



175 Jahre Licht in Köln  
1845 - 2020



# 175 JAHRE LICHT IN KÖLN

1845 - 2020



HERAUSGEBER  
REMAGEN - IDEEN FÜR LICHT UND RAUM E.K.

KÖLN 2020



# INHALT

8	VORWORT	Dr. Helena Horn
10	GRUßWORT	Heinrich Remagen
14	MEILENSTEINE	
36	LICHTPLANUNG	
42	PROJEKTE	
62	SERVICE	
66	SHOWROOM	
72	LICHTGESTALTER	
82	LICHT & GESUNDHEIT	
106	REMAGEN-CAMPUS	
110	GASTBEITRÄGE	
111	LICHT UND KUNST	Dr. Helena Horn
114	DIE KRAFT DES LICHTS	Dr. Alexander Wunsch
116	SICH LERNEND VERWANDELN	Antonius Quodt
118	GLÜCKWÜNSCHE	
124	INTERVIEW	Dagmar Elke Schneider
130	REFLEXIONEN	Heinrich Remagen
142	DANKSAGUNG	Heinrich Remagen
	IMPRESSUM	

**PARTNER**

Wir bedanken uns bei unseren langjährigen und geschätzten Lieferanten und Dienstleistern für die vertrauensvolle Zusammenarbeit und für ihren Beitrag in unserer Jubiläumspublikation (in alphabetischer Aufzählung):

#### LEUCHTENHERSTELLER

- 40 ARTEMIDE
- 13 FLOS
- 64 ICONE
- 35 IP44
- 71 LICHT IM RAUM
- 128 LIGHTNET
- 122 OCCHIO
- 28 QUASAR
- 109 RIBAG
- 51 ROTALIANA
- 80 SERIEN
- 61 STUDIO ITALIA DESIGN

#### DIENSTLEISTER

- 117 ANDREA DINGELDEIN
- 105 MARTINA GOYERT
- 34 MIKE SCHELLENBERGER

# VORWORT



## REMAGEN: ALLES, WAS WIR SEHEN, IST LICHT

Licht prägt unsere Erfahrungen – Licht ist Wahrnehmung und bestimmt, wie wir uns zur Welt in Beziehung setzen. Beleuchtung ist das entscheidende Element in der Architektur, das wesentlich unsere Emotionen beeinflusst und uns auch erst ermöglicht, den Raum, in dem wir leben, zu verstehen und ihn für uns zu interpretieren. Von Licht geht eine rätselhafte Faszination aus, aber eine gelungene Firmengeschichte von 175 Jahren daraus zu machen, das ist wahrhaftig ein starkes Stück – eine enorme Leistung! Fünf Generationen der Familie Remagen haben vollen Einsatz gezeigt und vor allem stets erkannt, welche neuen Entwicklungen es mit viel unternehmerischem Geschick voranzutreiben galt und gilt. So ist die Geschichte der Firma Remagen nicht nur ein Spiegelbild der technischen und kulturellen Neuerungen der Lichtbranche, sondern auch die große Erfolgsgeschichte einer Familie in Köln.

Die erste Generation, der junge Klempner Gottfried Remagen, beginnt 1842 mit der Verlegung von Gasrohren für die öffentliche Straßenbeleuchtung. Er erkennt die Marktlücke, produziert kompakte Gasdruckbehälter und bietet privaten Haushalten die Versorgung mit Gaslicht an. Sein Sohn Gerhard erweitert 1882 das Geschäft um eine Leuchtenhandlung. In der dritten Generation tritt das elektrische Licht seinen Siegeszug an. So lässt Heinrich Remagen ab 1920 Leuchten für die eleganten Salons ebenso wie für das einfache Wohnzimmer produzieren. Die vierte Generation, Artur Remagen, baut das im II. Weltkrieg zerstörte Unternehmen als Einzelhandelsgeschäft wieder neu auf. Seine Söhne Heinrich und Gottfried nehmen Leuchten von berühmten Entwerfern und Herstellern mit ins Programm, so können die Kunden nun auch erstklassiges internationales Design erwerben. Zunehmend gewinnt die Beratung, die ganzheitliche Lichtplanung für Villen, Hotels und Bürohäuser unter Berücksichtigung zukunftsweisender Technologien sowie Energieeffizienz und Nachhaltigkeit an Bedeutung. Heute steht der sensible und emotionale Umgang mit Licht im Vordergrund. Es geht nicht nur um die Steigerung der Funktionalität, sondern vor allem um Lebensqualität und Gesundheit durch bewusste Integration guten Lichtes.

Alles, was wir sehen, ist Licht – Licht kann inspirieren, enthüllen, ermutigen, erfreuen, aber auch verschatten, deprimieren und verbergen. Licht offenbart und gestaltet unsere Welt, unseren Tag und unser ganzes Leben, gibt ihm eine Richtung. Licht ist nicht nur eine Form elektromagnetischer Strahlung, sondern gibt uns Energie, Dynamik und Entschlossenheit. In der sechsten Generation stehen nunmehr die Brüder Oliver und Patrick mit neuen Konzepten in den Startlöchern. Man kann sie nur recht herzlich beglückwünschen und der Familie Remagen weiterhin viel Freude an Ihrer lichtvollen Arbeit und guten Erfolg wünschen!

Dr. Helena Horn

# GRUßWORT



## LIEBE LESERIN, LIEBER LESER, LIEBE LICHT-FREUNDE,

wenn Sie dieses Buch aufschlagen, endet gerade ein langes und intensives Kapitel unserer Firmengeschichte – und ein neues wird geöffnet.

Was könnte an einem solchen Wendepunkt also besser passen als ein Jubiläumsbuch, das zurückschaut auf eine wirklich einmalige Familientradition, einen Blick wirft auf die weitere Entwicklung in einem sich verändernden Lichtmarkt, zugleich jedoch auf unsere Pläne für die perfekte und individuelle Betreuung unserer Kunden – also von Ihnen – in einer immer mehr digital-materiell ausgerichteten Welt.

Als ich, Heinrich Remagen, zusammen mit meinem Bruder Gottfried schon in jüngeren Jahren die Lichtwelt unseres Hauses betrat und unser Vater Artur Remagen uns 1981 zu Geschäftsführern bestellte, beschränkte sich die „Lichttechnik“ auf Glühlampen mit Schraubgewinde in 27 und 14 mm (E27, E14). Für Verwaltungsgebäude gab es auch Leuchtstofflampen, die aber im privaten Bereich aufgrund ihrer Bauform und Abstrahlcharakteristik keine Anwendung fanden. Heute, fast 40 Jahre später, hat eine Entwicklung stattgefunden, die in etwa vergleichbar ist der vom Rechenschieber zum Quantencomputer.

Immer wieder, von der Zeit der ersten städtischen Gasbeleuchtung – mit der die Zeit der Nachtwächter endete – bis heute haben die Firmenlenker unseres Lichthauses sich und ihr Geschäftsmodell neu erfinden müssen, was durchaus auch die Bewältigung von Krisen einschloss (siehe dazu auch das Kapitel „Meilensteine“ zur Unternehmensgeschichte, S. 14 ff).

Nach den Handwerks-Gründergenerationen (erste und zweite) und dem Aufbau einer Leuchtenfabrik durch meinen Großvater (dritte Generation) eröffnete mein Vater Artur nach Ende des letzten Krieges in der vierten Generation ein Einzelhandelsgeschäft in der Kölner Innenstadt (Zeppelinstraße), dessen Sitz er 1964 wegen Abrisses des alten Domizils an den jetzigen Standort Neumarkt verlegte. Die Fortführung dieses Fachhandels – zunächst mit meinem Bruder, ab 1992 allein und seit einigen Jahren mit meiner Familie (fünfte Generation) – erwies sich als Teil meines Lebensplanes (man könnte auch sagen meines Karmas) und entwickelte sich streckenweise zu einer echten Herausforderung.

Welche Fehler kann man machen? Heute weiß ich es, denn ich habe wohl nicht viele ausgelassen.



Schon einige Zeit vor dem Einzug der LED-Technik in die Allgemeinbeleuchtung, so um das Jahr 2005, stellte ich mir die fundamentale Frage nach dem Charakter und der Qualität von künstlichem Licht, das sich mit der Entwicklung der Energiesparlampen bereits spürbar (und das ist wortwörtlich gemeint!) und meilenweit von einer uns zuträglichen Strahlungsquelle wie der Glühlampe entfernt hatte. Die Ingenieurskunst und der wissenschaftliche Forschungstrieb führten auch mit der Entwicklung der LED konsequent fort von der einzigen humanbiologisch verträglichen Lichtquelle, welche die Glühlampe als sonnenähnlicher Wärmestrahler war und im Grunde bis heute ist. Nach dieser Erkenntnis begann ich, Vorträge zu halten über die künstliche Beleuchtung und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden. Das Thema Lichtgesundheit und unsere darauf spezialisierte Beratung entwickelten sich zu einem Alleinstellungsmerkmal besonderer Art.

Aus diesem persönlichen Interesse und der Erforschung der biophysikalischen und humanbiologischen Zusammenhänge ergab sich ein breites Feld von Themen, das sich wie von selbst erweiterte und sicher auch meinen zukünftigen Weg eng begleiten wird. Da erscheint es wie eine Fügung, dass ich nun mein Geschäftsengagement loslassen darf. Nach unserem 175-jährigen Firmenjubiläum im Jahr 2020 freue ich mich, dass die sechste Generation, meine Söhne Oliver und Patrick, bei der „Neugeburt“ das Lichthaus als reines Beratungs-, Planungs- und Dienstleistungsunternehmen an neuem Standort in zeitgemäßer Form neu entstehen lassen und ich sie - wenn gewünscht - dabei begleiten darf.

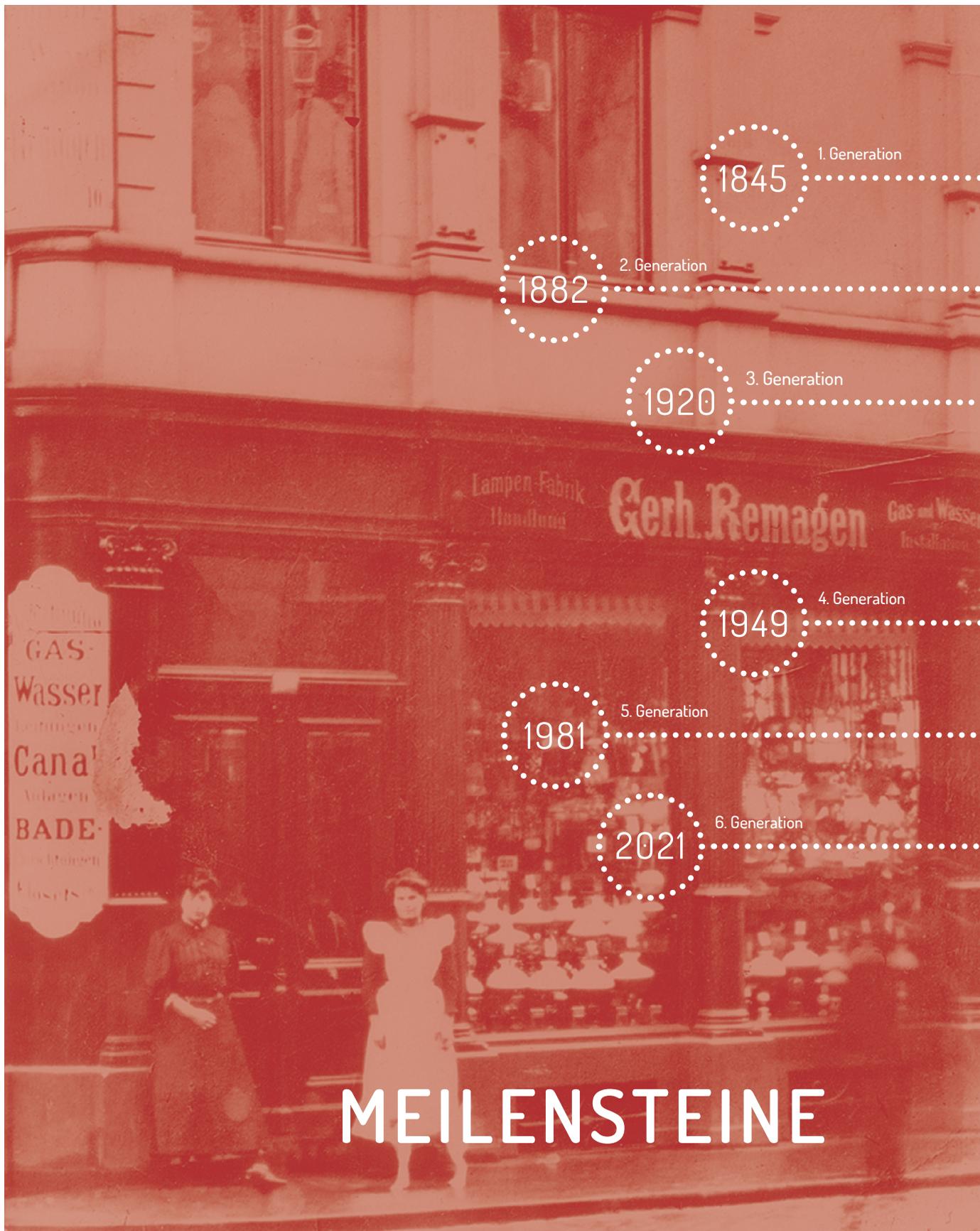
Heinrich Remagen

Danke für  
175 Jahre  
Lichtkompetenz

© SANTI CALECA

FLOS

[WWW.FLOS.COM](http://WWW.FLOS.COM)



1845

1. Generation

1882

2. Generation

1920

3. Generation

1949

4. Generation

1981

5. Generation

2021

6. Generation

# MEILENSTEINE

1845



## WIE DIE JUNGFAU ZUM KIND

Sprichwörtlich „wie die Jungfrau zum Kinde“ kam der Firmengründer Gottfried Remagen (Bild links) 1842 „zum Licht“: als die Städte begannen, mit den ersten Beleuchtungen im öffentlichen Raum die Nächte sicherer und damit die Nachtwächter arbeitslos zu machen, ergab sich das Problem, wer wohl das dazu nötige Verlegen von Gasleitungen unter der Erde sicher bewerkstelligen könnte. Da kam die Gilde der Blechschläger oder (Wasser-) Rohrleger in den Fokus. Zusammen mit Handwerkskollegen kam damals auch der Firmengründer und Blechschläger (Klempner) Gottfried Remagen ins Geschäft. Das Gründungsdatum 1845 geht zurück auf seine Geschäftsidee, für begüterte Kölner Familien Gasdruckbehälter zu bauen, die es seinen neu gewonnenen Kunden ermöglichen, rußfreie (!) Leuchtgas-Lichtquellen in ihren Häusern zu betreiben – welch eine Innovation. Gleichzeitig hatte er Dauerkunden gewonnen, die regelmäßig das Gas bei ihm nachkauften. Sein Domizil hatte das Unternehmen in der Lintgasse 20-22.



Geschäft in der Lintgasse 20, Colorierung von Gerd Berretz

1882

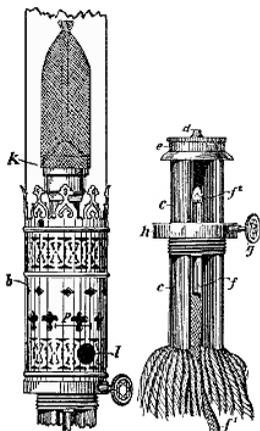


### EINE TRADITION WIRD GEGRÜNDET

Gottfrieds Sohn Gerhard (Bild links) übernahm das Geschäft seines Vaters, und damit war nach guter Kölner Sitte eine „Tradition“ begründet – das Licht hielt Einzug in die Genetik unseres Familienzweiges und fand im Jahr 1882 Gestalt in einem Geschäft für Beleuchtungskörper mit der Adresse Martinstraße 10, direkt unterhalb des Gürzenich. Hier fand man dann der Zeit entsprechend neben Leuchtgasinstallationen vor allem eine Fülle von Petroleum- und Kerzenleuchten. Das Handwerk des Wasserinstallateurs übte Gerhard daneben noch weiter aus.



Geschäft in der Martinstraße 10, Köln 1882

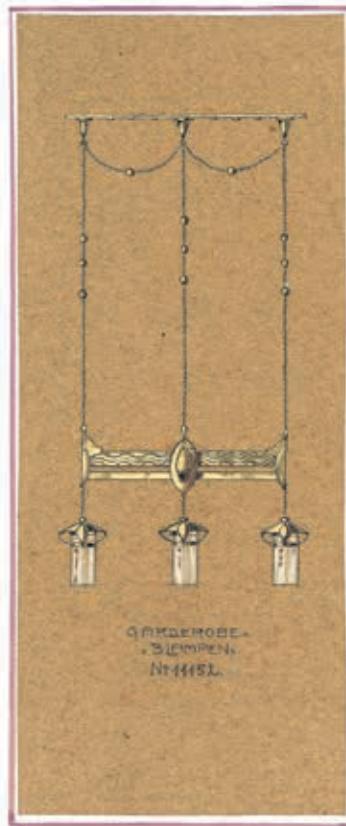


1920



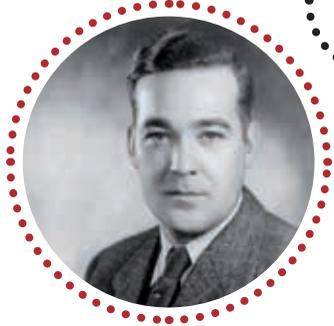
## JETZT MUSS MAL WAS GROSSES HER ...

Von Heinrich Remagen (Bild links), dem Firmeninhaber in dritter Generation und Großvater wie Namensgeber des heutigen Inhabers, ist bekannt, dass er ein sehr umtriebiger und in vielen Ehrenämtern tätiger Mann mit entsprechenden Verbindungen war. Mit einem Kompagnon, Artur Vollmacher, errichtete er am Kölner Neumarkt eine Leuchtenmanufaktur mit Niederlassung in Berlin, die für private Käufer, aber auch für viele Großprojekte wie UFA-Kinopaläste, Leuchten in Sonderfertigung herstellte und über ein eigenes großes Schirmatelier verfügte. Neben wirtschaftlichen Problemen gab es wohl auch Differenzen zwischen den Gesellschaftern, die diese unternehmerische Phase begleiteten. Leider gibt es aus dieser Zeit keinerlei Unterlagen, da im letzten Krieg der gesamte Firmen- und Privatbesitz den Bomben zum Opfer fiel.



