



Liebe Interessierte!

Heute geht es uns um das Thema Licht. Die Tage werden stetig kürzer, wir verbringen wieder mehr Zeit zu Hause und die richtige Beleuchtung hilft dabei, sich hier noch wohler zu fühlen. Wir wünschen viel Spaß beim Lesen, hoffen Ihnen wieder ein paar Anregungen zu geben und stehen Ihnen bei Rückfragen wie immer gerne zur Verfügung ☺

Herzliche Grüße

Birgit Dinter und Susanne Grethlein

Licht ist Leben

Licht beeinflusst unsere Gesundheit, wirkt belebend auf unseren Organismus und begünstigt die Glückshormonausschüttung. Wussten dies bereits die alten Chinesen? Denn Licht bzw. einer ausgewogenen Raumbeleuchtung kommt im Feng Shui ein wesentlicher Aspekt zu.

Lampen richtig aufstellen

Viele Jahre war die mittige Deckenlampe der Standard in der Raumbeleuchtung, jedoch ist sie längst nicht immer eine gute Wahl. Beispielsweise kann eine zu niedrige Decke leicht eine bedrückende Atmosphäre erzeugen. Solche Räume sollten daher mit Deckenstrahlern beleuchtet werden, um die Decke durch die Beleuchtung höher erscheinen zu lassen. Zudem können weitere kleine Lampen in Regalen oder Nischen ergänzt werden. Das schafft auch mehr Flexibilität - je nachdem, in welcher Situation man sich befindet, kann man dann frei entscheiden, welche Leuchten an- und ausgeschaltet werden sollen.

In Räumlichkeiten mit einer dunklen Ecke, die kaum durch das Tageslicht erhellt wird, sollte ein Leuchter oder eine dekorative Wandlampe installiert werden. Die Ecke erhält durch das Licht mehr Aufmerksamkeit, wodurch die energetisch tote Ecke verschwindet.

Lichtspektrum und Farbwiedergabe

Wer neue Lampen kauft oder vorhandene Leuchtmittel ersetzen möchte, hat verschiedene Möglichkeiten. Nehme ich Halogen-lampen, Kompaktleuchtstoff-Lampen (Energiesparlampen) oder vielleicht die noch effizienteren LEDs?

Wem es um Gemütlichkeit, warmes Licht und die Vermeidung von Lichtflimmern oder hochfrequenten Feldern geht, trifft mit Halogenleuchten eine gute Wahl. Der höhere Rot-Anteil (ähnlich den teilweise noch verwendeten Glühlampen) lässt das Licht zum einen wärmer erscheinen, zum anderen führt diese auch zu einer besseren Farbwiedergabe. Halogenleuchtmittel halten bis zu 2.000 Stunden und verbrauchen ca. 30 – 50% weniger Energie als die bisherigen Glühlampen.

Energiesparlampen haben im Gegensatz dazu kein ausgewogenes Lichtspektrum, sondern eher Lichtspitzen und generell einen höheren Blau-Anteil. Die Farbe Blau hat unter anderem Wirkung auf das sogenannte „Schlafhormon“ Melatonin. In der Netzhaut sind Rezeptoren, die für die Melatonin-Produktion wichtig sind, denn ohne Melatonin gibt es keinen erholsamen Schlaf. Sind wir bläulichem Licht ausgesetzt, wird die Produktion von Melatonin vermindert bzw. ganz unterdrückt. Es wirkt also eher anregend. Rotes Abendlicht (wie bei Halogenlampen) hingegen macht müde.

Auch Menschen mit Makuladegeneration (Erkrankung des Auges, Erblindung als Folge des Absterbens von Netzhautzellen) sollten diese Leuchtmittel wegen dem Blau-Anteil meiden, da dieser nicht von der Hornhaut und Linse herausgefiltert wird und so ungehindert bis zur Netzhaut vordringen und schädigend wirken kann. Bei LEDs gibt es große qualitative Unterschiede, hier spielt die eingesetzte Elektronik der Hersteller eine große Rolle.

Lichtflimmern

Lichtflimmern ist mit bloßem Auge nicht immer wahrnehmbar – insgesamt kann es aber doch unangenehm wirken.

Glüh- oder Hochvolt-Halogenlampen werden ohne Zwischenelektronik direkt mit 230 Volt betrieben. Durch den trägen Glühfaden sind die sinusförmigen Schwankungen durch die Wechsellspannung vergleichsweise harmonisch.



Für Raumklima und für die Seele

Ideale Ergänzung für Wohnbereiche, Schlafräume aber auch für Ihren Arbeitsbereich ist eine Salzkristall-Lampe. Die Salzlampe gibt vermehrt Minus-Ionen in die Raumluft ab. Diese „binden“ die vermehrten Plus-Ionen in der Raumluft, die vom Handy, von diversen Elektrogeräten oder auch von Klimaanlage erzeugt werden. Zudem tauchen Salzkristall-Leuchten unsere Räume in ein angenehmes Licht und tragen so zum Wohlbefinden und zur Entspannung bei. Diese Wirkung wird durch das Erwärmen des Kristalls mit Hilfe einer Glühbirne oder Kerze verstärkt. So verleihen sie der Luft die belebende Frische, die wir von Aufenthalt am Meer, in den Bergen, oder an Wasserfällen kennen. Auch die gefühlte Temperatur (Mehrtemperatur) steigt in diesen Räumen.



