



Energiesparlampen und Gesundheit

Expertenmeinung

Die öffentliche Diskussion um die Energiesparlampe, die mit dem Inkrafttreten der EU-Richtlinie losgetreten wurde, hat viele Verbraucher verunsichert. Anlässlich vermeintlicher Gesundheitsrisiken und anderer Nachteile der Technik haben wir Dr. Dieter Kunz gebeten, uns einige Fragen zu beantworten. Dr. Kunz ist als Chefarzt der Abteilung Schlafmedizin im St. Hedwig Krankenhaus Berlin und Leiter der AG Schlafforschung und Klinische Chronobiologie der Charité Experte für das Thema „Beleuchtung und Gesundheit“.

Frage: Herr Dr. Kunz, Sie sind Chronobiologe. Mit was beschäftigen Sie sich?

Dr. Kunz: Die Chronobiologie beschäftigt sich mit den circadianen Rhythmen, also 24-Stunden-Rhythmen und daraus abgeleitet den saisonalen Rhythmen. Der Mensch als tagaktives Wesen wird von seiner inneren Uhr darauf vorbereitet, am Tag möglichst leistungsfähig zu sein.

Frage: Was hat das mit der Beleuchtung zu tun?

Dr. Kunz: Vor circa acht Jahren gab es eine wissenschaftliche Initialzündung auf dem Gebiet. Damals hat man herausgefunden, dass auf der Netzhaut ein dritter Fotorezeptor existiert, der der inneren Uhr die Information „Tag oder Nacht“ sowie die Tageslänge mitteilt. Das Revolutionäre ist, dass dieser Rezeptor im Wesentlichen auf Licht aus dem sichtbaren blauen Spektrum reagiert.

**SAUBERES LICHT,
SAUBER RECYCELT.**
Eine Initiative der
Lampenhersteller.

Postfach 17 01 58
10203 Berlin

Tel.: 030 609801-431
Fax: 030 609801-439

redaktion@lichtzeichen.de

V.i.S.d.P.:

LIGHTCYCLE Retourlogistik
und Service GmbH

Landsberger Straße 155
80687 München



Frage: Was bedeutet das konkret?

Dr. Kunz: Das bedeutet für die Zukunft, dass wir die Gesundheit mit hoher Wahrscheinlichkeit stärken können, wenn wir dynamisches Licht einsetzen, das am Tage einen hohen Blauanteil hat und bei dem man in der Nacht diesen Blauanteil hinausnimmt.

Frage: In Zukunft wird die Energiesparlampe eine wichtige Rolle bei der Haushaltsbeleuchtung spielen. Was hat das für Konsequenzen?

Dr. Kunz: Durch die EU-Verordnung und die neuen Effizienzanforderungen gibt es keine Verschlechterung der derzeitigen Situation. Denn „die Energiesparlampe“ gibt es nicht, sondern es gibt ein breites Spektrum an Energiesparlampen – und die emittieren unterschiedliches Licht. Es gibt solche, die sind eher warmweiß, haben einen geringen Blauanteil und gar keinen Einfluss auf das System der inneren Uhr. Wenn Sie solche warmweißen Energiesparlampen einsetzen, werden sie weiterhin Büroschlaf halten können, wenn Sie sie am Tage nutzen – aber sie haben auch keine negative Wirkung, wenn Sie die in der Nacht verwenden.

**SAUBERES LICHT,
SAUBER RECYCELT.**
Eine Initiative der
Lampenhersteller.

Postfach 17 01 58
10203 Berlin

Tel.: 030 609801-431
Fax: 030 609801-439

redaktion@lichtzeichen.de

V.i.S.d.P.:

LIGHTCYCLE Retourlogistik
und Service GmbH

Landsberger Straße 155
80687 München