Alte Entwürfe und Werkzeichnungen aus den 1920er-Jahren

1949

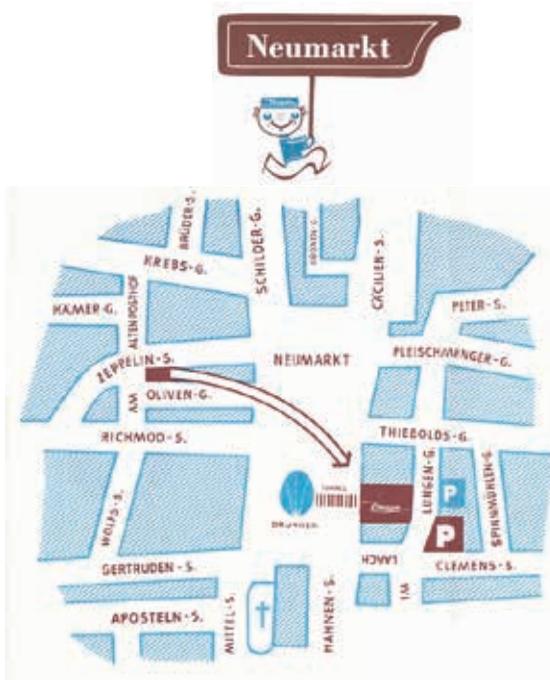


## PHÖNIX AUS DER ASCHE

Artur Remagen (Bild links), Sohn von Heinrich, kehrte 1949 aus englischer Kriegsgefangenschaft in Ägypten in seine Heimatstadt Köln zurück und grub aus den Trümmern der ausgebombten vorherigen Standorte, so auch in der Zeppelinstraße, die noch verwertbaren Leuchenteile, Messing-Gussmodelle und Halbfertigwaren aus, um sie in seinem erlernten Beruf Gürtler wieder zu restaurieren. Mit der bescheidenen Entschädigung aus der Gefangenschaft, dem Verkaufserlös von aus Ägypten mitgebrachten Zigaretten und einem kleinen Kredit eröffnete er einen Einzelhandel für Beleuchtung und Kunstgewerbe, der bald von der Zeppelinstraße 2 nach Zeppelinstraße 7 umsiedelte (Fotos unten). Hier, im absoluten innerstädtischen Handelszentrum, prosperierte das Geschäft.



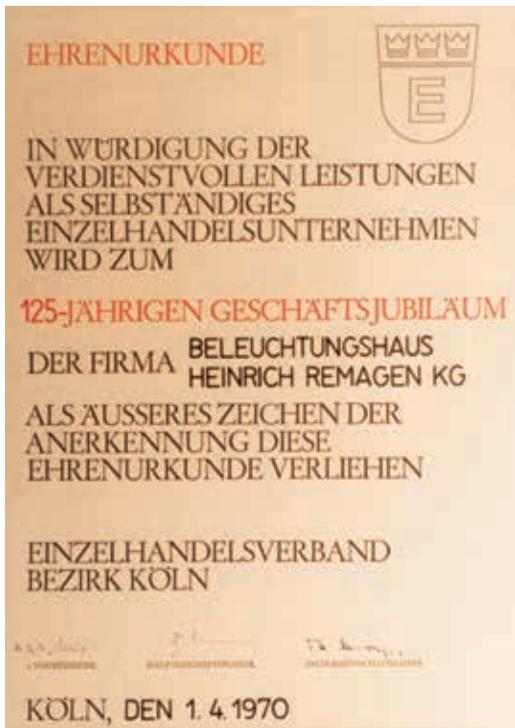
Die Nachricht, dass der Standort wegen der geplanten Erweiterung des Kaufhauses Hertie abgerissen und umgenutzt wird, war ein schwerer Schlag, da kein alternativer Standort in vergleichbarer Lage zu finden war. Letztendlich entschloss sich Artur aus der Not heraus, in das im Bau befindliche Zürich-Haus auf der „schäl Sick“ des Neumarkts zu ziehen, die zu der Zeit keine Auflage war und als Standort sicher ein nicht einzuschätzendes Risiko darstellte. Es wurde alles gut – der Phönix erhob sich zum 2. Mal ... und bis heute ist dieser Standort das Domizil unserer Licht-Tradition geblieben.



Das "ZÜRICH-Haus" am Neumarkt wurde zwischen 1962 und 1964 errichtet.

Als erster Mieter zog das Beleuchtungshaus Remagen in das neue Gebäude und präsentierte auf etwa 1.000 m<sup>2</sup> die „ganze Welt des Lichts“.

Die feierliche Eröffnung erfolgte am 5. März 1964.





Blick auf das Geschäft im 'ZÜRICH-Haus',  
Neumarkt Südseite, Köln 1965



Farbfoto: Artur Remagen mit Kölns damaligem Oberbürgermeister Theo Burauen anlässlich der feierlichen Eröffnung des neuen Domizils am Neumarkt im Jahr 1964.  
 Weitere Bilder (um 1965): Ladenfront Neumarkt (oben), Ausstellung mit den damals charakteristischen Schirmleuchten (mitte) sowie Hintereingang und Schaufensteranlage in der Lungengasse.

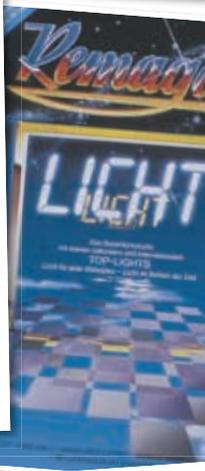
1981

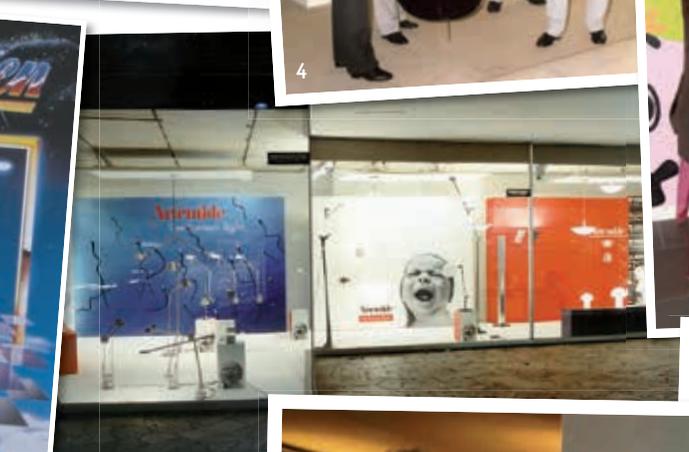


### GROÙE FUßSTAPFEN UND DIE EXPLOSION DER LICHT-TECHNIK

Heinrich Remagen (der Zweite, Bild links) hatte Betriebswirtschaftliche Steuerlehre und Steuerrecht in Köln studiert, was ihm aber keine Lebensperspektive bot. Ob die Entscheidung, ins väterliche Unternehmen einzusteigen, die einzig selig machende war, darüber hat er noch oft nachgedacht. Das Erbe des Großvaters, sich in etliche Ehrenämter zu stürzen, und das Erbe des Vaters, ein phantasiebegabter und immer umtriebiger Mensch zu sein, waren ein sicher anspruchsvolles Lebensprogramm in einem Traditionsunternehmen, das nun noch durch zunehmend stürmischeres Wasser geführt werden musste. Es gab dann auch aufreibende und kritische Zeiten, in denen alle Lehren zu erwerben waren, die das Leben zu erteilen hat. Dies gipfelte – nach Erreichen der Demutsgrenze – zu Beginn des Jahres 2010 in der Insolvenz, die jedoch bereits nach 8 Monaten erfolgreich durchkämpft war. Mit der angesprochenen Demut und den erwähnten Lehren war auch eine neue Lebenseinstellung gewachsen, die die „alte Welt“ loslassen und sich dankbar der Fortsetzung der alten Tradition und dem Beginn einer bald notwendig werdenden Häutung widmen konnte.

Mit dem Thema Lichtgesundheit entwickelte Heinrich Remagen eine wertvolle Beratungsgrundlage bei der Erweiterung des Fokus auf Gesundheit und Wohlergehen. Dies schlug sich auch in stark frequentierten Vorträgen im Remagen-‘Campus’ nieder, der bald zu einem Forum für Fragen gesellschaftspolitischer Entwicklungen, natürlicher Gesundheit und spiritueller Themen wurde.





Verschiedene Impressionen sowie:

**1:** Christa Thoben, ehemalige Ministerin für Wirtschaft, Mittelstand und Energie des Landes NRW, und Heinrich Remagen bei der Verleihung des 'Bundesverdienstkreuzes am Bande' an ihn.

**2:** Sabine und Heinrich Remagen mit Kölns damaligen Oberbürgermeister Norbert Burger anlässlich des 150-jährigen Firmenjubiläums.

**3:** Erstes REMAGEN- Leuchtendesign-Forum 1989, Teilnehmer u.a. Thomas Schulte (3. v. li.), Tobias Grau (3. v. re.), Hartmut S. Engel (mitte unten), Gottfried Remagen (mitte oben) und Initiator Heinrich Remagen (re. unten).

**4:** 'Eilemann-Trio' bei der feierlichen Geschäftserweiterung im Jahr 1986 (hier mit dem ehemaligen Stadionsprecher des 1. FC Köln Hans-Gerhard König)

**5:** Heinrich Remagen und der international bekannte Designer Karim Rashid anlässlich der Showroom-Eröffnung im Kölner Rheinauhafen im Jahr 2007.

**6:** Heinrich Remagen mit Dieter Pesch, dem damaligen Inhaber des renommierten Kölner Einrichtungshauses PESCH.

2021



## AUF ZU NEUEN UFFERN – MIT NEUEM KONZEPT AM NEUEM STANDORT

Ab dem 1. Januar 2021 übernehmen die Söhne Patrick und Oliver Remagen in der dann sechsten Generation die Verantwortung und gehen an einem neuen Standort mit einem neuem Konzept an den Start. Während Oliver in die Fußstapfen seines Vaters tritt, die Geschäftsführung des Unternehmens übernimmt und sich um das operative Geschäft kümmert, verantwortet sein Bruder Patrick als gelernter Bankkaufmann und Dipl.-Kaufmann den Bereich Finanzwesen und Controlling. Als optimal aufeinander eingespieltes Team freuen sie sich auf den gemeinsamen Neustart.

Nach dem Abschied vom klassischen Einzelhandel liegen die zukünftigen Schwerpunkte bei Planung und Beratung zu den Themen Licht, Beleuchtungs- und Raumqualität und einem deutlich erweiterten Dienstleistungsspektrum bis hin zu Raumakustik, Nachhaltigkeit sowie 'Licht & Gesundheit'.

Mit dem neuen Auftritt wird die Glaubwürdigkeit als Kompetenzpartner für gewerbliche Objekte deutlich steigen, weil sich das Team aus Architekten, Fachingenieuren, Elektromeistern und erfahrenen Lichtplanern auf das Objektgeschäft konzentrieren kann, um gewerbliche Kunden noch effektiver und zunehmend überregional zu betreuen.



Beim Eintritt in den elterlichen Betrieb im Jahr 2005 wartete eine Herausforderung der besonderen Art auf Oliver Remagen. Für das von der Firma Remagen gesponserte Lichtobjekt „Sitting Bulb“ (Abb. links) – illuminiertes Beitrag zur „Sitzkunst“-Ausstellung, die gemeinsam vom Magazin 'Schöner Wohnen', der Koelnmesse und OTTO veranstaltet wurde – mussten in mühsamer Handarbeit nicht weniger als 2.000 kleine Löcher in die Fiberglashülle gebohrt werden. Der Kölner Lichtdesigner Antonius Quodt verwandelte die Couch anschließend mit ebenso vielen Miniatur-LED-Leuchtmitteln zum spektakulären Lichtobjekt mit interaktivem Schriftband.





Gemäß dem Leitsatz, dass ein Mensch am glücklichsten und damit auch in seinem Beruf am erfolgreichsten ist, wenn er den Platz findet, der seinen Eignungen und Neigungen optimal entspricht, ist Oliver Remagen „angekommen“.

Als Gestalter für visuelles Marketing begeistert ihn nicht nur die sich immer erneuernde Welt des Ausstellungsdesigns und die Entwicklung von stets neuen Lichtkonzepten für unsere Kunden, sondern auch die Möglichkeit, selbst Leuchten und Lichtsysteme zu entwickeln. Seine Hommage an die klassische Glühlampe ist die minimalistische Pendelleuchte „Gatsby“, deren Auftritt sich fast beliebig variieren lässt.



# Beleuchtungshaus Remagen

EINZELMÖBEL · KUNSTGEWERBE

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*



*Remagen*

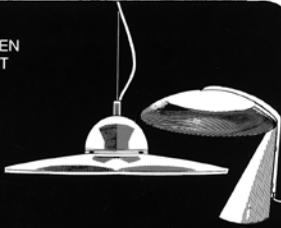
**REMAGEN**  
...und es wird Licht

remagen  
IDEEEN FÜR LICHT + RAUM



DEM STIL VERPFLICHTET  
DER GEGENWART VERBUNDEN  
IN DIE ZUKUNFT ORIENTIERT

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*  
Lichtideen mit Chic



BELEUCHTUNGSHAUS REMAGEN · NEUMARKT 35-37 · 5000 KÖLN 1 · TEL. (0221) 211367/217619

Schönheit von bleibender Dauer



Überzeugend ist die  
schlichte Form dieses  
romanischen Altar-  
leuchters in Bronze.  
Der handgemalte Schirm  
mit stimulierenden Land-  
schaftsmotiven verbreitet  
warmes, behagliches Licht.

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*

EXKLUSIVE LAMPEN UND WOHNKULTUR  
NEUMARKT 35-37 · 5000 KÖLN 1 · TEL. 0221/211367

LEUCHTER MASSIV BRONZE, ANTIK PATINIERT, H 69;  
SCHIRM HANDGEMALT UND SIGNIERT

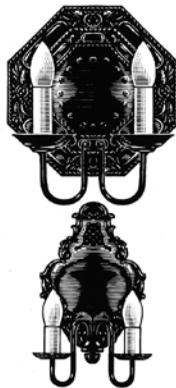


Licht mit Stil

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*

NEUMARKT 35-37 · 5000 KÖLN 1  
TEL. 0221/211367

BLAKER, HANDGEPUNZT



BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*

NEUMARKT 35-37 · 5000 KÖLN 1  
TEL. 0221/211367



Ein neues Kleid  
für Ihre Leuchte

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*

NEUMARKT 35-37 · 5000 KÖLN 1  
TEL. 0221/211367

DIE WELT DES LICHTS

BELEUCHTUNGSHAUS  
*Remagen*

neumarkt 35-37 · 5000 Köln 1 · telefon (0221) 211367  
weiterer eingang lungengasse 34-46 · BP-parkhaus direkt gegenüber





# QUASAR

H O L L A N D

*Wir gratulieren Remagen zum 175-jährigen Jubiläum!*  
[www.quasar.nl](http://www.quasar.nl)



## RÜCKBLICK – DAS KÖLNER „LICHTSPIELTHEATER“ AM NEUMARKT

Über viele Jahre (von ca. 1998 bis 2004) verwöhnte das Lichthaus Remagen seine Besucher und die vielen Passanten mit aufwendigen und kreativen Installationen in seinen damals noch zahlreichen und ausladenden Schaufensteranlagen. Die bis dahin praktizierte klassische Präsentationsform, bei der auf der jeweiligen Fläche möglichst viel Ware gezeigt wurde – viele erinnern sich vielleicht noch an die überbordenden Kronleuchterfenster – wurde ersetzt durch anspruchsvolle Designlösungen gemäß der Maxime „Weniger ist mehr“. Für besondere Aufmerksamkeit sorgte z. B. eine puristische Inszenierung von (nur) 3 großen Lüstern, die mit opulenten, auf dem Boden gestreuten Kreisen aus getrockneten Rosen in Szene gesetzt wurden (Bild unten).





19  
92

„Leuchtenklassiker und Kölner Streiflichter“

<b>Name des Leuchte</b>	Birds Birds Birds
<b>Erzeuger</b>	Ingo Maurer
<b>Produktionsjahr</b>	1984



Ausstellung „Leuchtenklassiker und Kölner Streiflichter“ im großen Schaufenster am Neumarkt, die in Kooperation mit dem Wienand-Verlag realisiert und im Jahr 2000 auf der imm cologne (Internationale Kölner Möbelmesse) einem großen Publikum als Sonderschau präsentiert wurde.

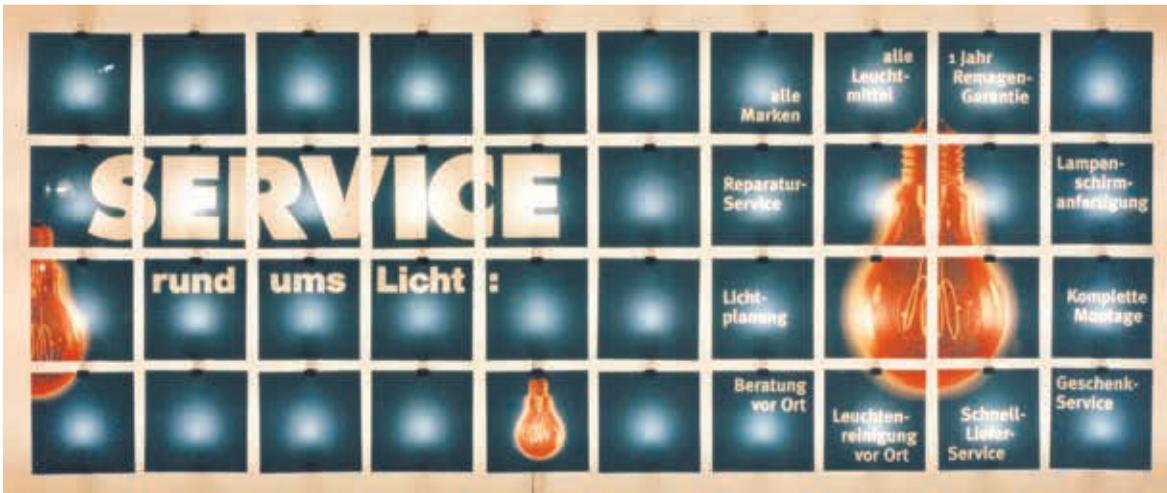


## LEUCHTENDE SCHAUFENSTERKULTUR

Im betreffenden Zeitraum verwandelten sich die diversen Schaufenster alle 3 bis 4 Monate in aufwendig gestaltete leuchtende Bühnenbilder und präsentierten die neuesten Kollektionen unserer internationalen Lieferanten – von Klassik bis Design.

In der seinerzeit noch existierenden vorderen Vitrine zum Neumarkt wurden regelmäßig mit Hilfe einer Installation aus 40 'Copyright'-Wandleuchten aktuelle Lichtthemen und Sonderausstellungen als Fotocollage kommuniziert (Abb. rechte Seite)





leidenschaftlicher  
Einsatz  
für  
gutes  
Licht!

175 Jahre

Heinrich Remagen fragte mich bei unserer 1. Begegnung im Jahr 1996, „ob es unter der Würde eines frisch diplomierten Designers wäre, Schaufenster zu gestalten“. 24 Jahre später erinnere ich mich noch immer gerne an diese Zeit des „Aufbruchs“ bei Remagen, in der ich mich über Jahre auf den riesigen Flächen kreativ „austoben“ durfte. Im Anschluss daran und bis heute kümmere ich mich nahezu um die gesamte Unternehmenskommunikation, wobei ich in Heinrich Remagen nicht nur einen brillanten Fachmann und einen inspirierenden Geist, sondern auch einen guten und verlässlichen Freund gefunden habe. Ich bedanke mich für Vieles und gratuliere der Familie Remagen von Herzen!

