

Moe door kunstlicht

De uitvinding van kunstlicht heeft de nacht tot dag gemaakt. Helaas bevatten traditionele lampen (gloeilampen, tl buizen en helaas ook spaarlampen) in tegenstelling tot onze goede oude zon niet alles wat de mens voor een uitgebalanceerd 'licht-dieet' nodig heeft. Wat hieraan vooral ontbreekt, is het UV bestanddeel dat volgens recente onderzoeken een aanzienlijke invloed op hormonale en celbiologische processen heeft. Tegenwoordig, in het tijdperk van het gat in de ozonlaag, heeft de ultraviolette straling een slechte naam gekregen. In beperkte hoeveelheden is ze echter van levensbelang voor ons.

Veel werkplekken op kantoren of in fabrieken zijn zo ingericht, dat er slechts spaarzaam daglicht binnendringt en al helemaal geen UV-stralen, omdat deze door de ruiten eruit gefilterd worden. Ten nadele van onze gezondheid, want uit de jongste studies blijkt dat het gebrek aan UV straling in de verlichting van woningen en op werkplekken kan bijdragen aan concentratiestoornissen en chronische vermoeidheid.

Zelfhulp bij gebrek aan UV-straling

Gelukkig bestaat er sinds enkele jaren een alternatief voor de traditionele kunstverlichting: tl buizen met een compleet lightspectrum, waarvan het licht zeer dicht het natuurlijke daglicht benadert. Als u vaak onder kunstlicht moet werken en ook verder weinig buiten komt, maak er dan werk van dat uw werkplek wordt voorzien van buizen met een compleet lightspectrum. Meestal is daarvoor voldoende dat de tot nu toe gebruikte buizen worden vervangen door dit volspectrumtype.

Een ware kunst in de hedendaagse techniek

Elk voorjaar voelen we de vreugde en energie die het zonlicht uitwerkt. De dagen worden langer en we ontvangen meer daglicht. Daglicht via onze ogen activeert de aanmaak van stoffen in onze hersenen die het centrale zenuwstelsel en ons immuunsysteem voeden.

Bijna elke dag werken velen van ons onder kunstlicht. De werkplek is een belangrijke plek, waar gezond en prettig licht noodzakelijk is, en verblindend licht, oogstress, vermoeidheid en ongeconcentreerdheid tot een minimum moet worden beperkt. Een werkplek met scherp, verblindend en gevaarlijk licht draagt niet bij aan een optimale productiviteit.

In een eeuw van geavanceerde technologie zitten we met een verouderd systeem, dat sinds de uitvinding van fluo-rescentie-licht, bijna 75 jaar geleden, nog onveranderd is. Dit systeem staat bekend als 'Cool White' en wordt toegepast meer dan 90% van alle kantoren. Hier en daar wordt het gevaar van dergelijke verlichting ingezien. Cool White lampen worden geweerd in alle ziekenhuizen en regeringsgebouwen in Duitsland.

In 1980 leidde Dr. Fritz Hollwich een studie die de effecten van werken onder Cool White (geen volspectrum) licht in vergelijking met de effecten van werken onder volspectrum daglicht, kunstmatig licht dat het zonlicht nabootst. De studieresultaten wezen uit dat een verhoogde concentratie ACTH en conisol (het stresshormoon) te vinden waren bij de personen die werkten onder Cool white lampen, terwijl de waarden van hetzelfde hormoon bij personen die werkten onder volspectrumlampen normaal bleven.



Ware kunst

Licht in fluorescentie-buizen kan worden gemaakt door het toevoegen van fosfors aan de wand van de glasbuis. Cool White fluorescentielicht is echter ontoereikend om het echte volle spectrum van daglicht te evenaren. Echt volspectrum daglichtlampen fabriceren is niet gemakkelijk. "Het volspectrum fluorescentielicht, dat optimaal lijkt op zonlicht, is een ware kunst in de hedendaagse techniek", aldus dr. Jacob Lieberman in zijn boek 'Licht, medicijn van de toekomst'.

Omdat de meeste mensen het grootste dagdeel binnen doorbrengen, is het belangrijk ervan bewust te zijn wat de effecten van natuurlijk daglicht zijn op onze gezondheid, productiviteit en gemoedstoestand.

Het is opvallend dat er een duidelijke relatie bestaat tussen licht, onze ogen en onze gemoedstoestand. Onze ogen alleen al verbruiken net zoveel zuurstof als één-derde van wat ons hart gebruikt. En zij hebben tien tot twintig keer meer vitamine-C nodig.

Wetenschappers hebben ontdekt dat er een duidelijke link ligt tussen visuele problemen en ziekten van de geest. Hun bevindingen wijzen erop dat bij negen procent van de bevolking visuele problemen voorkomen, 66% daarvan lijdt in een bepaalde mate van depressie, schizofrenie of alcoholisme.

Veel andere studies en rapporten concluderen dat lichtenergie het genezingsproces kan beïnvloeden en dat de juiste lichtbron belangrijk is bij het goed functioneren van het menselijk lichaam.

Met het kleurspectrum van daglicht en de juiste hoeveelheden ultraviolet licht zoals dit in daglicht voorkomt, heeft de techniek ervoor gezorgd dat er fluorescentielicht kan worden gemaakt dat het spectrum van natuurlijk zonlicht nabootst.

Bron: Chronische vermoeidheid natuurlijk behandelen' (dr. H. Markus)

