



**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

Akzent

Magazin für Kultur und Gesellschaft

1|24

Januar

Licht und Wärme

Alte Feuerbräuche

Lichtspektakel in der Region

Zoo Basel

Tiere mit Wärmeplatten

Winterblues

Lichtmangel stoppen

Pro Senectute beider Basel

Lampen aus dem 3D-Drucker

**Pro Senectute
beider Basel**

bb.prosenectute.ch

Liebe Leserinnen, liebe Leser



Mit dem neuen Jahr beginnt ein neues Kapitel für dieses Magazin. Meine Vorgängerin Christine Valentin hat ihren verdienten Ruhestand angetreten.

Ich freue mich darauf, Ihnen ab sofort – gemeinsam mit allen Mitwirkenden – vier Mal im Jahr eine Auswahl an vielfältigen Themen der Region zu präsentieren.

Die aktuelle Ausgabe widmet sich lebenswichtigen Elementen: dem Licht und der Wärme. Wussten Sie, dass ihr Einfluss auf uns oft unbewusst geschieht? Das Hormon Serotonin wird beispielsweise durch Licht angeregt und spielt eine entscheidende Rolle für unsere Gefühle, unser Wohlbefinden und unsere Tatkraft.

Vielleicht halten Sie es bereits wie der deutsche Galerist und Autor Hans-Jürgen Müller, der anmerkte: «Es ist besser, das kleinste Licht anzuzünden, statt sich über die Dunkelheit zu ärgern.» Falls Sie nach weiteren Tricks suchen, wie Sie die dunkle und kalte Zeit schadlos überstehen, finden Sie auf den nächsten Seiten einige Ideen.

Über Licht und Wärme gibt es viele Geschichten zu erzählen. Ich hoffe, dass Sie Licht und Wärme in diesem Magazin von neuen, anderen Seiten entdecken und ihr Zusammenspiel als Kraft, welche die Dunkelheit erhellt und auch die Herzen erwärmt, nutzen können.

Viel Freude beim Lesen!

Rebecca Häusel,
Redaktionsleiterin

Inhalt

SCHWERPUNKT

- 4 Lichtbräuche in der Region
Chluri, Böögg und Riesenfeuer
- 8 Elektrische Beleuchtung
Von den Alpen in die Stadt
- 12 Besuch im Restaurant blindekuh
Im Reich der vier Sinne
- 17 Unnützes Wissen
Zum Staunen und Schmunzeln
- 19 Der Siegeszug
des künstlichen Lichts
- 22 Wärme- und Lichtbad in der Kabine
Sonnenersatz mit Schatten-
seiten
- 24 Saisonale Verstimmung
Licht gegen den Winterblues
- 27 Schlüssel zum Wohlbefinden
Wärme als Treibstoff
- 30 Temperaturschwankungen
in der Tierwelt
- 35 Wolle auf dem Webstuhl
Weich und warm

2 KURZ & BÜNDIG

3 Impressum

38 IHRE SEITE

39 MEDIENTIPPS

40 KULTURTIPPS

PRO SENECTUTE BEIDER BASEL

42 Steuererklärungen

43 Aktuell Lampen aus dem 3D-Drucker

44 Bildung und Kultur Digitale Medien Kreativität / Lebensgestaltung Sprachen

50 Sport und Bewegung Neues entdecken!

55 Sensopro Luna Mehr Stabilität in 10 Minuten

Titelfoto: Blick auf den Rheinhafen Basel-Kleinhüningen und das Dreiländereck während des Hafenfests 2023. © Raphael Alu

verschwindetbasel.com



8/19

Wie die Nacht zum Tag wurde: Laternen auf dem Barfüsserplatz in Basel um 1910



12

Sinneserfahrungen in der Dunkelheit



35

Textildesignerin verarbeitet Schafwolle im Kleinbasel

Er ist gefürchtet, der sogenannte Winterblues. Wenn die Tage kürzer werden, kann der Mangel an Licht aufs Gemüt drücken. Manche fühlen sich in der lichtarmen Zeit einfach etwas weniger gut drauf, andere leiden im Winter an einer saisonalen depressiven Verstimmung. Das Rezept für alle heisst: mehr Licht. Gut, dass man es sich selbst zuführen kann, draussen wie drinnen.

