



Liebe Kund/Innen, liebe Baubiologie-Interessierte,

jetzt ist es wieder so weit: mit der Weihnachtszeit erleben wir die sonnenlichtärmste Zeit. Einerseits erfreut sich unser Gemüt am warmen Kerzenlicht, der Körper leidet aber auch durch den Mangel an Melatonin an geringerer Vitamin- und Hormonproduktion und fühlt sich müde an. Bevor Sie zu Nahrungsergänzungsmitteln greifen, möchten wir Sie ermuntern, einmal Ihre Lampen in den Leuchten zu überprüfen. Hierzu geben wir Ihnen zum Jahresabschluss Informationen und Tipps.

Davor möchten wir uns aber herzlich bei allen Kunden und Kollegen bedanken für das Vertrauen, das Sie uns in diesem Jahr mit Ihren Anliegen entgegen gebracht haben und für die zahlreichen Empfehlungen. Sie zeigen uns, dass unsere Arbeit wichtig und hilfreich ist.

Wir wünschen Ihnen und Ihrer Familie wunderschöne und freudige Festtage und ein wohngesundes 2015!

Herzlich  
Ihre Baubiologen Hamburg

## Hilfeleistung

Einen Ernteanteil unserer Arbeit soll dieses Jahr den wunderbaren unermüdlichen Einsatz von Christian Springer unterstützen. Mit seinem Projekt *Orienthelfer* kann das Elend der Flüchtlingskinder in Syrien, Libanon und Jordanien ein wenig gemildert werden.

## Energiespartipp

War Ihnen bewusst, dass für den Strom der privaten künstlichen Weihnachtsbeleuchtung in Deutschland ein Atomkraftwerk mittlerer Größe wie in Brunsbüttel 3 Wochen unter Vollast laufen muss? Auch LED-beleuchtete Weihnachtsdeko benötigt Strom! Vielleicht geht auch wieder weniger?

## Baubiologische Lichtqualität

Jahrzehnte war die Glühlampe unser einziges künstlich erzeugtes Leuchtmittel. Aufgrund der Energieeinsparüberprüfung kam sie in Verruf und wurde gesetzlich abgeschafft. Inzwischen gibt es so viele Leuchtmittel, dass viele Verbraucher überfordert sind, wenn sie in Bezug auf Energieeffizienz, Lichtfarbequalität und Elektromogreduktion ein optimales Produkt suchen. Nach den quecksilberhaltigen Energiesparlampen werden zunehmend LEDs als Leuchtmittel der Wahl propagiert. Auch wenn die Farbqualität inzwischen bei vielen handelsüblichen Produkten deutlich verbessert wurde, sind LEDs aufgrund ihres häufig hohen Flimmeranteils kritisch zu bewerten. Das für die Farbmodulation und Lichtkonzentration erforderliche Dimmen von Lampen und Bildschirmen verursacht eine stroboskopartige Frequenz, die den Augen- und Nervenzellen Stress bereiten. Daher sind handelsübliche LEDs bisher keine wirklich baubiologische Alternative zur Glühlampe. Umso mehr freuen wir uns, dass es nun einem Baubiologen-Team gelungen ist, eine wirkliche baubiologische und ökologische Alternative anzubieten. Die Pure-Z-LEDs sind beinahe vollständig flimmerfrei, haben eine Abend- oder Tageslichtspektrumverteilung und erzeugen, da sie kein Vorschaltgerät benötigen auch sehr geringe technische Felder. Sie können diese LEDs gerne über uns erwerben. Es gibt sie ab 17,95 € zzgl. Versandkosten.

Bornkampsweg 40  
22926 Ahrensburg  
Tel: 040 / 3990 3634  
Tel: 04102 / 9821 824  
Fax: 040 / 4309 4554

[www.die-baubiologen-hamburg.de](http://www.die-baubiologen-hamburg.de)  
[info@die-baubiologen-hamburg.de](mailto:info@die-baubiologen-hamburg.de)

Mitglied im  
- Berufsverband Deutscher Baubiologen VDB  
- Verband Baubiologie VB  
- Regionalverband Umweltberatung Nord R.U.N.

## FRAGE + ANTWORT



### Aktuelle Frage zum Thema Baubiologische Leuchtmittel:

*Womit sollte man im Winter seine Wohnung ausleuchten?*

### Antwort:

*Für eine Grundausleuchtung tagsüber sind Leuchtmittel mit einem ausgewogenen Tageslichtspektrum hilfreich. Bisherige Tageslicht- oder Vollspektrumlampen benötigen als Energiesparlampe aber ein Vorschaltgerät, das hohe technische Felder im Nahbereich erzeugt. Daher sollten diese nur als Deckenleuchten zum Einsatz kommen. Eine empfehlenswerte regionale Bezugsquelle ist die Firma [natur-nah.de](http://natur-nah.de).*

*Für den Nahbereich empfehlen wir die neuen warmweißen LED-Lampen der Firma [Bio-Licht.org](http://Bio-Licht.org). Morgens und abends können alle Tisch- oder Standleuchten mit E27-Fassungen mit diesen LED-Lampen bestückt werden.*

*Für alle E14-Fassungen empfehlen wir Hochvolt-halogenlampen oder Glühlampen.*

*Es ist sogar gut, sich noch einen Vorrat zuzulegen, denn auch die Hochvolt-halogenlampen sollen vom Markt verschwinden.*