

Licht ist weit mehr als Helligkeit.

Neue Erkenntnisse aus Medizin, Lichtforschung und Chronobiologie zeigen, dass Licht eine zentrale Rolle für unser Leben und unsere Gesundheit spielt. Es beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, die Hormonregulation, unsere Stimmung, Leistungsfähigkeit, das Immunsystem und viele weitere Prozesse im Körper.

Gleichzeitig verbringen wir heute einen Großteil unseres Lebens in Innenräumen – oft bei künstlichem Licht und vor Bildschirmen. Dadurch verändert sich unser natürlicher Umgang mit Licht grundlegend. Welche Folgen hat das für unseren Organismus? Warum ist Morgenlicht so wichtig? Welche Wirkung haben Tageslicht, künstliche Beleuchtung und Bildschirmlicht auf Körper und Psyche?

Der Vortrag lädt dazu ein, Licht neu zu entdecken: als elementaren Bestandteil des Lebens und als unterschätzten Schlüssel für Gesundheit und Wohlbefinden. Verständlich und alltagsnah werden aktuelle wissenschaftliche Erkenntnisse vorgestellt und praktische Impulse für einen gesünderen Umgang mit Licht im Alltag gegeben.

Teilnahme auf Spendenbasis – Genossenschaftsmitglieder frei



Licht und Leben

mehr als
Vitamin D und Sonnenbrand
warum wir Licht für
unsere Gesundheit brauchen

Ein Vortrag von Dr. Sebastian Göbel

Dienstag | 10. November 2026 | 19:00 Uhr
Praxisgebäude, Schillerstr. 8, Hermaringen