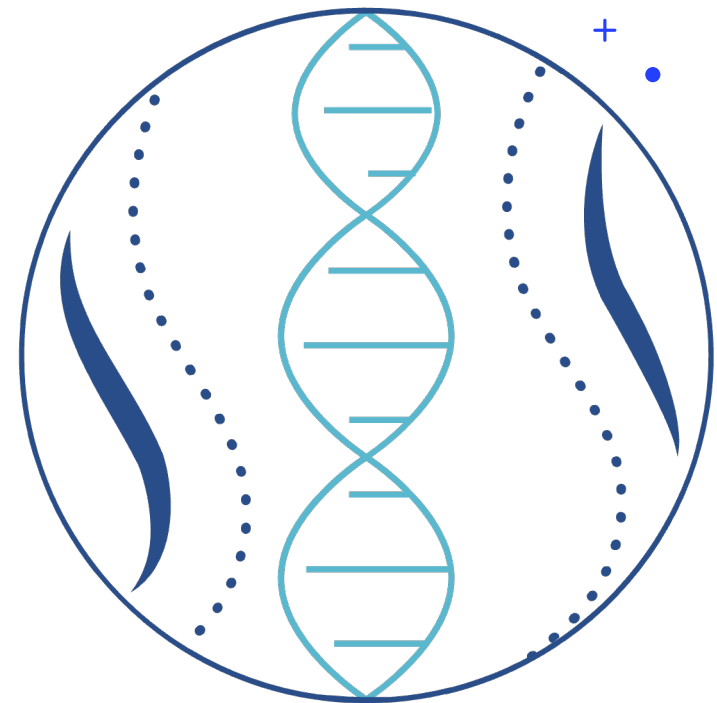
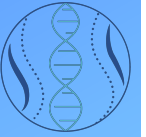

BLAULICHT

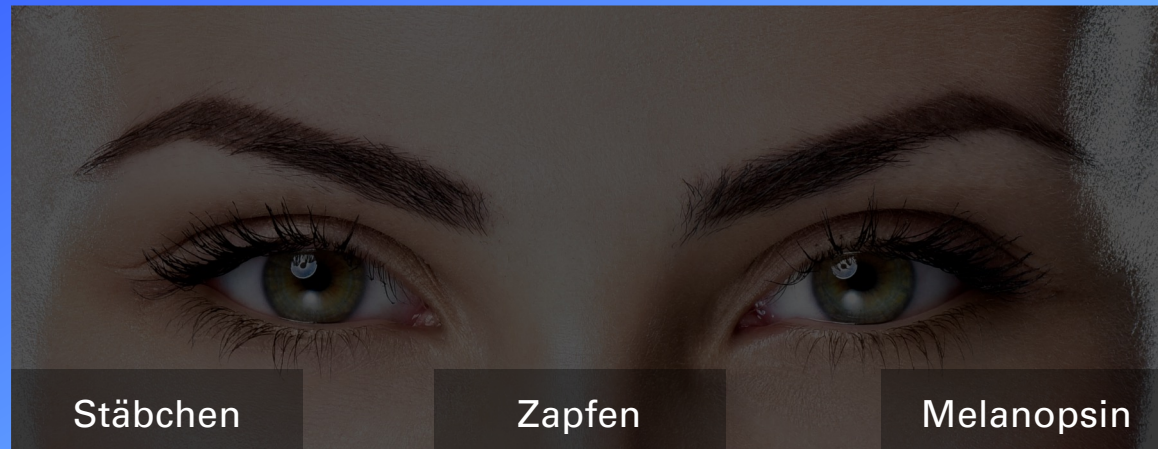
Health Journey

Fabio Arcucci





Netzhautrezeptoren



Stäbchen

Zapfen

Melanopsin

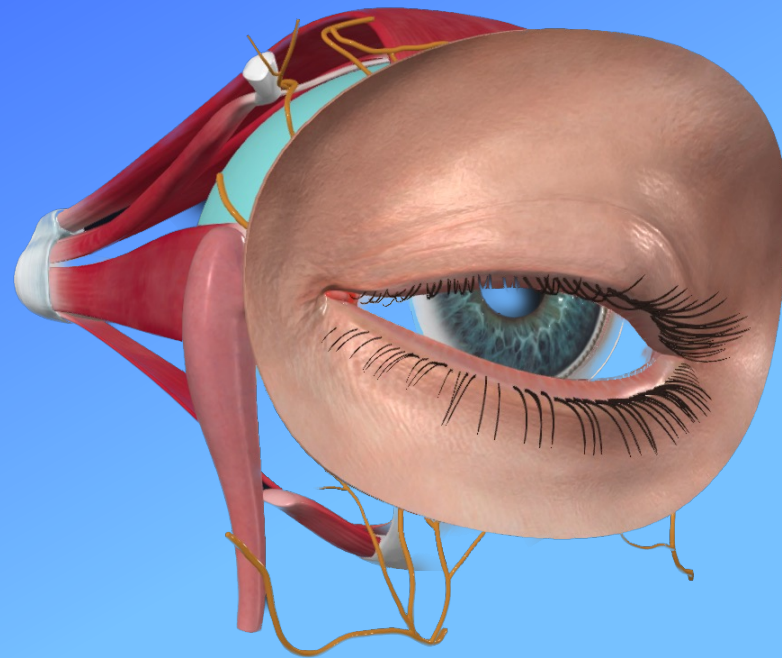
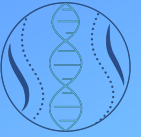