IP44.DE outside lighting®



# Every space deserves great light.

Dieser Anspruch verbindet das Lichthaus Remagen und IP44.de seit der ersten Stunde unserer freundschaftlichen Zusammenarbeit. Danke dafür!

**Wir gratulieren dem  
gesamten Remagen-Team zu  
diesem beeindruckenden Jubiläum!**

[www.IP44.de](http://www.IP44.de)

The background of the page is a solid orange color. Overlaid on this is a faint, light-colored architectural floor plan. A pencil is positioned diagonally across the plan, pointing towards the bottom left. A bright, glowing light beam originates from the pencil's tip and extends upwards and to the right, illuminating the drawing. In the upper right corner of the drawing, there is a legend with the following text: 'Raumrohr', 'Raumrohr', 'Raumrohr', and 'Fenster'.

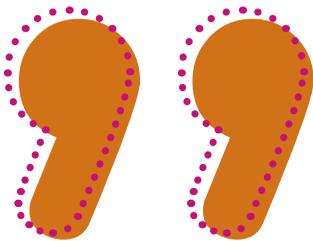
# LICHTPLANUNG

## KOMPETENZ IN LICHT

Der absolute Schwerpunkt unserer Tätigkeit ist die ganzheitliche Lichtplanung, also Lichtdesign für Architektur und für alle Lebens-, Wohn- und Arbeitsbereiche im privaten Umfeld wie auch im Gewerbeobjekt. Wir planen stets mit einem besonderen Fokus auf gesunde Beleuchtung und unter Berücksichtigung von Energieeffizienz und einer für alle Nutzer optimalen Qualität der Beleuchtung.

Das Team bei Remagen arbeitet überregional und herstellerunabhängig, im privaten Wohnumfeld wie auch in der Beleuchtung gewerblicher Arbeitsbereiche. Dabei gehören die führenden Designerleuchten ebenso zum Repertoire wie technische Lichtsysteme, moderne Steuerungen, Sonderlösungen und natürlich die gesamte, auf dem neuesten Stand befindliche LED-Beleuchtungstechnik.

Wir entwickeln und realisieren die für Sie und Ihr Objekt optimale Beleuchtungslösung – ob Stadtwohnung, Einfamilienhaus oder Ferien-Finca, für Bürohaus, Praxis oder Geschäftslokal, Sakralbau, Gartenanlage oder öffentlichen Raum, ob in Köln, Berlin oder auf Mallorca.



**Wir machen keine Kompromisse bei gestalterischem Anspruch, Qualität und gesundheitlichen Aspekten.**

### Wir planen für Sie:

- Lichtdesign
- Wohnambiente
- Arbeitsplatzbeleuchtung
- moderne Lichtsysteme
- Energiespar-Technik
- Außenbeleuchtung
- architekturbezogen
- individuell und repräsentativ
- herstellerunabhängig
- energiebewusst
- budgetorientiert
- abgestimmt auf Ihre Nutzung



## **ENERGIEEFFIZIENZBERATUNG – BELEUCHTUNG OPTIMIEREN UND EFFEKTIV SPAREN**

Die derzeitige energiepolitische Wende wird die ohnehin rasante Entwicklung im Bereich künstlicher Lichtquellen weiter beschleunigen. Die lichttechnische, ökonomische und ökologische Relevanz energiesparender Beleuchtung wird deshalb drastisch steigen.

Damit ist es heute und zukünftig eine unserer wesentlichen Aufgaben als Fachplaner, alle lichttechnischen Lösungen und Projekte so energieeffizient wie möglich zu gestalten, ohne Kompromisse bei der Qualität und dem gestalterischen Anspruch einzugehen und ohne die gesundheitlichen Aspekte zu vernachlässigen.



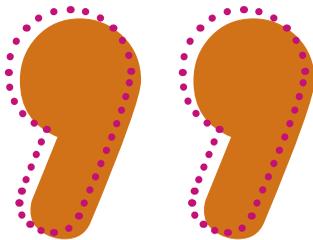
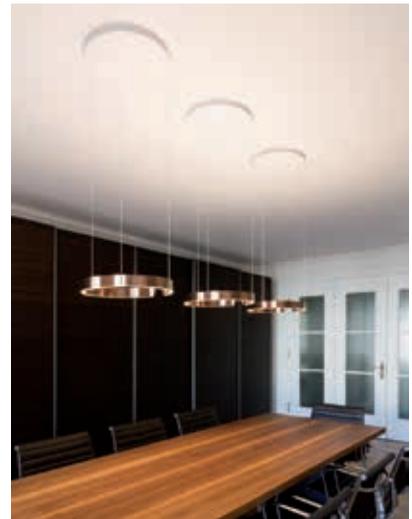
Wir erneuern oder sanieren Ihre Beleuchtungsanlage und erstellen Ihnen gerne ein individuelles Konzept zur Optimierung relevanter Bereiche:

- Senkung der Energiekosten
- Minimierung von Leuchtmittelwechseln und Reparaturen
- Reduzierung der Wärmelast
- Humanbiologisch optimierte Beleuchtung (Human Centric Lighting, HCL)



Neue Erkenntnisse der Schlafforschung, der Licht- und Farblichttherapie, der Studien zu circadianer Beleuchtung und aus Projekten in der Schlafmedizin sind Grundlagen für unsere Planer, die genetische Disposition des Menschen in die Beleuchtungskonzepte einzubeziehen.

Als herstellerunabhängiges Fachunternehmen sind wir stets auf dem aktuellen Stand der Technik und arbeiten direkt zusammen mit Industrie und Forschung. Wir planen nachhaltig unter Berücksichtigung aller relevanten Vorschriften und Faktoren und behalten stets das optimale Preis-Leistungs-Verhältnis für Sie im Auge. Als Spezialist für moderne Lichttechnik erstellen wir ganz individuelle Konzepte für private und gewerbliche Bauherren und können mit unserem Kompetenzteam auf beste Referenzen verweisen.



Weil das Licht bei jeder Baumaßnahme einer der wesentlichen Gestaltungsfaktoren für Architektur und Innenarchitektur ist, empfiehlt es sich, die REMAGEN-Lichtprofis bereits in der Planungsphase hinzuzuziehen.

Photo: Pierpaolo Ferrari



Orsa  
Foster + Partners

# WIR FEIERN MIT!

Premium-Beleuchtung, die sich durch mutiges Design und visionäre Technologie vom Wettbewerb abhebt. Das ist der Markenkern von Artemide, und das verbindet uns mit Remagen – einem Händler der ersten Stunde und langjährigen Premiumpartner.

Gerne erinnern wir uns an gemeinsame Projekte wie die Popart-Version der Stehleuchte Cadmo, die Artemide anlässlich der fulminanten Karim Rashid-Veranstaltung eigens für Remagen in der Sonderfarbe Rosa aufgelegt hat.

Auch für dieses besondere Jubiläum halten wir eine exklusive Sonderedition bereit:

## 175 TOLOMEO MICRO IN NEONROT ZUM 175 JÄHRIGEN JUBILÄUM!

Wir gratulieren ganz herzlich und freuen uns auf viele weitere gemeinsame Projekte und inspirierende Ideen für Licht und Raum.

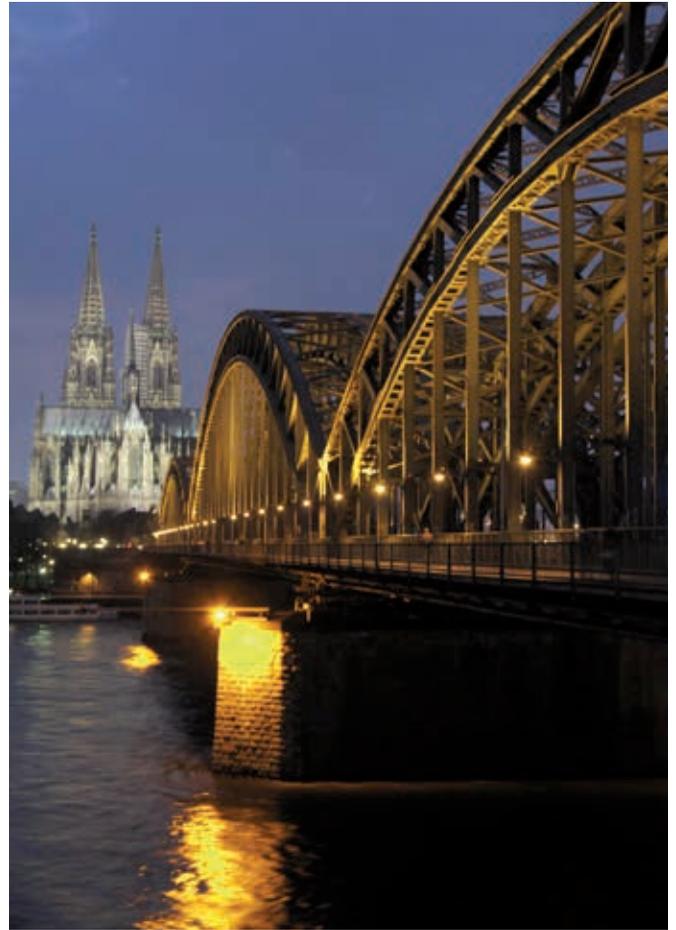


# PROJEKTE

1998

## HOHENZOLLERNBRÜCKE, KÖLN

Als erste Kölner Rheinbrücke wurde 1998 die Hohenzollernbrücke beleuchtet. Für die fachliche Umsetzung des Projekts gewann der Kölner Verkehrsverein, der als Initiator und Sponsor auftrat, das Lichthaus Remagen. Heinrich Remagen entwickelte das Konzept, das in der Planungsabteilung des Hauses umgesetzt wurde. Unzählige Gremien mussten hinzugezogen werden – von den Liegenschaftsämtern des Bundes, des Landes und der Stadt über Schifffahrtsbehörden und Gremien aus dem Bahnbetrieb bis hin zu Flughafen und Luftfahrtbehörden. Schließlich konnte dieses anspruchsvolle Objekt realisiert werden, zu dem Philips die Leuchten beistellte. Remagen führte die komplette Montage bei laufendem Bahnverkehr durch inklusive speziell entwickelter Flansche zur Befestigung der Leuchten ohne Beschädigung des Brückentragwerks. Im Jahr 2017 wurden durch die Stadt neue LED-Leuchten eingesetzt.



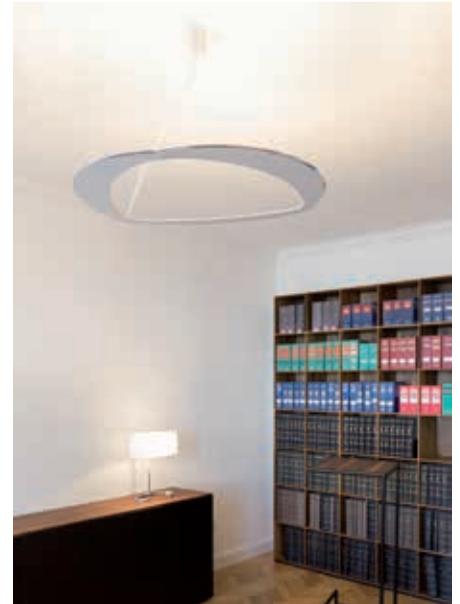




## ANWALTSKANZLEI, KÖLN

Das Anforderungsprofil des Lichtplaners für ein Beleuchtungskonzept im renovierten Objekt aus den 1920er Jahren lautete: Umsetzung einer energiesparenden und blendfreien Beleuchtung bei gleichzeitiger harmonischer Einbindung in die denkmalgeschützte Bausubstanz.

Zu diesem Zweck kamen u. a. zeitlos elegante Solitär-Leuchten zum Einsatz, die sich nicht nur der Architektur, sondern auch der Innenarchitektur mit den neu angefertigten Designmöbeln dezent unterordnen.





2016

## PRIVATRESIDENZ, KÖLN

Die Lichtplanung für diese moderne Stadtwohnung sollte nicht nur dem hochwertigen Design- und Einrichtungsstil gerecht werden und die zahlreichen Kunstobjekte durch den Einsatz minimalistischer Technik optimal und unauffällig in Szene setzen, sondern gleichzeitig eine wohnliche Lichtatmosphäre schaffen. Durch den Einsatz filigraner Strahlersysteme behalten die Exponate ihre Eigenständigkeit, markante Einzelleuchten sowie individuell schaltbare Lichtszenen sorgen darüber hinaus für Behaglichkeit.



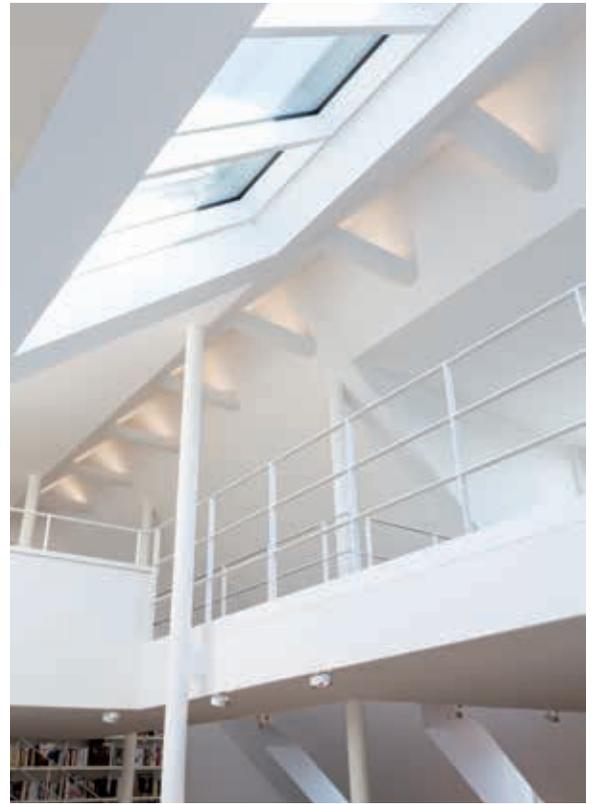




## PRIVATER DACHAUSBAU, KÖLN

Hierbei ging es um die Entwicklung eines Beleuchtungskonzepts zur Unterstützung des einzigartigen Raumerlebnisses im ausgebauten Dachstuhl.

Die Aufgabenstellung erforderte eine individuelle Herangehensweise des Lichtplaners und führte zu flexiblen Lösungen, um die sehr unterschiedlichen Bereiche optimal zu beleuchten. Gemäß dem Wunsch des Bauherrn, die Dachkonstruktion als markantes Element bewusst sichtbar zu machen, wurden in der Dach-Längsachse über der Brücke sowie der Treppe spezifische LED-Linien in die Verkleidung der Balken eingebracht. Wegen baulicher Gegebenheiten, wie etwa die der freitragenden F90-Brandschutzdecke ohne jegliche Einbautiefe, kam es in den relevanten Bereichen zum Einsatz filigraner Lichttechnik, wie eines kaum sichtbaren 12V-Schienensystems mit hochwertigen Strahlern und blendreduzierten Leuchtmitteln.



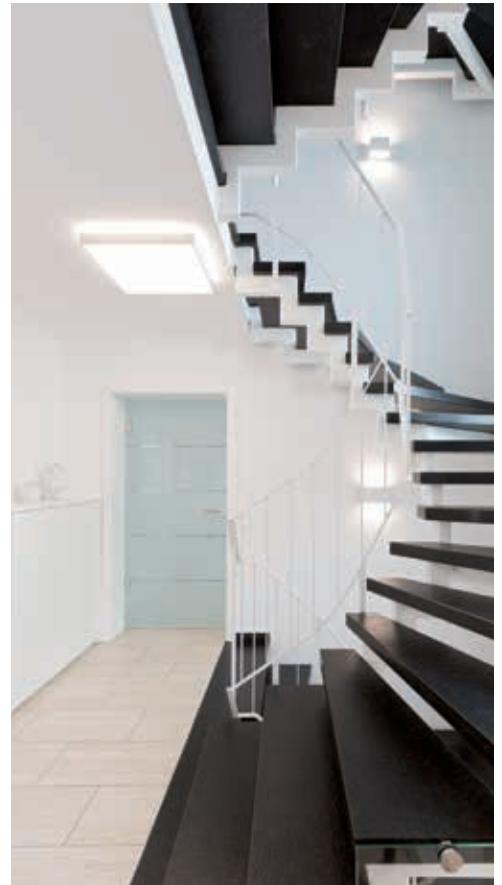
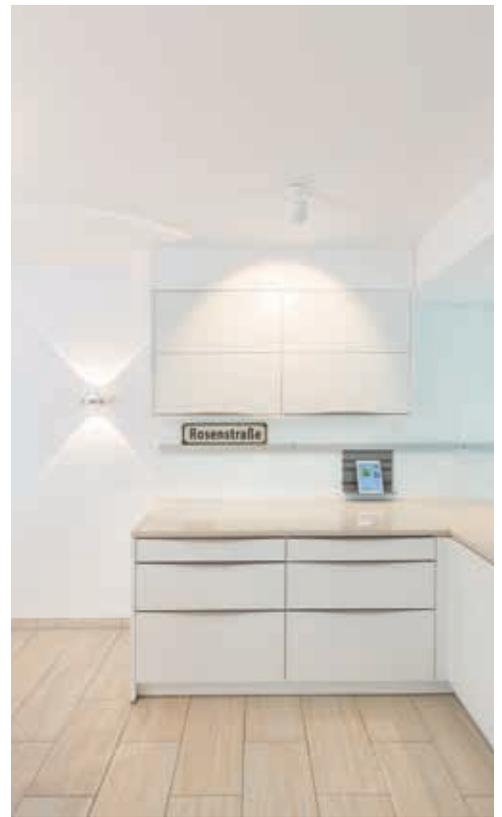


## EINFAMILIENHAUS, KÖLN

Hier stellte sich die Aufgabe, dem komplett renovierten Haus mit einem Lichtkonzept aus vorhandenen und neuen Leuchten ein frisches und modernes Erscheinungsbild zu geben.

Als Arbeitslicht wurden in der neuen Küche eckige Deckeneinbauleuchten eingesetzt. Im sich anschließenden Essbereich leuchtet eine formschöne direkt/indirekt strahlende Pendelleuchte den großen Tisch und den Raum aus, passende Wandleuchten verbinden die beiden Bereiche und schaffen mit den vertikalen Beleuchtungsstärken eine angenehme Atmosphäre.

Die Diele mit neu eingebauter Treppe wird von großen Flächen-Deckenleuchten erhellt, die durch eine zusätzliche Lichtaura aufgewertet werden. Blendfreie Wandleuchten begleiten den Weg in die obere Etage.



