

# DIE WIRKUNG VON SONNENLICHT UND JENE DES GESAMTEN SPEKTRUMS AUF GESUNDHEIT, WOHLBEFINDEN & LEISTUNG.

Jacob Liberman, OD, Ph.D, D Sc.

## DIE MACHT DES LICHTS

Nach Goethe, „Alles Leben beginnt und entwickelt sich unter dem Einfluss...des Lichts...“

Dies wird dann selbstverständlich, wenn wir, versuchsweise, Pflanzen, Tiere oder Menschen in einen verdunkelten Platz stellen und beobachten, dass ihre Lebenskraft allmählich abnimmt, so das Leben zum Stillstand bringen. Ohne Licht gibt es keinen Lebens-Willen, wir werden jener Antriebsquelle unseres Geistes beraubt.

Wiederholen wir dieses Experiment mit Kunstlicht, wie kalt-weiss fluoreszierenden Röhren, werden die natürlichen Wachstumsmuster, sei es von Pflanze, wie von Tieren deutlich beeinflusst, die Lebensdauer wird reduziert und manchmal manifestieren sich physische Anormalitäten.

Im Menschen verringert sich die Aufmerksamkeit, das Lernvermögen, die Leistung, die Produktivität, dabei erhöht sich der Stress, die Irritierbarkeit, die Fehler, die Müdigkeit und noch mehr die Karies. Allerdings, wenn Kinder in einem Schutzzimmer mit natürlichen Tageslicht sind, steigert sich die Lernfähigkeit, die Testnoten, die Produktivität signifikant.

Natürliches Tageslicht in Geschäftsräumen steigert den Verkauf um 40%.

Alles biologische Leben ist von Licht zusammengesetzt und davon abhängig. Deshalb bedeutet „Sonnen-System“ von der Sonne oder aus der Sonne.

Wenn Nobel-Preis Albert Szent-Gyorgyi sagt, „ Alle Energie, die wir in unserem Körper aufnehmen, kommt von der Sonne“, sagt er wortwörtlich, dass LICHT die Grundnahrung des Lebens ist.

Der Körper ist ein biologischer Licht-Rezeptor, die Augen als sind durchsichtige (transparente) Fenster, zur Aufnahme und Abgabe von Licht designed und alle physiologischen Funktionen sind Licht-abhängig. Beispielsweise verringert eine kontinuierliche Aussetzung an der Sonn die HRV, die Atmungsfrequenz, den Blutdruck und den Blutzucker, währenddessen, Energie, Kraft, Ausdauer, Stresstoleranz und die Fähigkeit des Blutes, Sauerstoff aufzunehmen und zu transportieren, zunehmen. Licht führt die Augen, die physische Bewegung und die physiologischen Funktionen, darum sind LICHT und LEBEN unzertrennlich!

Welchen Einfluss hat die Einheit von LICHT und LEBEN auf uns persönlich?

Das Spektrum von elektromagnetischen Radiationen reicht von kosmischen bis zu elektronischen Wellen. Binnen dieses weiten Spektrums liegt eine mini-Bandbreite von „sichtbaren“ Lichtfrequenzen, die die Farben des Regenbogens beinhalten und mit dem Leben selbst in Resonanz stehen. Jede menschliche Funktion ist vom Licht abhängig. Daher bestimmt unsere Fähigkeit, das gesamte Lichtspektrum einzubeziehen, die Menge an Lebenskraft, die wir in jedem Augenblick haben.

## DAS LICHT und DIE AUGEN

Wie kann das Licht uns so tief beeinflussen?

Man sagt, „Die Augen sind die Fenster der Seele“, aber was bedeutet das?

Im Neuen Testament, nach Lukas 11:34, steht:

„Das Licht des Körpers ist dein Auge; ist dein Auge klar, ist dein gesamter Körper klar, auch dein gesamter Körper ist voll mit Licht, aber wenn's ungut ist, dann ist dein Körper voller Dunkelheit.“

Den meisten Menschen ist der Zusammenhang zwischen LICHT und VISION bewusst. Jedoch sind sich wenige bewusst, dass nicht-sehende, licht-sensible Zellen in den Augen schon lange vor der Geburt da sind und schon funktionieren, lange bevor Lichtstäbschen und -kegel das Licht zur Sicht prozessieren.

Das bestätigt den untrennbaren Link zwischen dem Licht, den Augen und dem Überleben.

Die Augen sind für 90% der INFORMATION zuständig, die wir in unserem gesamten Leben aufnehmen. Von den 3 Mrd. Sensor-inputs, die wir jede Sekunde in unseren Körper bekommen, kommen 2 Mrd. Über die Augen, 98% des Sonnenlichts kommt über die Augen in den Körper, die restlichen 2% über die Haut. Jede 2h ist ca. 99% des Blutvolumens dem Licht ausgesetzt, wenn es durch die Blutgefäße hinterm Auge durch zirkuliert, andauernd die Blutchemie verändernd.