Text **Evelyn Braun**

Saisonale Verstimmung

Licht gegen den Winterblues

Die dunkle Jahreszeit setzt dem Gemüt zu. ►



© Poppy Pix / Shutterstock.com

Das richtige Licht zur richtigen Zeit wirkt sich ganz entscheidend auf unser Wohlbefinden aus. Der klare Wechsel von Tag und Nacht stärkt die innere Uhr. Licht steuert die für den gesunden Schlaf und den unbeschwerten Tag verantwortlichen Botenstoffe Melatonin und Serotonin, das als Glückshormon bezeichnet wird. Wird tagsüber nicht die nötige Lichtintensität erreicht, um die innere Uhr zu eichen, fühlen wir uns zwangsläufig müde und antriebslos. Doch macht das Zuwenig an Licht an trüben Wintertagen auch gleich depressiv?

Der Einfluss des Lichts auf unsere Stimmung

Professor Christian Cajochen, Leiter des Zentrums für Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel, der sich unter anderem mit dem Licht und seiner Auswirkung auf unsere innere Uhr beschäftigt, relativiert: «Der Lichtmangel allein löst keine Depression aus. Jahreszeitliche Schwankungen, mit längeren oder kürzeren Tagen, gehören zu unserem Leben. Im Winter sind die meisten von uns etwas weniger gut drauf. Etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung leiden unter dem sogenannten Winterblues. Von einer saisonalen Depression spricht man erst, wenn ein sehr starker Leidensdruck dazukommt. Das ist in unseren Breitengraden nur bei etwa zwei bis fünf Prozent der Menschen der Fall. Wer anfällig ist, spürt das bereits Ende August, Anfang September, wenn andere noch gar nicht merken, dass die Tage kürzer geworden sind.»

Dann wären also Nordländer mit ihren ausgesprochen langen Wintern anfälliger für den Winterblues als Bewohner:innen des Südens? Ein Zusammenhang bestehe durchaus meint Cajochen: «Je nördlicher in Europa, desto mehr saisonal Depressive; je näher beim Äquator, desto weniger.» Eine Ausnahme sei interessanterweise Island, sagt er, da seien die Prävalenzraten – die gesamte Anzahl erkrankter Personen der Gesamtbevölkerung – ähnlich wie in der Schweiz. Es gebe aber auch

«Licht hat einen positiven Effekt nicht nur auf das Gemüt, sondern auf das ganze Immunsystem.»

Hinweise, dass sich gewisse genetische Konstitutionen in nördlichen Ländern positiv auswirken. «Kann aber auch sein, dass diejenigen, die das nicht aushalten, einfach auswandern»; er lacht.

Auswirkungen auf das Gemüt, das Immunsystem und den Schlaf

Licht hat einen positiven Effekt nicht nur auf das Gemüt, sondern auf das ganze Immunsystem. So ist etwa der Zusammenhang zwischen Licht und dem Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) bei Kindern und Jugendlichen nachgewiesen. Oder, als physische Reaktion, die Kurzsichtigkeit, die in dieser Altersgruppe in den letzten Jahren auffallend zugenommen hat. «Man sollte die Kinder vermehrt wieder wie früher draussen spielen lassen», rät der Chronobiologe. Denn viele negativen Folgen des Lichtmangels gehen nicht auf den Jahreszeitenwechsel, sondern auf das veränderte Freizeitverhalten zurück, bei Kindern wie Erwachsenen. Lange Tage in Innenräumen, die Abende am liebsten bei Handy und Co. haben negative Folgen. Der Grund: Smartphones, Tablets und LCD-Bildschirme emittieren blaues Licht, das auf die circadiane Uhr ungünstig einwirkt. Der übermässige und heutzutage schon fast normale Gebrauch dieser Geräte besonders zu später

Stunde kann die innere Uhr durcheinanderbringen und wirkt sich negativ auf das Immunsystem aus.

Deshalb der Ratschlag: Licht ab, Lichtverschmutzung aus. Das Überfluten durch ein permanentes Zuviel stört den Schlaf. «Lichtverschmutzung», sagt Cajochen, «hat einen immer stärkeren Einfluss auf die Menschheit, auf das Schlaf- und Wachverhalten. Je lichtverschmutzter eine Gegend, desto kürzer

«Etwa zwanzig Prozent der Bevölkerung leiden unter dem sogenannten Winterblues.»

«Viele negativen Folgen des Lichtmangels gehen nicht auf den Jahreszeitenwechsel, sondern auf das veränderte Freizeitverhalten zurück.»

Prof. Christian Cajochen

leitet die Abteilung Chronobiologie an den Universitären Psychiatrischen Kliniken (UPK) Basel. Dort untersucht er unter anderem die Auswirkungen von Licht auf die innere Uhr des Menschen.



schlafen die Menschen, desto später stehen sie am Morgen auf und gehen sie abends zu Bett. Man sollte möglichst versuchen, alle Lichter nachts auszuschalten. In den eigenen vier Wänden, aber auch draussen. Auf den Strassen hat Licht auch mit Sicherheitsgefühl zu tun. Aber es gäbe durchaus Möglichkeiten, das Licht mit Bewegungsmeldern so zu steuern, dass es beispielsweise nur aufscheint, wenn jemand durch die Strasse geht.»