**WIR JUBILIEREN MIT!**

**175 Jahre sind eine lange Zeit, wenn man sie mit dem 30jährigen  
Bestehen von Rotaliana vergleicht!**

**Wir gratulieren ganz herzlich zum  
beeindruckenden Jubiläum!**

**Rotaliana**

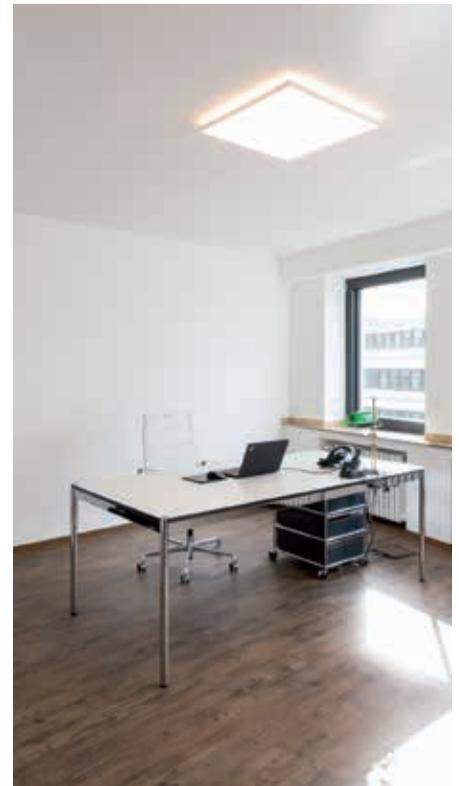






## KANZLEI, KÖLN

Ein besonderes Anliegen beim Lichtkonzept für diese Kölner Anwaltskanzlei war die Optimierung der Akustik im großen Besprechungsraum. Dies wurde durch den Einsatz eines kombinierten Licht-/Akustikmoduls gelöst, das steuerbare direkte und indirekte Beleuchtung bei gleichzeitiger Schallabsorption realisiert. Die Ausleuchtung von Empfang, Flur und kleinem Besprechungsraum unterstreicht das anspruchsvolle Ambiente und bietet optimale Arbeitsbedingungen.





**DREES & SOMMER  
PROJEKT- / FACILITY-MANAGEMENT  
CONSULTING, KÖLN**

2014

Das auf die individuelle Nutzung und das Corporate Design abgestimmte Lichtkonzept vermittelt Gastfreundschaft und unterstreicht Kommunikations- und Dienstleistungskompetenz.

2008

## LICHTSKULPTUR 'CITYSCOPE', KÖLN

Im Rahmen eines Projektes, das sich mit den holographischen Wirkungen einer neuartigen 3M-Folie beschäftigte, erhielt 2008 Marco Hemmerling, der Aachener Architekt mit Lehrstuhl, die Genehmigung zu dieser Installation vor dem Kölner Dom. Remagen lieferte die Lichttechnik in Form von steuerbaren Entladungslampen mit besonderen Lichtspektrern. Eine ebenso seltene wie beeindruckende Inszenierung vor prominentem Hintergrund.





2014

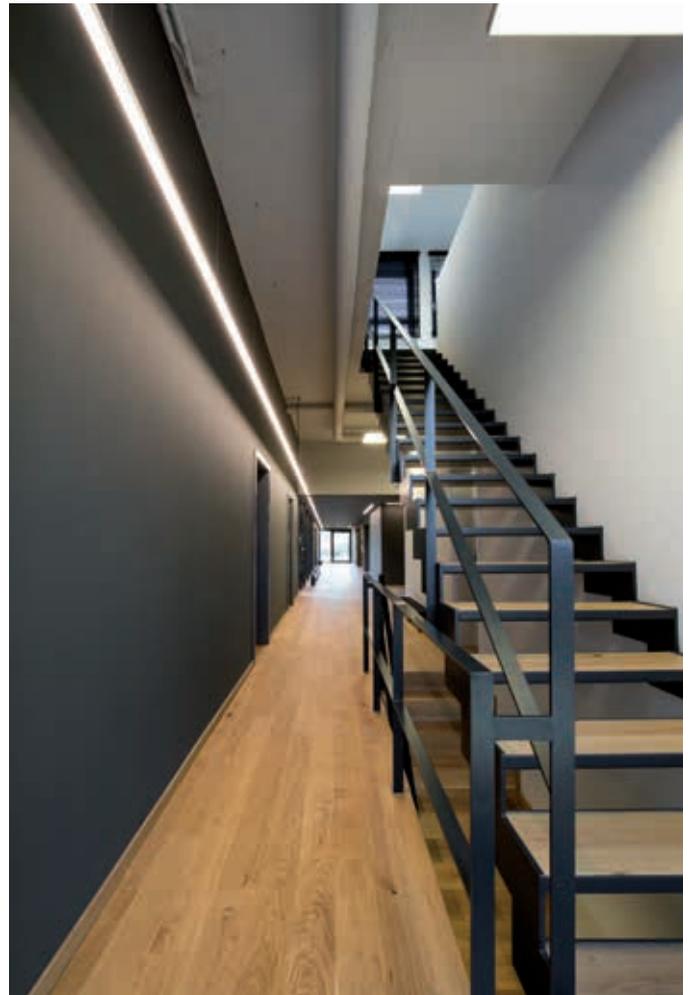
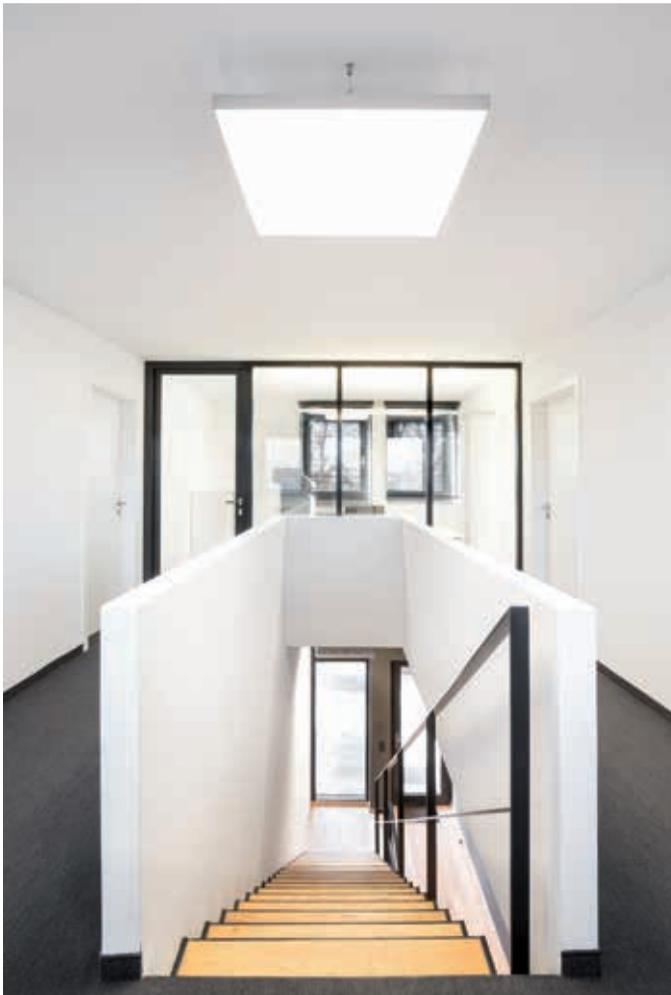
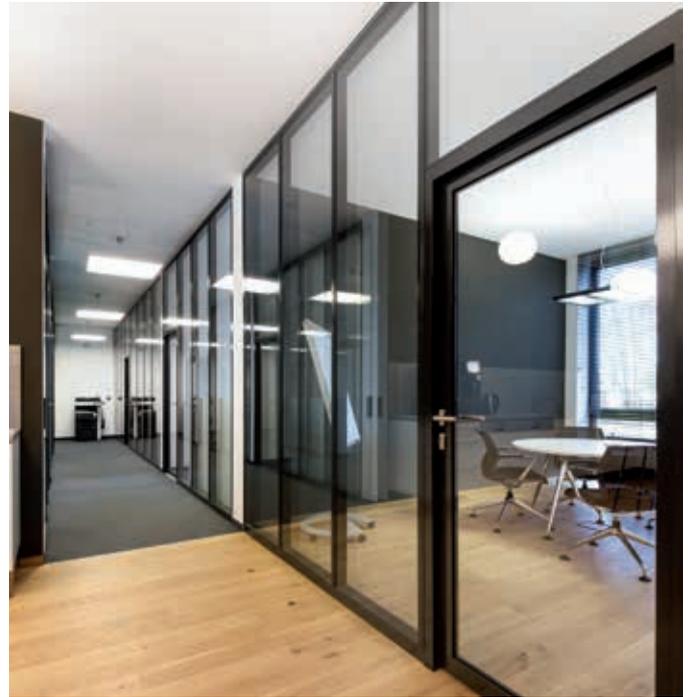
## ESMT CAMPUS SCHLOSS GRACHT, BRÜHL

Beleuchtung historischer Architektur mit Anstrahlung der Fassade, Ausleuchtung von Gewölbegängen und Treppenhäusern, zahlreiche Licht-Sonderlösungen..

2015

## MODERNES BÜROHAUS, KÖLN

Durch besondere Zurückhaltung in seinem Auftritt wird das Lichtdesign der klaren Architektur von Baukörper und Einrichtung gerecht. Eine LED-Linie wird zur Verbindung der verschiedenen Funktionsbereiche des Gebäudes.



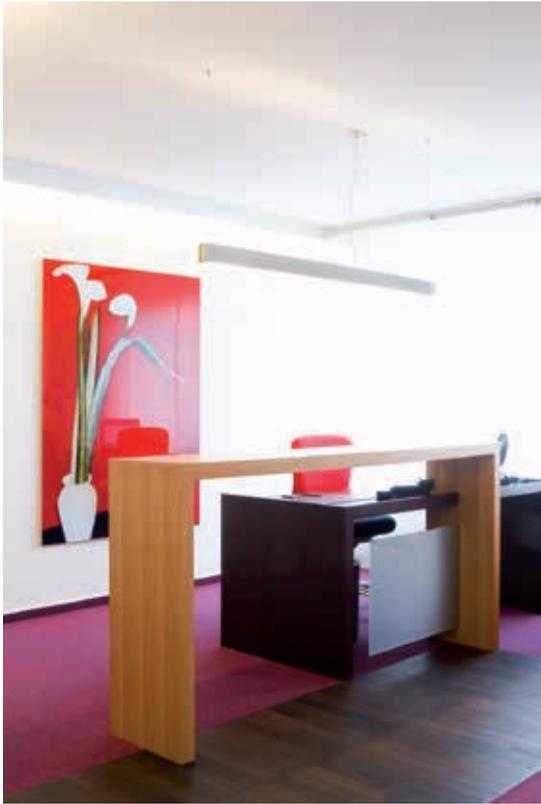


2007  
bis heute

## WEIHNACHTSBELEUCHTUNG SCHILDERGASSE, KÖLN

Erstmals im Jahr 2007 installierte Remagen eine Weihnachtsbeleuchtung in der Kölner Schildergasse. Große LED-bestückte Lichtschweife mit jeweils einem Mittelstern wurden in die städtischen Laternenmasten eingesetzt und bilden so eine torbogenförmige Lichtbegleitung der international bekannten Top-Einkaufsmeile.





## INDIVIDUELLE LICHTLÖSUNGEN FÜR PRIVAT UND GEWERBE

Hier zeigen wir ein kleines Intermezzo aus Projektimpressionen – inklusive der damals längsten LED-Tischleuchte mit einer Länge von elf Metern (Projekt 'Amerika-Haus', Köln, Abb. unten)



**STUDIO  
ITALIA DESIGN**

*Studio Italia Design freut sich sehr zu diesem Jubiläum beigetragen zu haben und wünscht dem Remagen Team weiterhin eine erfolgreiche Zukunft.*

**Studio Italia Design**



SERVICE

## SERVICE AUS EINER HAND UND MONTAGE VOM FACHMANN

Gutes Licht für Wohn- und Arbeitswelten beschränkt sich nicht nur auf die Auswahl der für die jeweilige Raumsituation optimalen Beleuchtung, sondern erfordert auch ein hohes Maß an Erfahrung und Kompetenz bei der anschließenden Montage vor Ort.

Die Installation Ihrer Beleuchtung wird von unseren erfahrenen Elektromeistern geleitet und ist wesentlicher Bestandteil unseres Kundenservice. Als Meisterbetrieb für Elektrotechnik bieten wir unseren Kunden Komplettmontagen aller von uns geplanten und beratenen Beleuchtungen und Projekte an.

Wir planen und realisieren ihre Beleuchtung regional und überregional und betreuen Sie vom ersten Kontakt bis zur Montage – für Ihr Privat- oder Gewerbeobjekt, für Neubau wie auch Sanierung.



Bild 1: Umrüstung Lichtsystem, Vorstandsbereich Sparkasse KölnBonn

Bild 2: Installation der Lichttechnik vor Ort, Privatvilla Lettland

Bild 3: Lichtdesign und Montage der energieeffizienten Beleuchtung in einer modernen Apotheke in Köln



Dear Family Remagen!

The passion for lighting that unites us  
and your great company anniversary  
leads us to a path of great collaboration!  
All the best!

Iconeluce



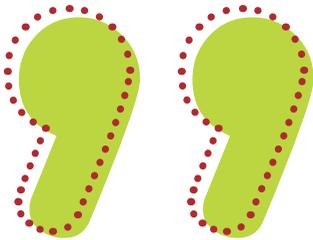


# SHOWROOM

## INSPIRIERENDE BEGEGNUNG MIT LICHT

Über Generationen entwickelte sich im Unternehmen so etwas wie „Tradition in Innovation“. Seit 175 Jahren treibt REMAGEN das Thema Licht voran und ist stets ein gefragter Ansprechpartner, wenn es um Beleuchtung und ihre perfekte und anspruchsvolle Umsetzung geht. Nach dem letzten Krieg bis heute war der Schwerpunkt der Unternehmenstätigkeit der Einzelhandel.

Die Palette der im Showroom ausgestellten Leuchten und Lichnanwendungen reicht von modernen Design-Klassikern über technische Lichtsysteme und architektonisches Licht bis hin zu klassischen und zeitlos-eleganten Leuchtenkollektionen. Abgerundet wird das große Sortiment durch eine Vielzahl von exklusiven Einzel-leuchten sowie die gesamte LED-Beleuchtungstechnik auf dem neuesten Stand. Wir bieten hiermit eine der größten und vielseitigsten Fachausstellungen zum Thema Licht, präsentieren die Produkte in ihrer Materialität und Funktion und beraten unsere Kunden zu alternativen Möglichkeiten.



Bei uns erwartet Sie ein außergewöhnlicher Mix aus Design, innovativen Technologien und geballter Lichtkompetenz.



Schaufensterfront  
am aktuellen Standort  
im Jahr 2014 anlässlich unseres  
50-jährigen Standort-Jubiläums  
am Kölner Neumarkt



## PLANERISCHES DENKEN UND GANZHEITLICHE BERATUNG

Neben dieser exklusiven Inszenierung von unterschiedlichen Lichtlösungen hat sich REMAGEN überregional einen Namen mit individueller Lichtplanung für Privat und Gewerbe gemacht. Das kompetente Team widmet sich auch den immer wichtiger werdenden Aspekten wie Energieeffizienz oder den Auswirkungen des künstlichen Lichts auf Gesundheit und Wohlbefinden.

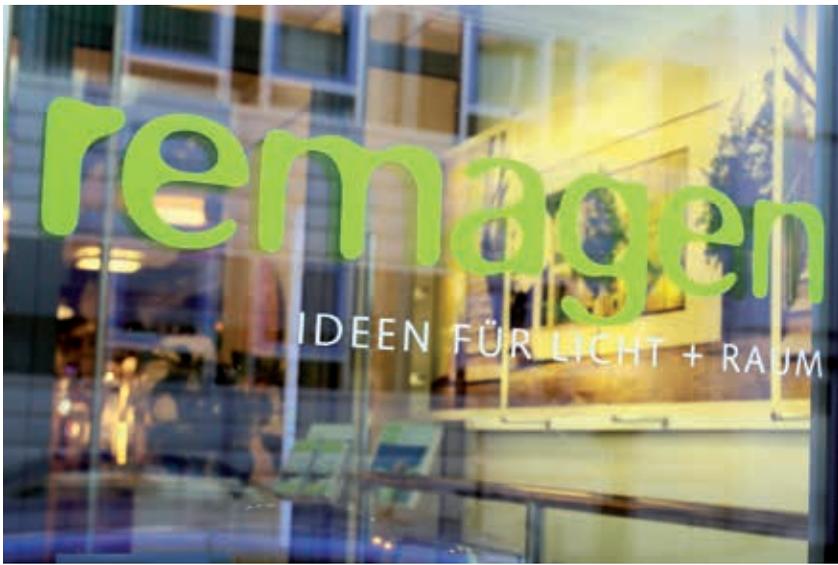


Die Erkenntnisse der Schlafforschung, der Licht- und Farblichttherapie, der Studien zu circadianer Beleuchtung und von Projekten in der Demenz- und Schlafmedizin weisen den Weg zu neuen nutzerbezogenen Betrachtungsweisen, die unsere genetische Disposition mit einbeziehen.

Ein besonderes Merkmal des Kölner Lichtspezialisten ist die hohe Schnittstellenkompetenz zu den Bereichen Raumgestaltung, Innenarchitektur und moderne Steuerungstechnik.









Wir produzieren Designleuchten mit dem Ziel, moderne, langlebige Klassiker zu kreieren. Unsere Produkte sind regional, traditionell handgefertigt und stehen für hohe, nachhaltige Qualität und viel Liebe zum Detail. Licht im Raum Leuchten halten ein Leben lang und sollen Generationen überdauern. In unserer Manufaktur in Solingen passen wir alle Modelle in Sondergrößen an – ganz gemäß der jeweiligen Architektur.



# LICHTGESTALTER

Kontinuität und vertrauensvoller Umgang mit unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern sind auch nach 175 Jahren ein wesentlicher Bestandteil unserer Unternehmenskultur.

Indiz dafür ist u. a. die bemerkenswerte Firmenzugehörigkeit unserer aktuellen 14-köpfigen Belegschaft von insgesamt:

280 Jahren.

Ihre Leidenschaft für Licht und die Liebe zum Beruf ist ihnen buchstäblich auf den Leib geschrieben ...