Da die schnellen Halbleiter der LEDs keine 230 Volt vertragen, wird die Spannung mittels elektronischen Vorschaltgeräten heruntertransformiert. Dies hat die Folge, dass meist keine Sinuskurve mehr zu erkennen ist, sondern Spitzen, Pulse und es teilweise flimmert. Auch bei Energiesparlampen tritt häufig ein Lichtflimmern ein. Es gibt inzwischen auch sehr gute LEDs wie die LED-Birne „PURE-Z“ der Firma Danell, die auch baubiologischen Ansprüchen entspricht. Farbwiedergabe und Spektrum sind optimiert, die Farbtemperatur ergibt ein angenehm warmweißes Licht. Das Pulsieren des Lichtes („Lichtflimmern“) konnte auf unter 1 % (!) reduziert werden. Im Schlafzimmer empfehle ich weiterhin Halogenleuchtmittel.

Ab 2016 gibt es ein Halogenlampenverbot, ähnlich wie vor ein paar Jahren das Glühlampenverbot. Untersagt wird die Herstellung und Import, nicht aber der Verkauf und die Verwendung. Wer also dieses Licht schätzt, sollte sich nicht beunruhigen lassen, denn es ist anzunehmen, dass es wie bei den Glühlampen noch Unternehmen gibt, die weiterhin „Restbestände“ verkaufen.

Aktuelles

Grüne Lust in Anwenden

20. und 21. September 2014, jeweils von 10:00 bis 18:00 Uhr
Freuen Sie sich auf ein buntes Programm und auf einen vielseitigen Markt rund um das Thema Garten, Freiräume, Leckeres für Leib und Seele, Wohnen und Gestalten.

Veranstaltungsort: Am Wolfgangshof, Weitersdorfer Straße 22, 90513 Anwenden

Wir sind beide am Samstag vor Ort und freuen uns auf Sie und ein persönliches Gespräch.

Vortragsreihe Frauensache

Am Mittwoch 01.10.2014, ab 19 Uhr erfahren Sie von Christine Lenz und mir, wie Sie Ihren Schlaf- und Wohnbereich aus baubiologischer Sicht optimieren können, was schon beim Immobilienkauf beachtet werden kann, die neuesten Erkenntnisse aus der Schlafmedizin und einiges mehr. Weitere Infos unter <http://www.geo-dinter.de/aktuelles/>

Unser Tipp

Kerzen – Symbole für das Feuerelement

Jetzt dann in der dunkleren Jahreszeit sind Kerzen sehr beliebt, sie bringen Licht und Wärme. Bitte auch hier, immer auf Qualität achten, denn nur wenn etwas mit Respekt und Sorgfältigkeit hergestellt wird, kann es seine ganze positive Energie zur Verfügung stellen. Die Kerzen sollten aus natürlichen Rohstoffen wie zum Beispiel Stearinwachs aus Palmöl hergestellt worden sein. Das häufig verwendete und preiswertere Paraffin ist ein Produkt aus Erdöl und weder der Natur noch der Gesundheit zuträglich. Die positive Wirkung des Kerzenscheins kann zudem durch den Duft von natürlichen ätherischen Ölen im Wachs noch verstärkt werden.



Birgit Dinter ist Baubiologin IBN & Geopathologin

Seit wir uns bis zu 90% der Zeit in geschlossenen Räumen aufhalten, ist das bestmögliche Raumklima – ohne (bzw. möglichst geringe) technische, biologische und chemischen Belastungen – für unsere Gesundheit entscheidend.

Mein Schwerpunkt liegt im Bereich Schlafplatz-, Wohnraum und Arbeitsplatzuntersuchungen mit dem Ziel die Belastungen vorsorglich zu reduzieren, damit es gar nicht erst zu Beschwerden und Erkrankungen kommt. Bestimmte Gegebenheiten können wir nicht vermeiden und manches ist uns nicht bewusst, kann unserem Körper aber enormen Stress verursachen. Studien zeigen, dass beispielsweise erhöhte Werte durch niederfrequente Felder oder elektromagnetische Wellen Einfluss auf das Hormon Melatonin (wichtig für Schlaf) sowie zu Einschlaf- und Durchschlafstörungen führen können.

Mein Ziel ist, Sie durch meine Beratung, Messungen und Empfehlung von Maßnahmen zu unterstützen, Ihre Gesundheit zu schützen oder wieder zu stärken.

Susanne Grethlein ist Feng Shui Consultant

Während meiner langjährigen Tätigkeit als Bereichsleiterin für Marketing und Investor Relations, führte mich zahlreiche Reisen durch den asiatischen Raum. Ich hatte die Gelegenheit, mich mit der asiatischen Kultur und ihren inspirierenden Aspekten vertraut zu machen. Heute verbinde ich diese internationalen Erfahrungen mit meinen fränkischen Wurzeln und der taoistischen Lehre. Feng Shui ist für mich, die Schaffung von äußerer und innerer Harmonie, angefüllt mit gesundem Menschenverstand und dem Willen, auf unsere innere Stimme zu hören.

Als Ihre Beraterin zeige ich Ihnen auf, wie Sie Ihr ureigenes Potenzial fördern und mit oft einfachen Maßnahmen und wenig Aufwand Ihr Zuhause zu einem Ort machen, an dem Sie täglich neue Energie und Lebensfreude tanken können.

Abmelden

Möchten Sie den Newsletter in Zukunft nicht mehr erhalten? Bitte schreiben Sie eine email an s.grethlein@erfolgsraum.info oder info@geo-dinter.de.

Impressum/Herausgeber

Erfolgsraum

Susanne Grethlein

Otto-Seeling-Promenade 2-4

90762 Fürth, Germany

Tel.: +49 (0) 911 / 750 87 00

s.grethlein@erfolgsraum.info

www.erfolgsraum.info

Baubiologie und Geopathologie

Birgit Dinter

Parkstraße 49

90768 Fürth, Germany

Tel.: +49 (0) 911 / 216 65 054

info@geo-dinter.de

www.geo-dinter.de