Licht als Heilmittel: Tipps gegen den Winterblues

So also die Fakten. Doch es gibt Mittel, wie sich mit nur geringem Aufwand eine täglich ausreichende Portion Licht erhaschen lässt.

Das erste: Wer sich im Winter verstimmt und müde fühlt, steigert sein Wohlbefinden durch tägliche Spaziergänge an der frischen Luft erheblich. Oder, wenn das nicht geht, mit Sitzen am Fenster, auch bei trübem Wetter. Ob es regnet, nebelt oder schneit: am besten regelmässig und am besten morgens. Tageslicht hat am Morgen und zur Mittagszeit einen weitaus höheren Blauanteil als die meisten künstlichen Lichtquellen. «Dann ist der heilende Effekt, auch bei einer Depression, am grössten», sagt der Chronobiologe. Begibt man sich hinaus ans Licht, erhält die Zirbeldrüse umgehend entsprechende Signale. Sie stoppt die Melatonin-Produktion und regt stattdessen die Bildung des Hormons Serotonin an, das als Wohlfühlhormon gilt und die Stimmung aufhellt. Mütze und Schirm stören dabei nicht: Licht wird über das Auge aufgenommen. Das

gilt auch für sehbehinderte Menschen, auch sie nehmen das Licht, das sie nicht sehen können, über spezielle Fotorezeptoren im Auge auf, die die innere Uhr steuern.

Kunstlicht drinnen ersetzt das Tageslicht mit seinem Spektrum, das auch UV-Licht enthält, nicht. Auch wenn es vermeintlich hell genug ist. Wer tagsüber stundenlang im Büro bei Kunstlicht arbeitet, sollte zumindest Mittagspause und Arbeitswege nutzen, um die tägliche Dosis Lichtdusche zu nehmen. «Es tönt grotesk», sagt Cajochen, «aber Raucher sind diejenigen im Büroalltag, die <tageslichtmässig> am besten davonkommen, weil sie nach draussen müssen, im besten Fall in der Gruppe, was dann auch noch die soziale Interaktion fördert.»

Und es gibt – zweitens – die Lichttherapie mit sogenannten Tageslichtlampen. Während der Lichttherapie wird man mindestens dreissig Minuten lang mit einer Beleuchtungsstärke von 10000 Lux in einem Abstand zur Lampe von zwanzig bis siebzig Zentimetern angestrahlt. Ein spürbarer Effekt stellt sich in der Regel nach fünf Wochen ein. «Solche Leuchten würde ich jedem empfehlen, der anfällig ist», sagt er. «Wichtig ist dabei, auf einen ausreichenden Blaulichtanteil und eine CE-Kennzeichnung zu achten. Die Leuchte kann auch am Arbeitsplatz eingerichtet werden. Hauptsache ist einfach, dass sie morgens genutzt wird, dann ist der Effekt am grössten.»

Lichtvorlieben: kühlend oder wärmend?

Unterscheiden sich eigentlich Frauen und Männer in Sachen Anfälligkeit für den Winterblues? «Frauen neigen wohl eher dazu, eine Winterdepression zu akzeptieren, während Männer sie eher verdrängen», sagt er. «Im Labor sind die Reaktionen auf das Licht jedenfalls gleich. Bei Mann wie Frau. Doch einen Unterschied gibt es: Männer bevorzugen generell eher kühleres Licht als Frauen.»

Frauen, so unterstellen wir mal, neigen wohl auch eher dazu, ihre Wohnzimmer mit Kerzen zu schmücken und gemütlicher zu machen. «Hyggelig», wie es im dunkelgeplagten Norden heisst. Kerzen geben zwar kaum Wärme ab, aber eindeutig warmes Licht. Doch vielleicht ist das nur ein Klischee. Hingegen kein Klischee, sondern Tatsache ist: Den echten Winterblues erkennt man daran, dass er sich im Frühjahr schlagartig davonmacht. ■

Sich selbst oder andere beschenken?



Für 36 Franken
vier Ausgaben im Jahr.

info@akzent-magazin.ch, 061 206 44 44



Mit der Kulturlegi von Caritas können Sie das Akzent Magazin zum halben Preis abonnieren. → kulturlegi.ch

Jetzt ein
Probeexemplar
bestellen!
(Gratis)

**Pro Senectute
beider Basel**
bb.prosenectute.ch