*"Wir verkaufen nicht nur Leuchten, sondern vor allem Emotionen."*



**MARIE WEYH**

Funktion: Service-Leitung | Controlling



*"Immer wieder neue und spannende Lichtlösungen zu gestalten macht mich richtig glücklich."*



**PETER LANG**

Funktion: Lichtplanung | Elektrotechnik (Meister)



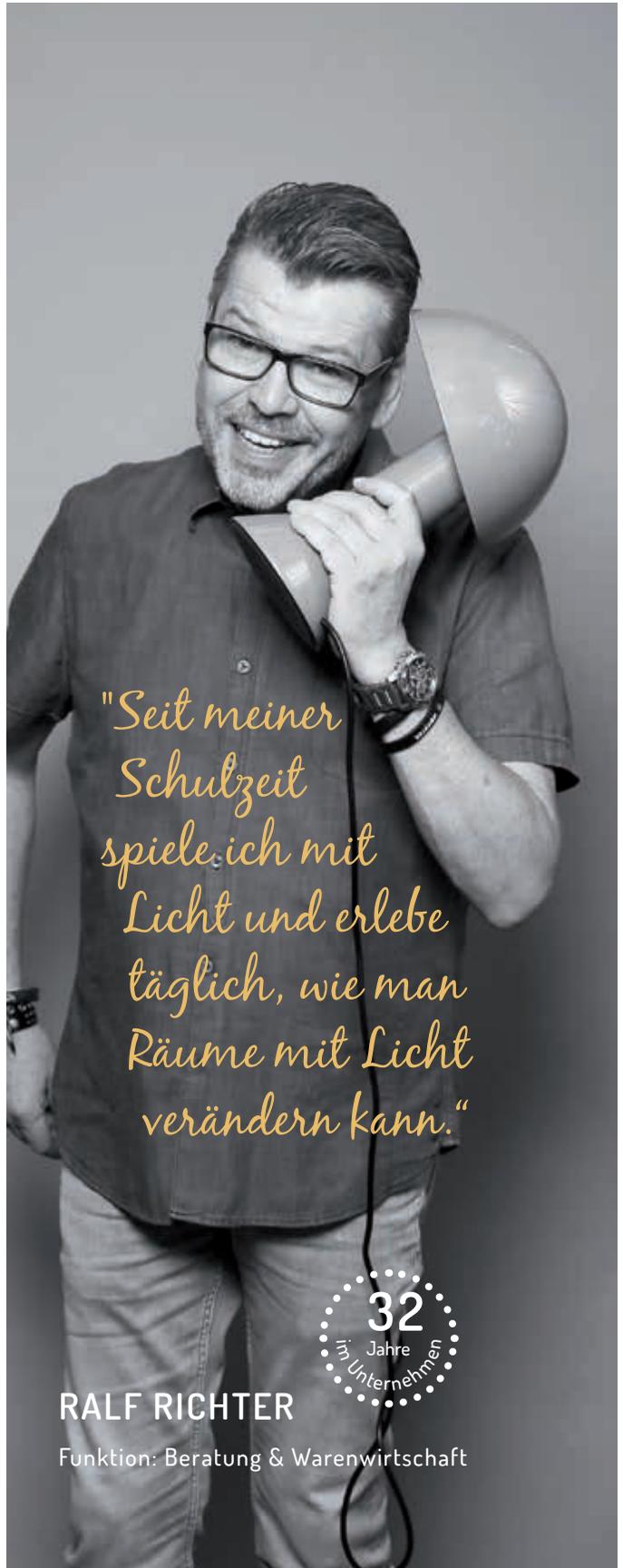
*"Ich liebe es,  
Menschen für  
Schönes zu begeistern,*

*denn mit  
gutem Licht steht  
und fällt alles."*

24  
Jahre  
im Unternehmen

**LARS MÜLLER**

Funktion: Lichtplanung & Beratung



*"Seit meiner  
Schulzeit  
spiele ich mit  
Licht und erlebe  
täglich, wie man  
Räume mit Licht  
verändern kann."*

32  
Jahre  
im Unternehmen

**RALF RICHTER**

Funktion: Beratung & Warenwirtschaft



*"Mich  
faszinieren die  
neuen, innovativen  
Technologien."*



**ANDREAS SCHMIDT**

Funktion: Lichtplanung & Design



*"Die  
Vielfalt  
von Licht und  
das Gespräch  
mit den Menschen  
machen mir viel  
Freude."*



**GÜRKAN KARAKOC**

Funktion: Lichtplanung & Beratung

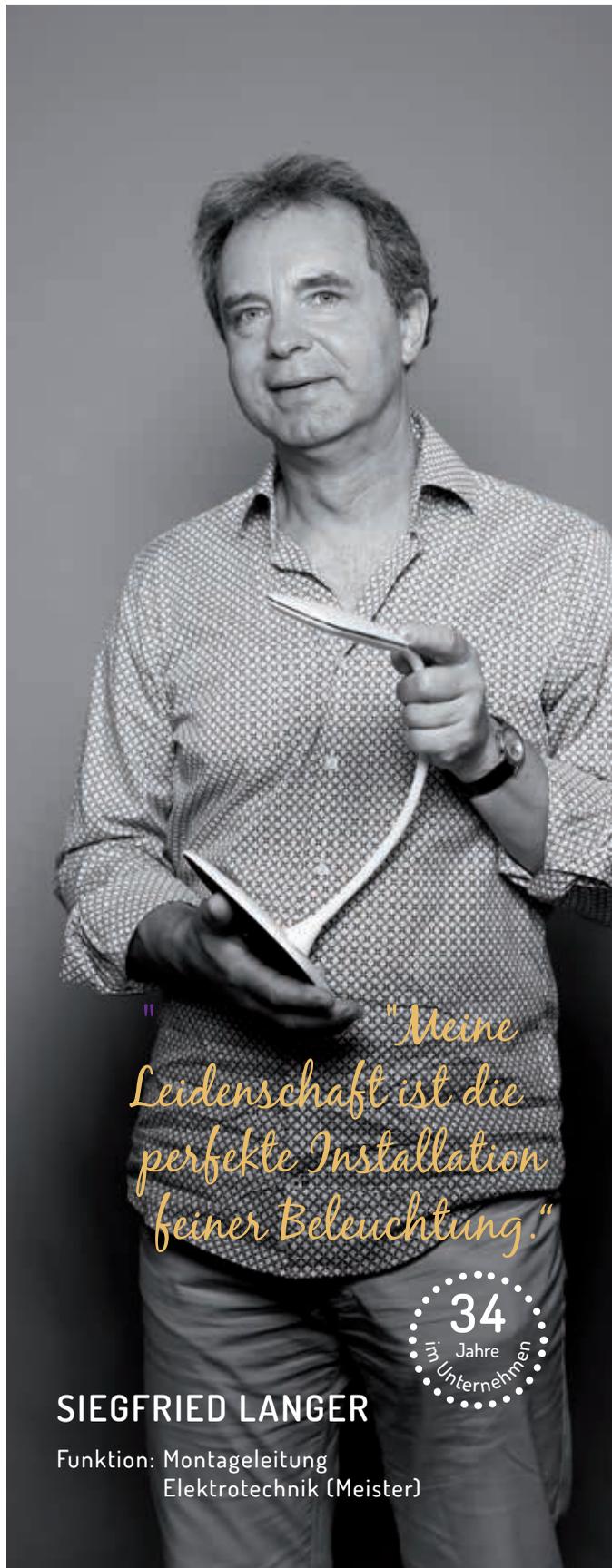


*"Die Kunst besteht darin, für jeden Kunden die optimale und individuelle Lösung zu finden."*

2  
Jahre  
im Unternehmen

**MARKUS STÜTZ**

Funktion: Außendienst-Leitung



*"Meine Leidenschaft ist die perfekte Installation feiner Beleuchtung."*

34  
Jahre  
im Unternehmen

**SIEGFRIED LANGER**

Funktion: Montageleitung  
Elektrotechnik (Meister)



*"Ich schätze besonders den familiären Umgang im Unternehmen."*

32  
Jahre  
im Unternehmen

**JÜRGEN SCHEIDT**

Funktion: Ausstellung & Showroom



*"Ich finde es wunderbar, schöne Dinge zu pflegen."*

2  
Jahre  
im Unternehmen

**LJERKA CEPO**

Funktion: Reinigung und Objektpflege



*"Weil ich von klein an mit dem Thema aufgewachsen bin, liegt mir gutes Licht so am Herzen."*

14  
Jahre  
im Unternehmen

**OLIVER REMAGEN**

Funktion: Geschäftsführer  
(6. Generation)



*"Das richtige Licht zuhause kann mehr Atmosphäre schaffen als jeder sonstige Einrichtungsgegenstand."*

11  
Jahre  
im Unternehmen

**PATRICK REMAGEN**

Funktion: Finanzen & Controlling  
(6. Generation)



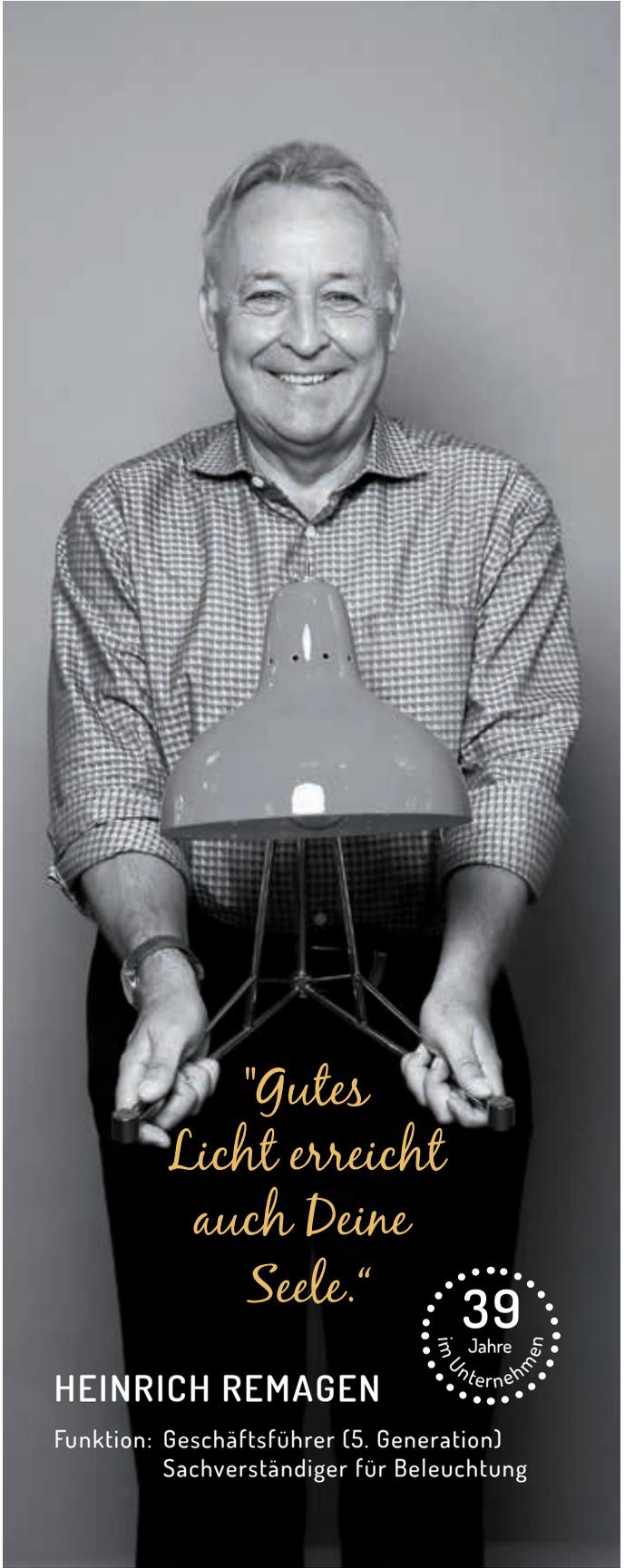
*"Wir legen  
grossen Wert auf  
ein persönliches  
Verhältnis*

*zu  
unseren  
Mitarbeitern."*

**37**  
Jahre  
im Unternehmen

**SABINE REMAGEN**

Funktion: Geschäftsführung



*"Gutes  
Licht erreicht  
auch Deine  
Seele."*

**39**  
Jahre  
im Unternehmen

**HEINRICH REMAGEN**

Funktion: Geschäftsführer (5. Generation)  
Sachverständiger für Beleuchtung

# LIVING THE LIGHT

serien  
.lighting

Wir gratulieren unserem langjährigen Partner REMAGEN sehr herzlich zum 175jährigen Jubiläum und freuen uns auf viele weitere Jahre guter Zusammenarbeit.





# LICHT & GESUNDHEIT

Licht ist bei jeder Baumaßnahme einer der wesentlichen Gestaltungsfaktoren für Architektur und Raumqualität. Deshalb sollten Sie bei der lichttechnischen Ausstattung Ihres Objektes keine Kompromisse eingehen, denn es geht nicht nur um einen authentischen Auftritt in Ihrer Immobilie mit einer modernen, energieeffizienten Beleuchtung, sondern auch um das optimale Licht für ein gesundes Lebens- und Arbeitsumfeld.





## GUTES LICHT IST LEBENSQUALITÄT

Ohne die Sonne gäbe es uns und das Leben auf dieser Erde nicht. Und die Sonne ist bis heute unsere wertvollste Quelle für Gesundheit, Energie und Wohlbefinden. In der Evolution haben wir mit ihrem vollen Lichtspektrum sehen gelernt, und an diesem Maßstab muss sich auch gutes künstliches Licht orientieren.

### Licht und Schatten der künstlichen Beleuchtung – ein kleiner Wegweiser durch moderne Lichtquellen

Die nun etwa 140 Jahre alte Glühlampe ist, wie die Sonne, ein „Wärmestrahler“ und ihr Licht entspricht daher nahezu perfekt unseren Sehorganen: das auch hier geschlossene Farbspektrum ist dabei in den Rotbereich verschoben und hat einen schwächeren Blauanteil. Das gilt auch für die effektiveren und brillanteren Halogen-Glühlampen. Glühlampen sind immer problemlos dimmbar und die Lichtfarbe wird dabei wärmer, was wir als sehr angenehm empfinden, weil wir es auch vom Sonnenuntergang kennen. Allerdings werden nur ca. 3-5 % der aufgenommenen Energie in Licht umgewandelt.

Anders verhält es sich mit den vor etwa 70 Jahren entwickelten Niederdruck-Gas-Entladungslampen, unseren Leuchtstofflampen, umgangssprachlich oft „Neonröhren“ genannt. Zu diesen gehören auch die Kompakt-Leuchtstofflampen und die „Energiesparlampen“, bei denen dann in jeder einzelnen ein eigenes Vorschaltgerät integriert ist. Leuchtstofflampen wandeln je nach Art und Qualität ca. 15 – 20 % der aufgenommenen Leistung in Licht um, das heißt, sie sind bezogen auf die Lichtausbeute oder Energieeffizienz der Glühlampe um das 5- bis 6-fache überlegen.

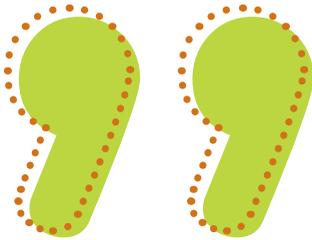
ABER: Es gibt eine Reihe bedeutender Unterschiede, die ihren Einsatz relativieren oder einschränken. So haben sie kein geschlossenes Spektrum, weshalb sie für gehobene Sehaufgaben oder Farbbemusterungen nur eingeschränkt verwendbar sind. Im Gegensatz zu Glühlampen können sie auch nur mit speziellen (und entsprechend teuren) Vorschaltgeräten gedimmt werden, wobei das Licht nicht wärmer wird: sie behalten ihre Lichtfarbe bei. Für den Zündprozess der Gasentladung wird Quecksilber benötigt, das bei Bruch des Leuchtmittels oder nicht fachgerechter Entsorgung nachhaltig unseren Lebensraum belastet. Bei den zunächst stark propagierten Energiesparlampen sind in den integrierten Vorschaltgeräten seltene Erden enthalten, die unter unzumutbaren Bedingungen – fast ausschließlich in China – abgebaut werden; zudem wurden giftige Phenol-ausdünstungen gemessen (siehe dazu Kapitel 6, Seite 92).

Das größte – und noch nicht allen bekannte – Problem der Leuchtstofflampen und Energiesparlampen ist aber eine in hohem Maße gesundheitsrelevante Gefahr, auf die auch schon leitende Ärzte, z.B. an der Charité, hingewiesen haben: durch die Charakteristik des Strahlenspektrums dieser Entladungslampen mit einem starken Akzent im blauen Bereich kann die abendliche Melatonin-Ausschüttung (das Schlafhormon) gestört werden. Das bringt unsere innere Uhr, den Biorhythmus, aus dem Gleichgewicht.

Dadurch kann es je nach Konstitution neben Schlafmangel oder Schlafstörungen bei vielen Menschen auch

zum Ausbruch von Krankheiten oder einem entsprechend schlechteren Verlauf derselben kommen (siehe dazu Kapitel 2 und 3, Seite 85ff).

Mit der LED-Technik (Licht emittierende Dioden) erleben wir eine regelrechte Revolution in der Licht- und Beleuchtungstechnik. Innerhalb weniger Jahre hat sich eine Technologie, die wir bis dahin nur aus der Signaltechnik und Hintergrundbeleuchtung (Auto, Instrumente) kennen, zur Lichttechnik der Zukunft entwickelt. Mit Lebensdauern von bis zu 50.000 Stunden, einer heute schon bis zu 10-fachen Effektivität im Verhältnis zur Glühlampe, hervorragender Farbwiedergabe ohne UV-Anteil, völliger Schaltunempfindlichkeit und erhaltlich in allen Farbtönen, hat sie einen unvergleichlichen Siegeszug angetreten. Über den wesentlich geringeren Energieverbrauch amortisieren sich die z. Zt. immer noch deutlich höheren Anschaffungskosten meistens in einem überschaubaren Zeitraum. Durch die technische Weiterentwicklung wird sich dieser Effekt noch deutlich verbessern. Ich gehe davon aus, dass wir in 5 - 10 Jahren bei der Beleuchtung einen LED-Anteil von 80 - 90 % haben werden. Dennoch hat auch die LED-Technik ihre Grenzen (siehe dazu Kapitel 7, Seite 93).



## Wir stehen vor der Aufgabe, gutes Licht neu zu definieren.

### **Wohlbefinden und Leistungsvermögen**

Was wir abends vermeiden sollten – sehr helles Licht – ist morgens genau richtig, um gut gelaunt und energiegeladener in den Tag zu starten: durch viel helles Licht am Morgen, besonders mit einem hohen Blauanteil, wird der Melatoninpegel heruntergefahren und die Produktion von Serotonin angeregt. Dies erhöht die Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit und versetzt uns in eine positive Stimmung. Gerade in der dunkleren Jahreszeit sollte man sich so viel wie möglich dem Tageslicht aussetzen und an Arbeitsplätzen das Niveau der künstlichen Beleuchtung über den Tag erhöhen.

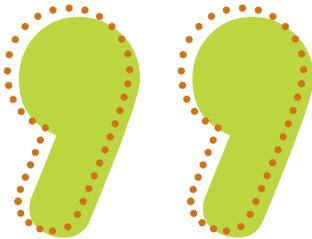
Mit dem Bestreben, Energie effizienter einzusetzen, um die Umwelt zu schonen, wächst auch unser Verständnis der Bedeutung von Licht für Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit. Das führt zu einem Umbruch beim Einsatz und der Planung von künstlicher Beleuchtung im privaten und beruflichen Umfeld. Eine Neubewertung und Umorientierung ist die zwingende Folge jüngster Erkenntnisse und der Forschungsergebnisse zu den Auswirkungen von Licht auf die Psyche und den Organismus des Menschen. Wir stehen vor der Aufgabe, „gutes Licht“ neu zu definieren und nicht nur an allgemeinen quantitativen und qualitativen Kriterien zu messen. Die Erkenntnisse der Schlafforschung, der Licht- und Farblicht-Therapie, der Studien zu circadianer Beleuchtung und Projekte in der Demenz-Medizin und in Wachkoma-Stationen weisen den Weg zu neuen nutzerbezogenen Konzepten, die unsere genetischen Dispositionen in die Betrachtung mit einbeziehen.

