



LICHTBLICKE

Die beiden Mediziner Dr. Michael Feld und Dr. Nobert Buhles tun es der Insel gleich und geizen nicht mit ihren Reizen. In der Sprechstunde bei zwei Sonnengöttern in Weiß.

Draußen ballern die Brisen. So nennt Dr. Michael Feld das Zusammenspiel der Elemente, das an diesem Tag besonders reizvoll ist. Kräftiger Westwind peitscht die Nordseewellen an den Strand, die aufgewirbelten Sandkörner peelen das Gesicht. In der Ferne macht die Wolkendecke Platz für ein paar Sonnenstrahlen, die sich langsam unter das diffuse Licht mischen. Der Arzt rührt in seinem Tee und erklärt, was es mit den Reizen der Insel auf sich hat: »Alle Elemente, die Klima ausmachen, setzen an und in unserem Körper Reize. Er wird herausgefordert. Deshalb entsteht zu Beginn des Aufenthaltes eine Art Ganzkörpermuskeltäter.« Dr. Feld macht keinen Hehl daraus, dass das sogenannte Reizklima auf Sylt nichts für »Weicheier, Warmduscher, Schattenparker und In-der-Sauna-unten-Sitzer« ist: »Sylt flasht auf ganzer Linie. Das Meer ist ein echtes Meer und keine öde dahinplätschernde See, und der Wind ist ein echter Wind und kein laues Lüftchen. Auch die Kraft der Sonne ist ehrlich, klar, intensiv und rein. Ihr Licht wird nicht durch Schmutzpartikel geschwächt. Durch den Abstand von 9 bis 16 Kilometern zum Festland herrschen auf Sylt andere Lichtverhältnisse und auch das Magnetfeld ist anders als auf dem Festland.« Aaaaah, das Licht, sowohl draußen als auch im Gespräch kommt es langsam aber sicher durch. Jeder schwärmt von diesem Licht. Besonders hell und klar soll es sein. Heilend gar. Schon der Altonaer Arzt Gustav Ross, der 1857 zu den ersten Gästen auf Sylt gehörte, schwärmte in einer 24-seitigen Schrift »Das Nordseebad Westerland auf der Insel Silt« von den natürlichen Vorzügen und der therapeutischen Wirkung eines Aufenthaltes im Insellicht. In den 1930er-Jahren des vergangenen Jahrhunderts entdeckte man das Licht als Therapiequelle bei verschiedenen Erkrankungen und Störungsbildern. Andere Strömungen der modernen Medizin drängten die Lichttherapie aber zunächst wieder in den Hintergrund. Heute wird Lichttherapie in der Dermatologie, der Psychiatrie und Schlafmedizin mit Erfolg angewandt.

Dr. Feld, der von 2000 bis Ende 2003 knapp vier Jahre lang als Arzt auf Sylt arbeitete und heute als Schlafmediziner in seiner Praxis in Köln die ganzheitliche psychosomatische Betrachtung von Körper, Geist und Seele sowohl am Tage als auch in der Nacht in den Vordergrund stellt, ist von der im Wortsinne erhellenden Wirkung des Sylter Sonnenlichts überzeugt. »Schon morgens wird man durch ein besonders helles Licht geweckt, da nur wenig Staubteilchen in der Luft sind und die Insel an einer geographisch besonders lichtintensiven Stelle liegt. Auch über den Tag verteilt ist das Licht auf Sylt heller und klarer als anderswo. Alles das sind intensive Reize für unsere Seele und für unsere innere Uhr. Für die positiven Effekte des sichtbaren Sonnenlichts benötigt man keinen Aufenthalt in der prallen Mittagshitze. Schon ein Spaziergang bei bewölktem Himmel bringt genug helles Licht auf die Netzhaut des Auges und schaltet morgens die Produktion des Schlafhormons Melatonin ab und aktiviert die Produktion wachmachender und stimmungsaufhellender Hirnbotenstoffe.« Allein schon beim Zuhören fühlt man sich wacher und glücklicher und nimmt sich vor, gleich einen Spaziergang am Meer zu machen. Denn dann würde man auch gleich auf die anderen Reizklimafaktoren treffen. »Das Licht gehört quasi mit zum Kernkompetenz-Team der Insel, zusammen mit Weite, Strand und Meer.« Überhaupt ist das Licht in den Augen des Mediziners ein Teamplayer, wichtig für seine positiven Wirkungen sei das Zusammenspiel mit den anderen (Reiz-)Faktoren. »Es ist wie bei diesem Tee hier.« Er nimmt einen Schluck Früchtetee. »Seine wohltuende Wirkung ist eine Kombination aus Temperatur, Geruch und Geschmack. Wichtig ist die richtige Dosis.«