Hell/Dunkel

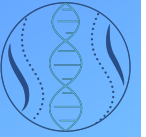
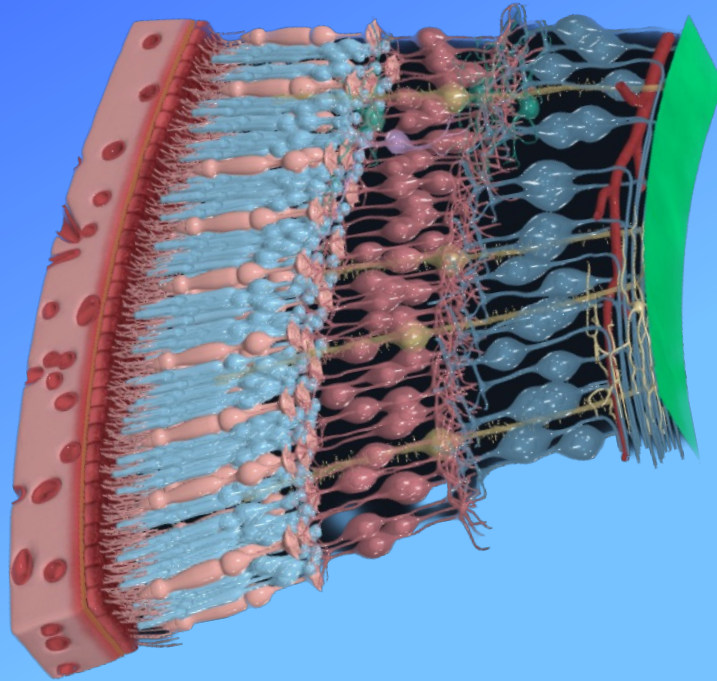
Farben

Blaues Licht

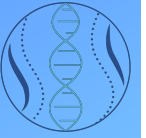
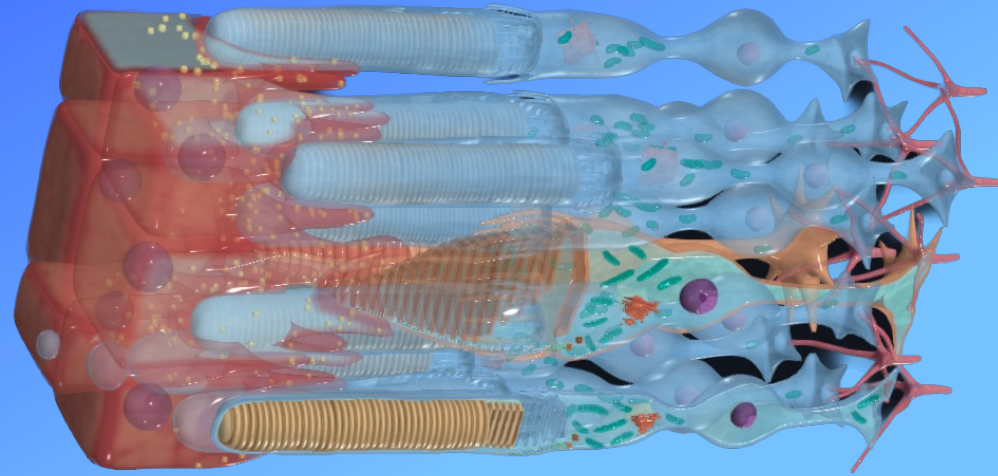
Blaulicht

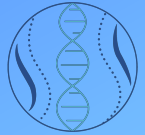


Blaulicht



Blaulicht





Blaulicht

MELANOPSIN DER UNDERDOG

- » Wahrnehmung von blauem Licht
- » Eine Art von Nervenzelle, die nicht wie die anderen beiden Rezeptoren direkt mit unserem Sehzentrum verbunden ist
- » Stresszentrum
- » Innere Uhr
 - › Melanopsinrezeptoren signalisieren „wie spät es ist“

- » Blaues Licht normalerweise nur bei Tageslicht, insbesondere um die Mittagszeit
- » Cortisolausschüttung als Wachmacher gewollt
- » Folge durch zu viel blaues Licht › Melatonin runter (☹) › Cortisol hoch (☹) › Rhythmus verschiebt sich

PROBLEM:
Energiesparleuchten, Handydisplay etc. ...