# 2



## CIRCADIANE BELEUCHTUNG – STEUERUNG UNSERER „INNEREN UHR“

Der Mensch hat sich, wie fast alle Organismen, mit einem System innerer Uhren auf den Wechsel von Tag und Nacht eingestellt und den Rhythmus seines Lebens wie auch die biologischen Programme den Zyklen der Außenwelt angepasst. Die mit dem Tag-Nacht-Rhythmus synchron laufenden Prozesse nennt man „circadianen Rhythmus“ (lateinisch: circa „ungefähr“, dies „Tag“). Durch das helle, kühlweiße Zenit-Licht am Morgen wird, gesteuert durch Fotorezeptoren in der unteren Netzhaut des Auges, das Schlafhormon Melatonin unterdrückt und der circadiane Rhythmus durch die Ausschüttung von Cortisol angestoßen. In der Folge wird auch das „Wohlfühlhormon“ Serotonin produziert, das den Menschen energiegeladener und gut gelaunter in den Tag starten lässt. Weil das Licht bestimmt, wie unsere innere Uhr läuft, haben auch die jahreszeitlichen Unterschiede durchaus Einfluss auf unser Wohlbefinden. Mindestens jeder zehnte Deutsche ist deshalb in der dunklen Jahreszeit von „Winterblues“ betroffen, einer temporären depressiven Gemütslage, der sog. SAD (Seasonal Affective Disorder).



## Wir leben zunehmend in biologischer Dunkelheit.

### Problem künstlicher Beleuchtung

In der modernen Welt haben wir in den letzten Jahrzehnten unser Arbeiten und Leben mit Hilfe des künstlichen Lichts anders organisiert, als wir es genetisch in der Evolution gelernt haben. Unsere genetische Disposition, unsere Zellerinnerung, ist auf dem Stand der Steinzeit: der Tag war geprägt von hellem Licht mit bis zu 100.000 Lux im Sommer und selbst um die 3.000 – 20.000 Lux an Wintertagen, in der Nacht herrschte dagegen völlige Dunkelheit. Lagerfeuer, Öllampen, Kerzen spendeten nicht mehr als vielleicht 10 Lux. Die Markteinführung der Glühlampe vor 140 Jahren und der Gasentladungslampe vor ca. 85 Jahren unterstützte die Industrialisierung und heute arbeiten und leben wir bei etwa 300 bis 500 Lux – am Tag und in der Nacht. Mediziner nennen das „biologische Dunkelheit“. Denn seit dem Jahr 2001 wissen wir, dass unsere innere Uhr, der circadiane Rhythmus, über das Sonnenlicht hormonell gesteuert wird; allerdings bedarf es dazu höherer Beleuchtungsstärken, als wir sie in unseren Wohnungen und an unseren Arbeitsplätzen vorfinden.

### **Situation in Seniorenheimen**

Speziell im Wohnstift ist es vielen Menschen nicht möglich, sich morgens regelmäßig außerhalb des Hauses dem Tageslicht auszusetzen. Fehlt dieser Lichtreiz am Morgen, ist am Tag Antriebslosigkeit, mangelnde Energie und oft eine depressive Stimmung die Folge. Abends ist das Einschlafen erschwert, insbesondere fehlt neben dem erholsamen Tiefschlaf auch die nachts durch Wachstumshormone gesteuerte Phase der Zellreparatur. Es ist davon auszugehen (und einige Studien belegen das), dass diese unterbewusste genetische Steuerung des circadianen Rhythmus durch das Licht gerade für Menschen mit Demenz von großer Bedeutung ist.

### **Pilotprojekt an einem Kölner Seniorenstift**

Bei der Aufnahme der Ist-Situation wurde auf dem Tisch des Gemeinschaftsraumes am Mittag eines bedeckten Wintertages eine Beleuchtungsstärke von 35-50 Lux gemessen. Unter diesen Bedingungen kann sich ein ausgeprägter Tag-Nacht-Rhythmus nicht entwickeln, eine energetische Teilnahme am gemeinschaftlichen Leben ist nicht möglich. In der Folge wird sich am Abend keine normale Müdigkeit einstellen, so dass der Schlaf regelmäßig durch Medikation unterstützt werden muss.

Mit einer speziell entwickelten Leuchte wurde in diesem Aufenthaltsraum gleichsam ein „künstlicher Zenit“ installiert, der das natürliche Zenit-Licht eines sonnigen Morgens nachempfunden. Der Lichteinfall von schräg oben ist ideal auf die Fotorezeptoren (Ganglienzellen) im Augenuntergrund ausgerichtet. Die Beleuchtungsstärke liegt ein Mehrfaches über dem Niveau der normalen Raumhelligkeit, in diesem Fall deutlich über 1.000 Lux, je nach Sitzposition und Entfernung sogar bis zu 1.500 Lux.

Diese Lichtwerte beenden morgens sofort den Schlafmodus und regen die Produktion des Aktiv-Hormons Cortisol an. Die Beleuchtung wird nur am Vormittag eingeschaltet, damit der circadiane Rhythmus in Gang kommt. Um abends die gegen 18 Uhr einsetzende Melatoninproduktion nicht zu stören und den Übergang zu einem erholsamen (Tief-) Schlaf zu fördern, werden das Pflegepersonal und die Bewohner durch geeignete Maßnahmen darin unterstützt, störende Licht-Einwirkungen zu vermeiden – insbesondere zu helles und zu viel blaues Licht.



# 3



## ZU VIEL BLAUES LICHT IST UNGESUND

Die große Menge an blauem Licht aus Leuchtstofflampen und LED, aber auch von Handy-, Computer- und TV-Monitoren ist ungesund. Es gibt ein Problem mit unserer modernen Beleuchtung, das noch gar nicht ins allgemeine Bewusstsein gedrungen ist, aber immer größere Bedeutung für unsere Gesundheit erlangt: wir sind durch die energiesparenden Lichtquellen und die modernen Monitore zunehmend blauem Licht ausgesetzt, das negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

In den 1930er Jahren übernahmen die energiesparenden Leuchtstofflampen die Beleuchtung von Industrie- und Büro-Arbeitsplätzen. Sie basieren auf einem Quecksilberdampf-Entladungsprozess, der eine feste blaue Amplitude bei 436 nm (das sog. „Quecksilberlicht“) erzeugt, und sie sind bis heute die vorherrschende Lichtquelle an gewerblichen Arbeitsplätzen. Auch Computer- und Fernsehbildschirme, insbesondere die eleganten Flachbildschirme bzw. TFT-Monitore, strahlen blaues Licht ab, da deren Hintergrundbeleuchtung mit Kaltkathoden-Röhren ebenfalls auf Quecksilberdampf-Entladung basiert.

Selbst die modernen LED-Leuchten und die LED-hinterleuchteten TV-Monitore weisen diesen blauen Spot auf, da sie technisch auf monochrom blauen LEDs aufbauen.

Die zunehmende Belastung mit blauem Licht kann aber, vor allem am Abend, zu einer Störung der hormonellen Steuerung im System der inneren Uhr (circadianer Rhythmus) führen, insbesondere zu Schlafstörungen, mangelnder Erholung und allgemeinem Energieverlust. Zum anderen kann die Bündelung der blauen Strahlung im Auge bei den langen Expositionszeiten, die hier meistens erreicht werden, zur oxydativen Schädigung des Sehentrums führen (Makuladegeneration). Hilfreich wäre hier ein größerer Anteil von rotem Licht und nahinfraroter Strahlung, die eine regenerative Wirkung auf das Auge haben. Diesen Spektralbereich haben wir bei klassischen und Halogen-Glühlampen und beim Tageslicht. Die Glühlampen will aber der Gesetzgeber möglichst völlig durch Energiesparlampen ersetzen, obwohl die meisten Berufstätigen nicht regelmäßig ans Tageslicht kommen, schon gar nicht in der dunklen Jahreszeit.

### Mein Rat:

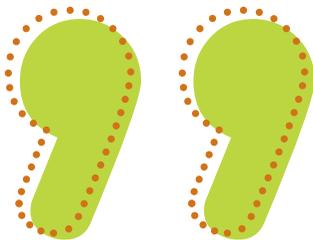
1. Lesen und arbeiten Sie nachmittags und abends möglichst bei Halogenlicht, um den circadianen Rhythmus zu stützen, insbesondere, um die gegen Abend einsetzende Melatonin-Ausschüttung (Schlaf-Hormon) nicht zu unterbinden, die auch für nächtliche Zellreparaturen zuständig ist.
2. Tragen Sie bei intensiver Bildschirmarbeitsplatz-Tätigkeit eine (gelbe) Bildschirmarbeits-Brille, die den besonders belastenden Bereich des blauen Lichts von 400-450 nm kompensiert und damit oxidativen Stress vermeidet.



## LICHT-THERAPIE – EIN THEMA NICHT NUR FÜR DEN WINTER

Der Winter ist die sprichwörtlich dunkle Jahreszeit: die Tage sind kurz und die Sonne hat auf ihrem tieferen Umlauf nicht mehr die Kraft, sich gegen Nebel und Wolken durchzusetzen. Immer mehr Menschen leiden in dieser Zeit an einer Lichtmangeldepression, die auch als Winterblues oder Winterdepression bekannt ist und medizinisch als saisonale oder saisonal abhängige Depression (SAD) bezeichnet wird. Die Zahl der von leichten Auswirkungen Betroffenen wird auf ca. 20 % geschätzt, ausgeprägte Erscheinungen findet man bei etwa 2 – 5 % der Menschen, überwiegend im Alter von über 20 Jahren und mit einem deutlich höheren Frauen-Anteil. Und die Zahl der Betroffenen steigt ständig.

Ursache dieser saisonalen Depression ist vor allem Lichtmangel. In Nord-Russland, Skandinavien und Kanada ist dieses dort deutlich ausgeprägtere Gesundheitsproblem schon immer bekannt, nimmt aber auch in unseren Breiten spürbar zu, vielleicht besonders durch die Überlagerung mit immer stärkeren psychosozialen Problemen unserer modernen Umwelt.



## Lichtmangel als Ursache für saisonale Depression.

Am Arbeitsplatz oder in unseren Wohnungen befinden wir uns regelmäßig in Licht-Niveaus von 300 – 500 Lux, selten mehr. Ein trüber Wintertag bringt es dagegen auf 3.000 Lux, ein schöner sogar auf mehr als 10.000 Lux. Wenn wir aber auf das helle Licht am Tag verzichten und dann auch noch mit künstlichem Licht die Nacht zum Tage machen (die Wissenschaft spricht von „Biologischer Dunkelheit“), kommt unsere innere Uhr aus dem Rhythmus – ein unverzichtbarer „Taktgeber“, der unseren Wach-Schlaf-Rhythmus über Botenstoffe und Hormone steuert und auch großen Einfluss auf unser Wohlbefinden und alle biologischen Prozesse hat.

Was uns im Winter oft völlig fehlt, sind Aufenthalte im Freien, wo die Helligkeitswerte auch bei schlechtem Wetter die Verhältnisse in Räumen immer noch um ein Vielfaches übersteigen. Ein Spaziergang von mindestens einer halben Stunde täglich oder regelmäßig etwas Sport in der Natur sind deshalb das beste „Heilmittel“. Aber auch mit (Kunst-)Licht-Therapie kann der circadiane Rhythmus, unsere innere Uhr, wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Allerdings bedarf es dazu gut des 10fachen der normalen Beleuchtungswerte und der Beachtung der nachfolgenden Regeln:

1. Ab ca. 2.000 Lux reagieren die Fotorezeptoren (Ganglienzellen) im Auge auf den Lichteinfall, 5.000 - 10.000 Lux sind ideal für die Licht-Therapie.
2. Das Licht sollte möglichst einen hohen Blauanteil haben (kaltweiß >5.000° Kelvin) und von schräg oben einfallen (wie Zenit-Licht 0-50°).
3. Ab 5.000 Lux sollte man sich dem Licht ½ - 1 Stunde aussetzen, ab 10.000 Lux genügt i. d. R. eine Sitzung von 15 - 30 Minuten, je nach Bedarf täglich oder 1 - 3 x wöchentlich.
4. Die Licht-Therapie sollte morgens durchgeführt werden, am besten bis 8 oder 9 Uhr, aber nicht später als 12 Uhr, denn sie senkt, entsprechend dem Morgenlicht in der Natur, die Produktion des Schlafhormons Melatonin und regt die Produktion von Cortisol an, das den Stoffwechsel anstößt und uns auf Tagesbetrieb programmiert.



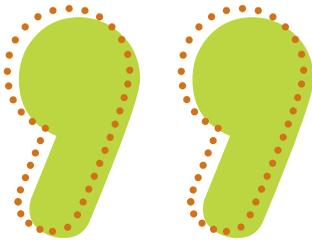
Licht-Therapie hilft, insbesondere in der dunklen Jahreszeit, die innere Uhr wieder zu takten, was zu einem ausgeglichenen Tag-Nacht-Rhythmus führt und auch die Produktion des „Wohlfühl-Hormons“ Serotonin positiv beeinflusst. Gegen Abend sollte man sich dann keinen hohen Lichtstärken mehr aussetzen, um die ab etwa 18 Uhr einsetzende Melatonin-Produktion, und damit den gesunden Schlaf, nicht zu gefährden.



## VITAMIN D – DAS „SONNENHORMON“

Durch die Energie der Sonne ist alles Leben auf dieser Erde entstanden. Deshalb möchte ich das Augenmerk auch auf die für uns alle lebensnotwendige Heilkraft des Sonnenlichtes richten.

Vitamin D, heute mehr denn je in aller Munde, kommt dabei eine Schlüsselrolle zu. Während es einerseits unerlässlich ist, sich die teilweise gravierenden negativen Auswirkungen energieeffizienter künstlicher Lichtquellen vor Augen zu führen und in geeigneter Weise darauf zu reagieren, ist das „Sonnenvitamin D“ für unsere Gesundheit vergleichsweise so wichtig wie saubere Luft und reines Wasser. Viel zu langsam reagiert die Medizin auf die Ergebnisse neuester Studien, die die umfassenden Wirkungen dieses als Steroidhormon klassifizierten Stoffes nachweisen. Nicht nur die allgemein bekannte Wirksamkeit im Calciumkreislauf – etwa gegen Osteoporose und Rachitis –, sondern insbesondere die vielfältigen nicht skelettären Wirkungen des Vitamin D werden immer deutlicher. So verbessert ein guter Vitamin-D-Spiegel im Blut nicht nur die Genexpression von fast 300 Genen, sondern senkt auch das Risiko, an verschiedenen Autoimmunkrankheiten, saisonal bedingter Depression, Typ-2-Diabetes, Schlaganfall, Herzinfarkt, Demenz, Parkinson oder Krebs zu erkranken (Uwe Gröber/Michael F. Holick, Vitamin D – Die Heilkraft des Sonnenvitamins, WVG-Verlag, Stuttgart 2015). Fast 90 % der Deutschen leiden an einem Vitamin-D-Mangel, die meisten wissen jedoch nichts davon. Denn der Blut-Test (Kosten ca. 30 €) gehört (noch) nicht zum medizinischen Standard und wird von Kassen regelmäßig nicht erstattet. Getestet wird der 25-OH-D-Spiegel im Blut (25-Hydroxy-Vitamin D) in ng/ml (Nanogramm je Milliliter). Ein Wert < 20 ng/ml gilt als ausgeprägter Vitamin-D-Mangel, bei 20-29 ng/ml spricht man von einem moderaten, aber therapiebedürftigen Mangel, 30-40 ng/ml werden als ausreichend angesehen, 40-60 ng/ml als erstrebenswerter Blutspiegel.



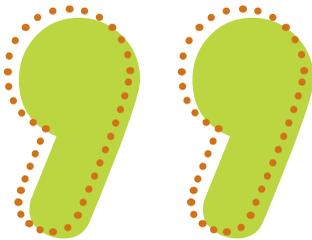
## Die meisten Menschen wissen nichts von ihrem Mangel.

Vitamin D, das im Grunde ein Hormon ist, wird vom Sonnenlicht (UV-B-Anteil) über die Haut gebildet. Eine ausreichende Versorgung über die Nahrung ist nicht möglich. In unseren Breitengraden (Köln: 50°) reicht der Sonnenstand nur in den Monaten April bis September zur Vitamin-D-Bildung aus, denn dieser muss über 45° sein, also Schatten kürzer als Person. Dabei werden im Körper zwar Depots gebildet, aber obwohl Vitamin D zu den fettlöslichen Vitaminen gehört, kann es nur begrenzt gespeichert werden. Deshalb sinkt unser Vitamin-D-Spiegel ohne „Nachschub“ in jedem Monat um ca. 30% ab, also in zwei Monaten um 50%, in 4 Monaten um 75%. So vermindert sich der im Sommer aufgebaute Wert mit dem Beginn der dunklen Jahreszeit kontinuierlich und der in der Bevölkerung allgemein gesunkene Spiegel ist dann zu Jahresbeginn mitverantwortlich für wahre Epidemien an Erkältungskrankheiten.

Glücklicherweise kann Vitamin D gut substituiert werden, was auch zu empfehlen ist. In Deutschland sind die verschreibungspflichtigen Kapseln DEKRISTOL 20.000 (50 Kapseln à 20.000 i.E. [internationale Einheiten]) das Mittel der Wahl. Um den festgestellten Blutwert kurzfristig auf den angestrebten Wert anzuheben, wird von erfahrenen Ärzten die kurzfristige Einnahme von 10.000 i.E. je Skalenpunkt empfohlen.



BEISPIEL: gemessener Wert 13 ng/ml, Zielwert 50 ng/ml erfordert eine Einnahme von 370.000 i.E. (50 - 13 x 10.000). Diese kann man z. B. über knapp 3 Wochen verteilt einnehmen, also 19 Tage lang täglich 1 DEKRISTOL 20.000 - oder an 9 Tagen je 2 x 20.000 i.E. Diese Regel gilt für einen gesunden 70 kg schweren Menschen. Bei höherem Gewicht wird die Dosis proportional erhöht, also bei 90 kg + 30%, bei 140 kg die doppelte Dosis. Nach diesem Set-Up oder wenn der gemessene Wert schon im angestrebten Bereich liegt, sollte über die dunkle Jahreszeit die Erhaltungsdosis eingenommen werden, das sind täglich etwa 3.000 - 4.000 i.E., bei Übergewichtigen und/oder Rauchern auch 5.000 - 7.000 i.E.