Für die richtige Dosis sorgt Dr. Norbert Buhles, Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie in der Asklepios Nordseeklinik. Auf seiner sogenannten Lichtdüne können Patienten ein medizinisches Sonnenbad nehmen. »Therapiegelände« steht auf dem Schild, das aus einer Rosenhecke ragt und den Eingang bzw. Ausgang zur Therapiedüne markiert. Dr. Buhles öffnet die Pforte

und steigt im weißen Arztkittel die Holztreppe hoch. »Das ist sie, unsere Therapiedüne, rechts die Männerseite, links die Frauenseite.« Auf beiden Seiten sind sogenannte UV-Plätze zu sehen, die mit Sand ausgelegt sind und von einer Seite mit einer Holzwand begrenzt vor Wind und Blicken schützen. Während er sich seine Sonnenbrille zurechtrückt, erklärt er, wie lange man sich dem medizinischen Sonnen- und Lichtbad in den Therapiekühen hier aussetzen darf: Die Dauer der Sonnenbehandlung richtet sich nach dem Hauttyp und der Schwere der Hauterkrankung. Bei normalem Hautbefund beginnt man pro Körperfläche mit 15 Minuten, also maximal eine Stunde, und steigert sonnentäglich um fünf Minuten. Datum und Dauer der täglichen UV-Dosis werden in einen Dünenpass eingetragen, der auch gleichzeitig die Eintrittskarte zur Lichtdüne ist. Zutritt zur Lichtdüne haben die Akut-Patienten, die Reha-Patienten und diejenigen, die sich für die gute alte Kur entschieden haben. Während Akut- und Reha-Patienten in den Genuss eines multimodalen Therapiemodells kommen, steht die traditionelle offene Badekur für eine Minimal-Variante der Ausnutzung der geoklimatologisch vorhandenen Faktoren,

als da wären Sonne, Salzwasser und dermatologische Anwendungen. Die Dermatologie, die insbesondere chronisch entzündliche Hautkrankheiten behandelt, umfasst die Bereiche Diagnostik, Schulung und Therapie. Diese wiederum kann bestehen aus Systemtherapie (Tabletten), Lokalthherapie (Salbe) oder Klimatherapie. Und Klimatherapie wiederum setzt sich zusammen aus Anteilen von Thalassotherapie (Meer), Schonfaktoren (Pollenarmut) und Helio- bzw. Lichttherapie. Letztere umfasst neben dem natürlichen Sonnenlicht auch die Therapie mit künstlichen Lichtfaktoren. »Wenn man mit Licht heilen will, sagt Dr. Buhles, muss man wissen, welches Licht in welcher Dosis vorhanden ist. Wir haben das Glück, dass die benachbarte Forschungsstation der Medizinischen Klimatologie regelmäßig die UV-Wellenlängen im natürlichen Sonnenlicht misst und uns mit diesen Daten versorgt.« Und man muss natürlich unterscheiden zwischen künstlichem und natürlichem Licht. »Künstliche UV-Strahlen«, sagt Dr. Buhles, »liegen zwar auf der medizinisch richtigen Wellenlänge, haben aber trotzdem nicht die positive Wirkung wie natürliches Licht. Das hat nämlich noch eine zusätzlich aufhellende Wirkung auf Seele und Haut, die man weder fassen noch künstlich herstellen kann.«

Die Behandlung mit natürlichem Licht muss nicht zwangsläufig auf der Lichtdüne stattfinden. »Natürlich kann man sich auch einfach an den Strand le-

gen. Der Strand mit seinem hellen Sand reflektiert und verstärkt die Sonnenwirkung.« Und wenn man sich einfach irgendwo an den Baggersee legt? Funktioniert diese Therapieform auch abseits der Insel? Ein klares Nein von Dr. Buhles: »Auf Sylt herrscht ein echtes Reinluftklima, in dem fast keine Staub-, Schmutz- oder Rußpartikelchen das Licht brechen und milchig verändern können. Auch die Anzahl der Sonnenstunden ist auf Sylt höher als auf dem Festland desselben Breitengrades, da die Insel ein gutes Stück in die Nordsee vorverlagert ist. Dann ist da noch dieser freie Horizont, der uns Sonnenlicht bis zum Abwinken schenkt, und nicht zu vergessen der Kühlfaktor. Woanders wird es schnell warm, der Körper hat keine Möglichkeit abzukühlen. Hier haben wir den fast ständig vorhandenen Nordwestwind, der noch dazu das saubere Brandungsaerosol der Nordsee im Gepäck hat. Das Argument, dass all das in ähnlicher Form vielleicht auch auf anderen Nord- und Ostseeinseln vorkommt, erstickt Dr. Buhles im Keim: »Man kann es zumindest vermuten oder behaupten. Aber nur hier auf Sylt lassen sich all die Vorzüge des Meeresklimas messen und validieren: Das Institut für Klimatologie misst die UV-Strahlung, das Umweltbundesamt misst die Feinstaub-Freiheit und Schadstoff-Freiheit, die Asklepios Nordseeklinik misst die Pollen, die Wetterstation misst das Wetter und das Alfred-Wegener-Institut misst die meeresbiologischen Aspekte.« Auf der Lichtdüne ballert mittlerweile die Sonne. Spürbar auch ohne Messgerät.



DR. MED. MICHAEL FELD ist Allgemein- und Schlafmediziner, Medizjournalist und bekannt aus zahlreichen medizinischen Fernsehsendungen. Er hat Professor Sonne, Dr. Wind und Schwester Meer bei der Behandlung über die Schulter geschaut. Mehr über die Bündelung der natürlichen Heilfaktoren für Körper und Psyche ist in seinem Buch nachzulesen: Sylt – Das Gesundheitsbuch: Wie Sonne, Wind und Meer uns reizen



DR. MED. NORBERT BUHLES ist seit mehr als 25 Jahren Chefarzt der Klinik für Dermatologie und Allergologie in der Asklepios Nordseeklinik. Im Wechsel mit Oberarzt Dr. med. Werner Kurrat bietet er regelmäßig die Vorträge »Info Haut« an. Die Termine: 15.03.2016, 05.04.2016, 26.04.2016, 17.05.2016, 07.06.2016, 28.06.2016, 19.07.2016, 09.08.2016, 30.08.2016, 20.09.2016