar (z.B. LED 840 = 4000 Kelvin). Je niedriger die Farbtemperatur, desto wärmer und «gemütlicher» wirkt eine Lichtquelle.

– Bevorzugen Sie am Tag eher Licht mit hohem Blauanteil, am Abend dagegen gedimmtes Licht mit höherem Rotanteil, das den Körper auf Ruhe einstimmt. Wer morgens schwer aus dem Bett kommt, kann einen Lichtwecker einsetzen.

– Wichtig im Wohnbereich ist eine ausgewogene Beleuchtung. Vermeiden Sie dunkle Bereiche und setzen Sie mit Boden- oder Wandleuchten kleine Lichtpunkte bei Zimmerecken, Anrichten oder Regalen. Achten Sie beim Fernseher auf eine leichte Hintergrundbeleuchtung, das macht das Sehen angenehmer fürs Auge.

– Bei der Bildschirmarbeit ist ebenfalls eine leichte Hintergrundbeleuchtung wichtig, da der starke Kontrast sonst zu schnell ermüdet. Sinnvoll zum Arbeiten ist eine Beleuchtung mit höherem Blauanteil, da dies die Konzentration fördert.

## Nachgefragt

Sibylle Stalder, Medizinische Praxisassistentin (MPA), Zentrum für Forensische Psychiatrie ambulant (ZFPA) der Klinik für Forensische Psychiatrie (KFP) der Psychiatrische Dienste Aargau (PDAG)

## «Wir verurteilen die Menschen nicht, wir arbeiten mit ihnen»

Sibylle Stalder arbeitet seit seiner Eröffnung im Juli 2011 am Zentrum für Forensische Psychiatrie ambulant (ZFPA), kurz: Ambulatorium. Sie hat es mit aufgebaut: von anfänglich drei Therapeuten, die im Ambulatorium und in der JVA Lenzburg tätig waren, zu derzeit 17 Therapeutinnen, Therapeuten, Ärztinnen und Ärzten sowie zwei MPA. Es gab im Aargau zuvor kein vergleichbares Angebot.

### Frau Stalder, wie erklären Sie einer Sekundarschulklasse, wo Sie arbeiten und was Sie dort machen?

Forensik wird oft verwechselt mit Spurensuche wie im Krimi. Bei uns ist das anders. Zu uns kommen verurteilte Straftäter und Straftäterinnen, die zu einer Therapie im Ambulatorium der Klinik für Forensische Psychiatrie (KFP) verpflichtet wurden, entweder anstelle einer Gefängnisstrafe oder nach Entlassung aus dem Gefängnis. Einige von ihnen benötigen aufgrund ihrer Diagnose regelmässig Injektionen oder Blutentnahmen, die wir MPA im Ambulatorium durchführen. Manche holen sich bei uns ihre Rezepte oder Medikamente. Und wir koordinieren die Therapietermine. Das ist wie in einer Hausarztpraxis. Bei uns rufen aber auch Staatsanwaltschaft, Bewährungshilfe und Anwaltskanzleien an. Das Sekretariat ist die Drehscheibe des Ambulatoriums. Viele unserer Patientinnen und Patienten sind in einer schwierigen Lebenslage und brauchen manchmal einfach nur ein gutes Wort oder ein Ohr, das zuhört.

### Was sind für Sie besonders schöne Momente im Arbeitsalltag?

Wenn trotz der schweren Thematik Humor in der Luft liegt.

### Wie gehen Sie mit belastenden Situationen um?

Bei besonders schweren Delikten ist es nicht einfach, die Taten in den Hintergrund und die



Sibylle Stalder schätzt an ihrer vielseitigen Tätigkeit, dass diese nahe an den Therapeuten sowie an den Patientinnen ist. Bild: zvg

Menschen in den Vordergrund zu stellen. Hier ist wichtig zu wissen und zu kommunizieren: Wir verurteilen die Menschen nicht, das macht das Gericht; wir arbeiten mit ihnen. Manchmal sind die Patienten unfreundlich, beschimpfen uns. Es verlangt eine hohe Professionalität, alles einzuordnen. Diese Menschen stehen teils wegen ihrer Krankheit, teils wegen ihrer Lebensumstände unter grossem Druck und können sich nicht immer kontrollieren. Dieser Wechsel zwischen empathisch sein, Leitplanken setzen, humorvoll sein und gut zuhören, ob allenfalls Gefahr in Verzug ist, stellen eine grosse Herausforderung dar. Da hilft es sehr, dass wir uns im Team austauschen.

### Was sagen Ihre Familie und Ihre Freunde zu Ihrem Job?

Im privaten Umfeld stosse ich teilweise auf Unverständnis, wie ich diese Tätigkeit ausüben kann. Aufgrund der Schweigepflicht kann ich nur schwer erklären, was ich als MPA genau mache. Ich denke, es ist wie bei anderen Fachgebieten in der Medizin – man hat Charaktereigenschaften, die einen befähigen, in diesem spezifischen Bereich zu arbeiten.

## Ratgeber Gesundheit

Richten Sie Ihre Fragen an: Ratgeber Gesundheit, Neumattstrasse 1, 5001 Aarau, aargaugesundheit@chmedia.ch



ANZEIGE

## Partner Gesundheit Aargau - Ihre Gesundheitsspezialisten