## Die Frage lautet: Wie sonnt man sich richtig?

Nun noch einmal zurück zum Sommer: wie sonnt man sich richtig? Da ja der Sonnenstand von Bedeutung ist, ist die ideale Zeit für ein Sonnenbad zum Vitamin-D-Aufbau über die Haut ab etwa Mitte April bis Mitte September die Mittagszeit. Hier wird ein erforderlicher UV-Index >3 erreicht. Im Hochsommer hat die UV-Strahlung der Sonne bei uns einen maximalen Anteil von 5 % UV-B, und nur dieses bildet die Vorstufe von Vitamin D in der Haut. Allerdings haben wir uns in den letzten Jahren selbst „ausgeschmiert“: Sonnenschutzfaktoren verhindern insbesondere diesen benötigten UV-B-Anteil. Also sollte man ungeschützt mit möglichst viel entblößter Haut, wenigstens der Arme und Beine, ein Sonnenbad nehmen. Je nach Hauttyp sind das 5 - 10 Minuten (rote, helle Typen), ansonsten 10 - 15 (Hauttyp II + III) oder auch max. 20 Minuten (südländischer Typ). Dieses Sonnenbad reicht bei jüngeren Menschen regelmäßig aus, um 10.000 - 20.000 i.E. Vitamin D über die Haut aufzubauen. Als persönlichen Richtwert kann man auch die halbe Erythemzeit annehmen, also die Hälfte der Zeit, in der man ungeschützt eine Hautrötung entwickelt. Zwei bis drei dieser Sonnenbäder je Woche sind mit die beste natürliche Gesundheitsvorsorge! Nach dem Sonnenbad sollte man sich dann natürlich eincremen oder bekleiden, um einen Sonnenbrand zu vermeiden.

Zu beachten ist, dass die Haut mit zunehmendem Alter die Fähigkeit der Vitamin-D-Bildung verliert. Ein 70-Jähriger kann nur mehr 25 % des Potenzials aufbauen wie ein 20-Jähriger. Andererseits steigt der UV-B-Anteil im Sonnenlicht mit zunehmender Äquatornähe und geografischer Höhe. Wer also in den Süden fährt oder auf Berge wandert, hat eine entsprechend höhere Dosis UV-B im Sonnenlicht, was natürlich zu kürzeren Besonnungszeiten führen sollte und erhöhten Schutz erfordert. Auch eine regelmäßige Nutzung der Sonnenbank kann bei ausreichendem UV-B-Anteil (dieser sollte 2 - 3% des UV-Lichtes betragen) fehlende Besonnungsmöglichkeit ersetzen.

Quellen und vertiefende Literatur:

- Vitamin D, Die Heilkraft des Sonnenvitamins, Uwe Gröber/ Michael Holick, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft Stuttgart, 3. überarbeitete und erweiterte Auflage 2015
- Gesund in sieben Tagen, Erfolge mit der Vitamin-D-Therapie, Dr. med. Raimund von Helden, Hygeia-Verlag, 12. Auflage 2015

# 6



## ENERGIESPARLAMPEN – DIE SCHLECHTESTE LICHTQUELLE, DIE ES JE GAB

Ab dem 1. September 2009 ist in Deutschland das Verbot der Standard-Glühlampen umgesetzt worden. Ein wirklich untersuchungswürdiges Thema, aber urteilen Sie selbst.

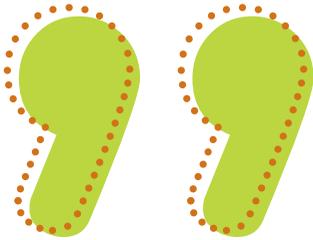
Eine starke Industrie-Lobby puschte angesichts von erwarteten Milliarden-Umsätzen die schnelle Ausrottung der Allgebrauchs-Glühlampen gegen alle warnenden und kompetenten Stimmen in Fachhandel, Medizin und der Elite der Lichtplaner und Lichtdesigner. Es wird nicht nur ein großes Stück Beleuchtungs- und Wohnkultur vernichtet, auch die erwiesenen gesundheitlichen Gefahren werden ignoriert. Argumentiert wird mit der großen Energie-Ersparnis, verbunden mit einer sehr langen Lebensdauer. Es ist inzwischen empirisch erwiesen, dass die am meisten verkauften billigen Energiesparlampen oft noch kürzere Lebensdauer als die nun auslaufenden Glühlampen haben und auch bei weitem nicht die behaupteten Leistungen erreichen. Das Licht-Farb-Spektrum ist im Gegensatz zur Glühlampe mangelhaft. Auch Institute wie ÖKOTEST haben diesen politischen Ansatz heftig kritisiert. Die Entsorgung der (immer!) quecksilberhaltigen Energiesparlampen ist nicht praktikabel geregelt.

Nach nicht gesicherten Angaben werden aus privaten Haushalten z. Zt. nur 10 – 20 % der Leuchtmittel auf dem vorgeschriebenen Weg sonderentsorgt; die meisten landen im Hausmüll und mit ihnen Tonnen hochgiftigen Quecksilbers in der Natur. Außerdem gibt es hier einen aktuellen Systembruch: ohne jeden nachvollziehbaren Grund wurden diese Leuchtmittel von der inzwischen erlassenen Verordnung gegen Quecksilber in elektrischen Geräten ausgenommen! Leitende Ärzte, z. B. an der Charité, haben auf die mit dem umfänglichen Einsatz der Energiesparlampen verbundenen großen und ernsthaften gesundheitlichen Gefahren hingewiesen: durch die Charakteristik des Strahlungsspektrums dieser Entladungslampen mit einem starken Akzent im blauen Bereich des Lichtspektrums wird die abendliche Melatonin-Ausschüttung gestört und dadurch unsere innere Uhr, der Biorhythmus, aus dem Gleichgewicht gebracht. Bei bestimmter Konstitution können neben Schlafmangel oder Schlafstörungen auch der Ausbruch von Krankheiten oder ein entsprechend schlechterer Verlauf derselben die Folgen sein.

Den Glühlampen wird vorgeworfen, dass sie als Wärmestrahler mit nur 3 – 5 % Effektivität (Anteil des erzeugten sichtbaren Lichts im Verhältnis zur Leistungsaufnahme) „Energiefresser“ und damit abzuschaffen sind. Es ist dagegen zu halten, dass wir es nur mit dem sehr kleinen Bruchteil des Haushaltsstromes am gesamten Energieverbrauch zu tun haben, an dem nun wieder nur ein Teil des kleinen Anteils für Beleuchtung eingespart werden soll. Zum anderen sind gerade Glühlampen als Wärmestrahler unserem Sonnenlicht ähnlich und der nicht mehr sichtbare infrarote Anteil ist wohltuend und gesundheitsfördernd – allemal in unseren Breitengraden kein Problem.

Energiesparlampen dünsten außerdem nach neuen Untersuchungen während des Betriebs Phenole aus (Nervengifte!). Wenn Sie zerbrechen, tritt giftiges Quecksilber in die Umgebung aus. Sie benötigen mehrere Minuten Startzeit, bis sie ihre volle Helligkeit erreichen, und sie sind standardmäßig nicht dimmbar.

Mit der kurzfristigen Ausmusterung der (Halogen-) Glühlampen und damit eines großen Teils unserer Beleuchtungskörper stirbt aber darüber hinaus auch ein Stück Wohnkultur und Lebensqualität. Viele klassische und Designer-Leuchten werden bald nicht mehr bestückt werden können. Millionenfach gibt es stattdessen Probleme mit elektronischen Vorschalt- und Steuer-Geräten.



## Mit der Glühbirne stirbt auch ein Stück Wohnkultur.

Als Inhaber und Geschäftsführer eines traditionsreichen Beleuchtungshauses, das sich auch im gewerblichen Bereich überregional mit Lichtdesign und Beleuchtungstechnik befasst, habe ich mich mit unserem Team stets um eine neutrale und sachliche Aufklärung bemüht und den Einsatz von Energiesparlampen nur in sinnbringenden und unbedenklichen Anwendungen (z.B. Außenbeleuchtung, lang brennende Allgemeinbeleuchtung) empfohlen. Aus meiner Sicht ist die gesetzliche Änderung vor dem Hintergrund einer ökologisch nachhaltigen Entwicklung, die alle Argumente und Kosten (z. B. auch Gesundheit und kulturelle Werte) beachtet, schlichtweg katastrophal.

Eine Alternative und zumindest eine Abmilderung des Dilemmas ist die LED-Technologie, die sich rasant entwickelt und seit 2005 in der Allgemeinbeleuchtung Einzug gehalten hat.



### LED-TECHNIK – VORTEILE UND GRENZEN

Was steckt eigentlich hinter „LED“ (Kurzform für Licht emittierende Dioden), dieser Technologie, die in den letzten 15 Jahren in einem beispiellosen Siegeszug den Markt erobert hat und die in der Energieeffizienz inzwischen alle anderen Lichttechniken übertrifft?

LED sind bestromte Halbleiterkristalle, die in der zweiten Hälfte des vorigen Jahrhunderts entwickelt wurden. Zu Beginn des neuen Jahrtausends wurden die LED immer leistungsstärker und hielten ab dem Jahr 2005 Einzug in die Allgemeinbeleuchtung. Zum Vergleich: Man kann beispielsweise eine Halogenglühlampe durch ein LED-Leuchtmittel mit 1/10 Stromverbrauch ersetzen, um die gleiche Lichtmenge zu erhalten.

#### LED-Technik beeinflusst unsere Gesundheit

Allerdings hat die LED-Technik – wie auch die Leuchtstofflampen – eine Besonderheit, die sie vom Licht der Glühlampe stark unterscheidet. Und das hat Einfluss auf unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden. Weiße LED werden hergestellt, indem blaue LED mit einem Fluoreszenzstoff abgedeckt werden, um weißes Licht zu erzeugen. Hier haben wir also immer ein stark blaulastiges Spektrum; ein langwelliger Rotbereich oder ein infraroter Lichtanteil fehlen jedoch – genau wie bei Leuchtstofflampen.

## Glühlampe für einen erholsamen Schlaf

Evolutionsbedingt ist die Steuerung unserer inneren Uhr und auch vieler hormoneller Prozesse jedoch auf die Sonne abgestimmt. Da die Glühlampe, wie die Sonne, ein Wärmestrahler ist und ihr Licht unserer genetischen Disposition entspricht, sollten wir gegen Abend dieser traditionellen Lichtquelle den Vorzug geben. So können im Privatbereich die hohen blauen Lichtanteile, denen wir in der modernen Beleuchtung ausgesetzt sind, durch den abendlichen Einsatz von Halogenglühlampen kompensiert werden. Das blaue Licht unterdrückt anderenfalls unsere abends stattfindende Melatonin-Ausschüttung und bringt uns systematisch um unseren erholsamen Schlaf und damit auch um die nächtliche Zellreparatur.



## EINFÜHRUNG ZUM THEMA ELEKTROSMOG: ZUNEHMENDE STÖRUNG VON WOHN- UND LEBENSBEREICHEN

Mit „Elektrosmog“ werden umgangssprachlich alle technisch erzeugten elektrischen und magnetischen Felder sowie alle Funkwellen in unserem Lebensumfeld bezeichnet. Magnetische Felder werden durch elektrischen Strom hervorgerufen, elektrische Felder bilden sich durch elektrische Spannung (also auch und insbesondere, wenn die Verbraucher ausgeschaltet sind).

Man unterscheidet zwischen niederfrequenten Feldern (1 Hertz bis 30 Kilohertz) und hochfrequenten Feldern (30 Kilohertz bis 300 Gigahertz). Im Hochfrequenzbereich, der auch die größeren gesundheitsschädigenden Wirkungen verursacht, spricht man von elektromagnetischen Feldern (EMF) oder elektromagnetischer Strahlung. Verursacher hochfrequenter Felder sind vor allem schnurlose Telefone (DECT-Standard), Mobilfunk (Handys), Mikrowellenherde (2,45 GHz), Radio- und Fernseh-Sender sowie Radaranlagen. Die gekoppelten elektromagnetischen Wellen durchdringen unseren Körper und werden durch den spezifischen elektrischen Widerstand sowie magnetische Verluste teilweise in Wärme umgewandelt. Das kann bei kabellosen Telefonen und Handys durch den unmittelbaren Kontakt, z.B. mit dem Kopf oder durch Tragen am Körper, gravierende gesundheitliche Auswirkungen haben. Dazu kommt, dass sich hochfrequente elektromagnetische Felder mit zunehmender Entfernung nur langsam abschwächen.

Der Forscher und Autor Hans Luginger weist zudem auf das Problem der extrem niederfrequenten magnetischen Felder hin, die sich zwischen den zahlenmäßig ständig zunehmenden Funkanlagen im Erdreich ausbilden. Diese Wellen im Frequenzbereich zwischen 0,1 – 10 Hertz wirken zwischen den Sendemasten über das Erdreich und stören die Biologie von Menschen, Tieren und Pflanzen. Grenz- oder Vorsorgewerte existieren in diesem niedrigen Frequenzbereich nicht mehr. Da die athermische Wirkung dieser Strahlung aber im Bereich unserer Gehirnwellen und der Zellkommunikation liegt, können mannigfache Reaktionen die Folge sein: von Schlafstörungen bis zu physischen und psychischen Erschöpfungszuständen oder Erkrankungen.

Außer den elektrischen und magnetischen bzw. elektromagnetischen Feldern kennt die Quantenphysik das Phänomen der Torsionsfelder. Das sind holografische Informationsfelder, die sich zu allen Körpern und Energieformen ausbilden und auch mit der Ebene des Bewusstseins verbunden sind. Die Radiästhesie und Geomantie schließlich beschäftigen sich mit verschiedenen Formen von Erdstrahlung (Gitternetze, Wasseradern, Erdbrüche etc.), die ebenfalls Einfluss auf unsere Gesundheit und unser individuelles Energiesystem haben.

Die Möglichkeit einer Entstörung von Räumen oder Grundstücken muss von Fall zu Fall durch einen Fachmann (Elektrobiologe oder spezialisierter Baubiologe) geprüft werden, da zum einen die Sensitivität der Menschen, aber auch die auftretenden energetischen Phänomene sehr unterschiedlich sind. Grundsätzlich gilt, dass elektrische Felder oft mit geeigneten Maßnahmen zu entstören sind; bei magnetischen Feldern gilt es, die Quelle und damit das Feld zu entfernen oder (wenn das nicht möglich ist) ihnen auszuweichen.

### ANMERKUNG:

Die folgenden drei Kapitel 9, 10 und 11 vertiefen die hier in Kapitel 8 nur angerissenen Strahlungsarten und sind eher nicht zum lockeren „Durchlesen“ geeignet.

Jedem, der sich etwas tiefer mit den Wirkungen von Strahlen und dem Schutz vor denselben beschäftigen möchte, empfehle ich diese Ausführungen – und ggf. weiterführende Literatur – zum Einstieg in die Thematik, die an Bedeutung sicher noch zunehmen wird.



## ELEKTRISCHE UND MAGNETISCHE WECHSELFELDER

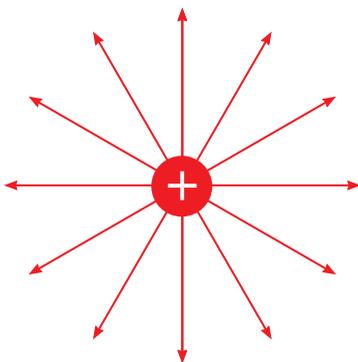
Bei unserer Stromversorgung haben wir es mit zwei Arten von sog. „Wechselfeldern“ zu tun: elektrischen Wechselfeldern und magnetischen Wechselfeldern.

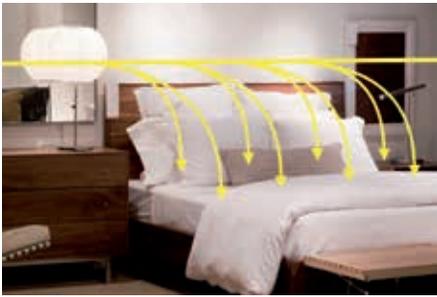
### Elektrische Wechselfelder

Elektrische Wechselfelder entstehen, wenn sich elektrische Ladungen mit einer bestimmten Frequenz bewegen. So werden in unseren elektrischen Leitungsnetzen bei 230 V Wechselspannung die Ladungsträger (freie Elektronen im Kabel) bei einer Frequenz von 50 Hz hin und her bewegt – also 50 mal pro Sekunde (1 Hertz/Hz = 1 Schwingung pro Sekunde; 50 Hz = 50 Schwingungen pro Sekunde).

WICHTIG: Egal ob ein Strom fließt oder nicht, immer wenn eine Leitung unter Spannung steht, bildet sich um die Leitung herum ein elektrisches Wechselfeld! Das elektrische Wechselfeld breitet sich sternförmig um die Quelle herum aus und wird als elektrische Feldstärke in Volt pro Meter [V/m] angegeben.

Ungeschirmte Leitungen, Kabel und Geräte, die unter Spannung stehen, erzeugen ein elektrisches Wechselfeld, das unseren Schlaf und unser Wohlbefinden stören kann. In der Regel sind alle unsere Installationsleitun-





gen und Verlängerungskabel ungeschirmt.

Beispiel: Die horizontale gelbe Linie im Bild links soll eine unter Spannung stehende Elektroinstallationsleitung (230 V) in der Wand symbolisieren, die gebogenen Pfeile die Feldlinien des elektrischen Wechselfeldes, die sich in Richtung des Erdpotentials (0 V) krümmen.

### Die biologischen Auswirkungen

1. Die Feldlinien des elektrischen Wechselfeldes treten nicht in den Körper ein (im Gegensatz zu magnetischen Feldlinien).
2. Sie verursachen (induzieren) im Körper aber durch Mitschwingen der körpereigenen Ladungsträger (von Blutpartikeln bis hin zu den Ionen im Zellstoffwechsel) einen sogenannten „Verschiebungsstrom“.
3. Diese 50 mal je Sekunde stattfindende Schwingung (Netzfrequenz 50 Hz) stört das im Normalfall ausgeglichene Membranpotential und belastet die Membranpumpen der Zellen.
4. Durch das permanent gestörte Membranpotential müssen die Zellen dauerhaft mehr Kraft und Energie aufwenden, um ihre eigentliche Funktion aufrecht zu erhalten. Auf längere Sicht wird die Zelle unter Energiemangel leiden, sich auf Dauer nicht mehr korrekt reproduzieren, ggf. absterben oder sogar entarten. Dies kann zu verschiedensten Krankheitsbildern führen oder beitragen.

Der elektrobiologische Vorsorgewert ist 10 V/m. Diesen Maximalwert empfehlen auch der Bundesverband Elektrosmog, die US-Umweltbehörde EPA (1996) und die Vereinigung kritischer Wissenschaftler weltweit (elektrosensible Menschen reagieren ggf. bereits ab 1 – 5 V/m).

### Dagegen haben wir folgende gesetzliche Grenzwerte und Empfehlungen:

„Elektrosmogverordnung“

(26. BImSchV) : 5.000 V/m

WHO, Strahlenschutzkommission, u.a. : 5.000 V/m

DIN/VDE 0848 (für Bevölkerung) : 7.000 V/m

DIN/VDE 0848 (für Arbeitsplatz) : 20.000 V/m



### Vorsorge- und Schutzmaßnahmen

Elektroinstallationen in den Wänden, Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen bauen dauerhafte elektrische Wechselfelder auf. Zur Abhilfe kommen in Frage:

- a) Abgeschirmte Leitungen, Verlängerungskabel und Mehrfachsteckdosen verwenden.
- b) Großflächige, geerdete Abschirmung der betreffenden Flächen (Wand, Decke, Boden) mit elektrisch leitenden Spezialfarben oder Geweben, die zu erden sind.
- c) Einbau eines Feldfreischalters („Netzabkoppler“). Dieser wird von einem Elektriker im Sicherungskasten in den Schaltkreis des Schlafzimmers eingebaut. Er bewirkt, dass das ganze Zimmer spannungsfrei geschaltet wird, wenn der letzte Verbraucher – meistens das Licht – ausgeschaltet wurde. Kosten ca. 80 – 100 Euro zzgl. Montage.