Jede eingenommene Substanz hat eine maximale Absorptions-Wellenlänge. In anderen Worten, jede eingenommen Substanz, damit sie vom Körper zur Gänze assimiliert wird, muss durch eine Serie von chemischen Reaktionen, katalisiert durch eine spezifische Menge an elektromagnetischem Spektrum. Blaues Licht, zum Beispiel, ist dazu notwendig Bilirubin aufzuschlüsseln und auszuschütten, währenddessen UV-Licht für die Synthese von Vitamin D notwendig ist. Egal was wir einnehmen, es muss mit einem bestimmten Segment des elektromagnetischen Spektrums interagieren und vollkommen metabolisiert zu werden. Darum, wird jegliche Portion des Spektrums, die wir nicht assimilieren, unsere Fähigkeit, die Nährstoffe in den Lebensmitteln, die wir essen, vollkommen aufzunehmen, beeinträchtigen.

Das Licht, das in unseren Körper gelangt, reist auch zu jenem Ort, binnen des Hypothalamus, wo unsere biologische Uhr angesiedelt ist. Als das „Gehirn des Gehirns“ bekannt, ist der Hypothalamus, des Körpers grösstes Integrationszentrum für Informationen aus dem zentralen Nervensystem, aus dem endokrinen, dem immunologischen und dem emotionalen Zentrums, ebenso, wie der Initiator und Direktor unserer Reaktion und Anpassung an Stress.

Im Wesentlichen, nutzt der Hypothalamus Licht-aktivierte Information um die Lebensfunktionen des Körpers zu regulieren.

Bis vor Kurzem dachte man, die Hypophyse wäre die Hauptdrüse des Körpers. Allerdings gilt nun die Zirbeldrüse, als die anerkannte wahre Hauptdrüse des Körpers. Von den mystischen Indios wird sie als das „dritte Auge“ bezeichnet und als der „Sitz der Seele“ von Descartes, ist doch die Zirbeldrüse die „Regulatorin aller Regulatoren“. Als des Körpers „Lichtmeter“, kommuniziert sie gleichzeitig Informationen über die Tageszeit, die Jahreszeit, die Spektraleigenschaften und das elektromagnetische Feld der Erde, an alle Zellen im Körper. Dabei stimmt jede einzelne Zelle ihre internen Funktionen so ab, dass sie mit MUTTER ERDE synchronisiert ist.

Die stimulatorischen und regulatorische Effekte des Lichts entstehen durch die Augen.

Das menschliche Energiesystem ist in einem kontinuierlichen homeodynamischen Status. Diese entscheidende Bewahrung von Harmonie wird dadurch erreicht, dass unsere vitalen Funktionen konstant der Chronologie des Kosmos angekoppelt sind. Daher hängt der Grad unseres Eins-Sein mit dem Leben von unserer Aufnahmefähigkeit des vollen Lichtspektrums ab.

## **DER EINFLUSS DES VOLLEN LICHTSPEKTRUMS**

Unzureichende Nahrung kann zu Unterernährung führen, schlechte Lichtqualität aufzunehmen kann zu Un-erleuchtung führen, mit ähnlichen Effekten. Dr. John Ott, Pionier in der vollen Lichtspektrum-Beleuchtung, hat bewiesen, dass ausschliesslich das volle Sonnenlicht-Spektrum die Pflanzen vollkommen auswachsen lässt. Ebenso hat er herausgefunden, dass Hühner, die unter künstlichem Licht leben, nur halb so lang leben, aggressiver sind und Eier mit einem höheren

Cholesterolgehalt produzieren. Mäuse, die unter fluoreszierendem Licht wuchsen, halb so lange lebten als jene unter Tageslicht. Dr. Ott fand auch heraus, dass Kinder, die in einem vollen Lichtspektrum-beleuchteten Klassenraum waren, eine markante Besserung ihrer akademischen Leistung binnen eines Monats verzeichneten, signifikant weniger hyperaktiv waren und 33% weniger Karies hatten.

Unter natürlichem Tageslicht, oder dem vollen Lichtspektrum, erhöht sich die Sichtschärfe, die Fehlerfreiheit und die Produktivität. Studenten und Büroangestellte erleben bei weitem weniger Müdigkeit und Möglichkeiten, Fehler zu begehen. Krankheitsbedingte Abwesenheiten nehmen ab und die Menschen haben mehr Energie. Wenn ein Unternehmen ihr Beleuchtungssystem erneuerte, ersparte sich es jährlich \$ 235.000 nur über die reduzierten PC-Fehler der Angestellten.

©2010 Jacob Liberman, Inc. Der Gebrauch dieser Informationen ist strikt untersagt, ohne vorheriger schriftlicher Zusage von Dr. Jacob Liberman.

Schriftliche Zusage von Dr. Jacob Liberman, via email, am 2.4.2016, wie folgt, erhalten:

Dear Manetti,

Dr. Liberman is fine with you quoting his text and only asks that you reference his book and include a link to his website ([www.jacobliberman.org](http://www.jacobliberman.org)).

**Dr. Jacob Liberman  
1736 Olinda Road  
Makawao, Hawaii 96768**