### Magnetische Wechselfelder

Immer wenn ein Wechselstrom fließt, d.h., wenn ein Verbraucher in Betrieb ist (Leuchte, elektrisches Gerät), bildet sich ein magnetisches Wechselfeld.

- Das magnetische Wechselfeld umgibt jeden Leiter, in dem ein Wechselstrom fließt, mit geschlossenen, ringförmigen Feldlinien.
- Die Stärke des Feldes ist proportional zum Stromfluss.
- Biologisch aktiv ist immer der Maximalwert!

Das magnetische Wechselfeld wird in Nanotesla (nT) angegeben. Der biologische Vorsorgewert beträgt 25 nT in der Nacht, 50 nT am Tag. Das magnetische Wechselfeld ist NICHT abschirmbar.

Bei zu hohen Feldstärken muss entweder die Quelle entfernt werden oder man sollte sich von der Quelle entfernen.

#### Grenzwertevergleich für magnetische Wechselfelder 50 Hz („Elektromogverordnung“):

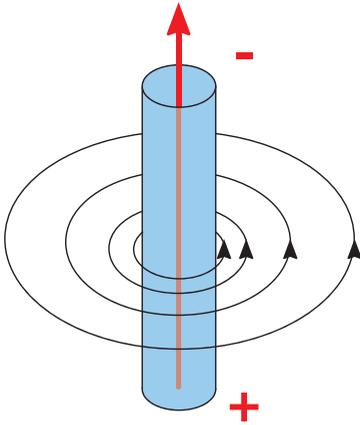
(26. BImSchV) : 100.000 nT

WHO, Strahlenschutzkommission : 100.000 nT

DIN/VDE 0848 (für die Bevölkerung) : 400.000 nT

DIN/VDE 0848 (für den Arbeitsplatz) : 5.000.000 nT

Gleichzeitig stuft jedoch die WHO einen Wert von 300 – 400 nT als potenzielles Krebsrisiko für Menschen ein. Im Gegensatz zum elektrischen Wechselfeld breitet sich das magnetische Wechselfeld ringförmig um die Quelle aus. Die biologische Wirkung besteht darin, dass die kreisförmigen Feldlinien den Körper durchdringen und dort einen Wirbelstrom induzieren. Leitungen in der Wand oder (Verlängerungs-) Kabel sind hier weniger ein Problem, da sich die entgegengesetzten magnetischen Wechselfelder der parallel geführten Hin- und Rückleiter kompensieren. Hier wirken also hauptsächlich die Stromverbraucher selbst.



#### Die Quellen magnetischer Wechselfelder

1. Quellen für magnetische Wechselfelder im Haus sind etwa: Sicherungskasten, Transformatoren, Ladegeräte, elektrische Wecker, Radios, Boxen etc. Diese Geräte sollten im Schlafzimmer einen Abstand von mindestens 2 m zum Kopf haben! Radiowecker mit eingebautem Trafo in 20 cm Entfernung (neben Kopf): 2.000 nT!
2. Hausstrom-Zuleitungen über das Dach, wenn die 3 Phasen und der Nullleiter über 4 separate Drähte geführt werden; denn alle Leitungen bauen magnetische Wechselfelder auf, die sich wegen des Abstandes nicht kompensieren.
3. Hochspannungsleitungen: Je nach Leistung (10/100/220 oder 380 kV) und je nachdem, welche Ströme in diesen Leitungen fließen, können die einzuhaltenden Sicherheitsabstände zu Wohn- und Lebensbereichen sehr unterschiedlich sein. Hier ist (wie beim Haus mit Dachständer) i.d.R. eine Langzeitmessung erforderlich; denn das maximale Feld bestimmt die biologische Wirkung (!), und das kann zu unterschiedlichsten Zeiten auftreten.
4. Bahnstrom (16,7 Hz): Stromführend ist hier die Oberleitung, Rückleiter ist die Schiene. Das magnetische Wechselfeld bildet sich an beiden Leitern voll aus, da auf Grund des Abstandes keine Kompensation gegeben ist. Dabei kann sich das magnetische Wechselfeld der Schiene je nach Bodenbeschaffenheit und/oder Bodenfeuchte sehr weit verschleppen. Das magnetische Wechselfeld des Bahnstroms kann sich durch das Zusammentreffen ungünstiger Faktoren hochschaukeln und nimmt oft nicht einmal linear ab. Es liegt darüber hinaus mit der Frequenz von 16,7 Hz im Bereich des Membranstoffwechsels der menschlichen Zellen, weshalb besonders oft Probleme mit Bluthochdruck und Blutdruckschwankungen auftreten.



#### Vorsorge- und Schutzmaßnahmen

Magnetische Wechselfelder sind NICHT abschirmbar! Die ringförmigen Feldlinien schließen sich immer, durchdringen unseren Körper und auch Wände.

Die einzigen Möglichkeiten, magnetische Wechselfeldbelastungen zu vermeiden, sind:

- Abschalten der Quelle (kein Strom, kein Magnetfeld)
- Entfernen der Quelle (Erzeuger in hinreichenden Abstand bringen)
- sich selbst von der Quelle entfernen

# 10



## ELEKTROMAGNETISCHE FELDER

Mit den elektromagnetischen Wellen - oder elektromagnetischer Strahlung - befinden wir uns im Bereich der Hochfrequenz (>30 kHz) und damit der Funkanwendungen.

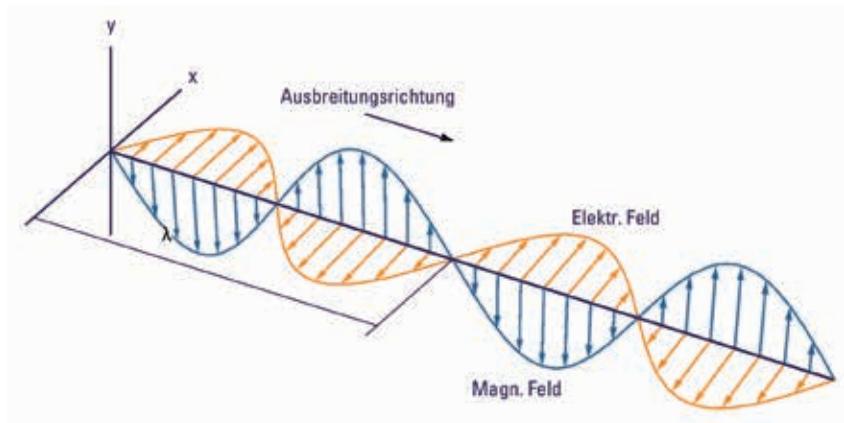
Ab einer Frequenz von 30 kHz verbinden sich das elektrische und das magnetische Feld und „verkleben“ quasi zu einer elektromagnetischen Welle. Dabei sind die elektrische und die magnetische Welle um 90° versetzt. Die elektromagnetischen Wellen koppeln sich von der Leitung bzw. der „Antenne“ ab und breiten sich als Energie frei im Raum aus, wenn die mechanische Länge der Antenne mindestens ein Viertel der Wellenlänge beträgt. Das elektromagnetische Feld folgt ganz anderen Gesetzmäßigkeiten als das elektrische oder magnetische Feld allein betrachtet. Es wird gemessen als Leistungsflussdichte in W/m<sup>2</sup> (Watt pro Quadratmeter). Der elektrobiologische Vorsorgewert beträgt 0,1 µW/m<sup>2</sup>.

### Exkurs: Wellenlänge des elektromagnetischen Feldes

Dieser Wert berechnet sich wie folgt:

$$\lambda = c / f = \frac{\text{Lichtgeschwindigkeit (300.000 km/sec.)}}{\text{Frequenz in Hz (x/sec.)}}$$

Je höher die Frequenz, desto kleiner die Wellenlänge.



### Beispiele:

1	Hz	(1 Schwingung pro Sekunde)	300.000 km	Wellenlänge
50	Hz	(50 S/sec.)	6.000 km	Wellenlänge
1	kHz	(1.000 S/sec.)	300 km	Wellenlänge
1	MHz	(1.000.000 S/sec.)	300 m	Wellenlänge
1	GHz	(1.000.000.000 S/sec.)	30 cm	Wellenlänge



Permanent steigende W-LAN-Dichte  
im öffentlichen Raum

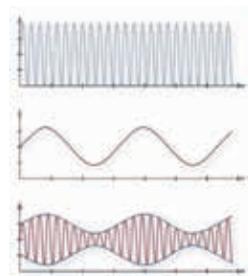
Klassische Funkanwendungen beginnen ab ca. 150 kHz (Langwellenradio). Hier ist die Wellenlänge 2.000 m, so dass die Antenne eine Länge von 500 m benötigt ( $\lambda/4$ ). Bei Mittelwellensendern sind es noch 75 m Antennenlänge. Hier wird mit gewickelten Ferritantennen gearbeitet.

UKW-Rundfunk arbeitet heute mit 88 – 108 MHz, d.h. einer Wellenlänge von 3,4 – 2,8 m und damit einer Antennenlänge von 85 – 70 cm. Zwischen 900 MHz und 2,4 GHz arbeiten unser Mobilfunknetz, UMTS, schnurlose Telefone und WLAN. In der Zukunft arbeiten diese Dienste im Bereich zwischen 2,5 – 6 GHz („5G-Technologie“). Im Bereich bis 10 GHz arbeitet der Satellitenfunk (Astra usw.) sowie Richtfunk und Radaranlagen. Bei den Wirkungen unterscheiden wir zwischen thermischen und athermischen (biologischen) Effekten.

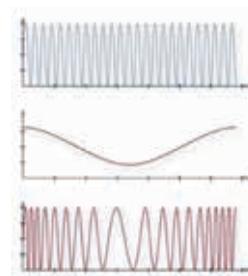
### Gravierende biologische Folgen für den Menschen

Die elektromagnetischen Wellen dringen zum Teil in den Körper ein. Sie werden dabei gedämpft, denn der Körper absorbiert einen Teil der Energie und wandelt ihn in Wärme um (thermischer Effekt). Dadurch ändern sich Wellenlänge und Ausbreitungsgeschwindigkeit, so dass ein Teil der Welle den Körper ganz durchdringt und ihn in geänderter Form wieder verlässt. Zu den athermischen Wirkungen, die die gravierenderen biologischen Folgen haben, bedarf es einer kurzen Erläuterung:

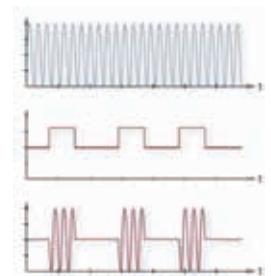
Mit der hochfrequenten Schwingung werden auf dem Weg der Modulation niederfrequente Signale und Nachrichten übermittelt. Im Mittelwellenbereich wurde die Amplituden-Modulation (AM-Radio, 1. Abb. unten), im UKW-Bereich die sog. Frequenz-Modulation (FM-Radio, 2. Abb. unten) verwendet. Diese analogen Übertragungsverfahren waren gesundheitlich unbedenklich und riefen keine biologischen / athermischen Effekte hervor. Anders ist das beim Verfahren der Pulsmodulation (3. Abb. unten), das Anfang der 90er Jahre mit der GSM-Mobilfunktechnologie eingeführt wurde.



Amplitudenmodulation



Frequenzmodulation



Pulsmodulation

Durch Digitalisierung und Komprimierung der Sprache können im Wege der Zerlegung in Pakete bis zu 7 Kanäle auf einer Frequenz arbeiten (ein achter dient der Systemsteuerung). Die Pulsrate beim Mobilfunk ist üblicherweise 217 Hz und biologisch offensichtlich sehr aktiv. Es ergaben sich jedenfalls zahllose bis dahin unbekannte biologische Effekte, die nicht auf die Erwärmung von Körpergewebe zurückzuführen sind. Trotz zahlloser Studien streitet die Mobilfunkindustrie dies bis heute vehement ab.

### Gesundheitliche Auswirkungen

Da es keine von der Industrie geförderte Forschungen gibt und die Medizin mit ihren Erkenntnissen hier auch noch ganz am Anfang steht, sind sicher noch längst nicht alle gesundheitlichen Auswirkungen bekannt. Trotzdem werden jetzt die extremen „Mikrowellen“-Bandbreiten weiter ausgebaut.

Im Folgenden nun einige von sehr vielen gesundheitlichen Auswirkungen des gepulsten Mobilfunks – es handelt sich hierbei um biologische oder athermische Effekte:

## 1. Resonanz

Jeder Teil des menschlichen Körpers kann mit einer elektromagnetischen Welle in Resonanz gehen, d.h., zum Mitschwingen angeregt werden, z. B. Knochen, Organe, Extremitäten und Teile davon (Beine, Arme, Finger,...) Zähne/Zahnersatz, Blutbahnen, Nervenbahnen sowie Fötus und Säugling.

## 2. Belastungen der Gehirnströme

Diese durch Hochfrequenz verursachten Beeinträchtigungen wurden bereits durch EEG nachgewiesen.

## 3. Die sog. „Geldrollenbildung“ im Blut

Die Fließeigenschaften des Blutes und die Sauerstoffversorgung werden schon nach wenigen Sekunden Handy-Telefonat verringert. Damit besteht die Gefahr von „Miniinfarkten“ in feinen Blutgefäßen.

## 4. Beeinflussung der Epiphyse

Die Zirbeldrüse (Epiphyse) produziert das extrem wichtige Hormon Melatonin. Sie steuert damit den Wach-Schlafrhythmus und maßgeblich das Funktionieren des Immunsystems. Die Zirbeldrüse wird über die Augen vom Tag-Nacht-Rhythmus gesteuert, aber von künstlichen elektromagnetischen Feldern nachhaltig irritiert. Damit ist insbesondere auch die Steuerung unserer inneren Uhr gefährdet. Schlafstörungen sind übrigens immer das erste Anzeichen für eine mögliche Elektrosmogbelastung! Wer länger als 25 Minuten täglich mit dem Handy am Ohr telefoniert, hat eine starke Reduktion der Melatoninausschüttung (Colorado State University).

## 5. DECT – Schnurlostelefone

Die Basisstation ist ein Dauersender, der 24 Stunden am Tag sendet, egal ob man telefoniert oder nicht. Inzwischen gibt es Modelle, die nur senden, wenn telefoniert wird.

Meine Empfehlung lautet:

Nur letztere verwenden oder am besten kabelgebundene Geräte benutzen!

DECT-Telefone haben in 50 cm Abstand Leistungsdichten von 10 – 150  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  (Vorsorgewert Schlafbereich 0,1  $\mu\text{W}/\text{m}^2$  !). Sie gehören nicht ins Schlafzimmer! Besonders Säuglinge zeigten selbst bei einem Abstand von 3 – 5 m schwerste Schlafstörungen.

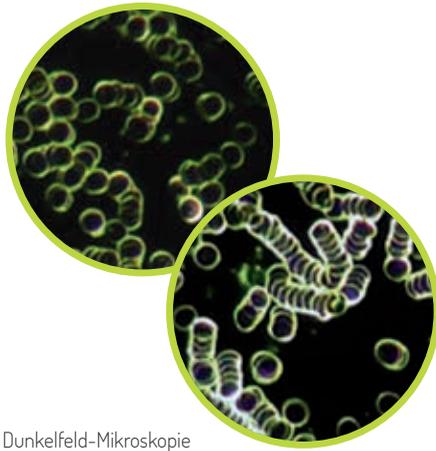
## 6. Einige weitere biologische Effekte

- Elektromagnetische Felder können die fehlerfreie Zellteilung beeinträchtigen (Entartung) und die Zellkommunikation (Biophotonen) gefährden.
- Verstärkende Wirkung bei Schwermetallbelastungen durch Elektrosmog.
- Gepulste Felder beeinträchtigen mentale Prozesse.
- Erhöhtes Tumorrisiko, insbesondere Augen und Gehirn. Das Problem zeigt sich erst nach 10 – 15 Jahren. Kinder sind besonders gefährdet, da ihre Organe noch nicht fertig ausgebildet sind.

## Grenz- und Vorsorgewerte

Gibt es bei elektromagnetischen Feldern eine Sicherheit durch Grenzwerte? Die Antwort lautet: Nein!

Nach wie vor wird der Mensch als Bestandteil eines thermodynamischen Systems gesehen – die biologisch besonders relevanten athermischen Wirkungen werden ignoriert, teilweise gelehnet.



Dunkelfeld-Mikroskopie



### Grenz- und Vorsorgewerte elektromagnetischer Felder (alle in $\mu\text{W}/\text{m}^2$ ):

9.500.000	E-Netz Deutschland 1,8 GHz
4.700.000	D-Netz Deutschland 0,9GHz
100.000	Italien, China, Russland
20.000	ehemalige Sowjetunion
10.000	Empfehlung Ecolog-Institut Hannover
5.000	Öffnung Blut-Hirnschranke bei Ratten
1.000	alter Salzburger Vorsorgewert für Summe aller Strahlung (im EEG nachweisbare Hirnstromveränderungen!)
1	Salzburger Vorsorgewert 2003
0,1	Vorsorgewert für den Schlafbereich
0,005	Handyfunktion noch gewährleistet
0,000.001	natürliche Hintergrundstrahlung



Die natürliche, kosmische Hintergrundstrahlung ist für unseren Körper und für unsere Gesundheit existenziell wichtig. Sie benötigt für die Information gerade mal  $1/100.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ , d.h. wir überlagern mit dem obersten Grenzwert ( $9.500.000 \mu\text{W}/\text{m}^2$ ) diese Strahlung um das 9,5 Billionenfache.

Dementsprechend liegt der gesetzliche Grenzwert des E-Netzes das 95 Millionenfache über dem elektro-biologischen Vorsorgewert und das 1,9 Milliardenfache über dem Wert, den das Handy für seine Funktion benötigt. Das ist im wahrsten Sinne des Wortes unvorstellbar.

### Mobilfunksender-Standorte

Die wichtigsten finden Sie auf der Internetseite [www.bundesnetzagentur.de](http://www.bundesnetzagentur.de), und dort gezielt unter: <http://emf2.bundesnetzagentur.de/karte.html>.

Hier können Sie über Ort, PLZ, Straßennamen direkt auf die zoombare Karte zugreifen und die Standorte für Ihre Umgebung finden. Weitere Karten gibt es zum E-Plus und O<sup>2</sup>-Netz, für die Schweiz, Österreich und Frankreich.

### Schutz und Abhilfe

1. Abschalten der Quelle
  - Keine DECT-Telefone benutzen, WLAN und andere Quellen immer ausschalten, wenn nicht benötigt, insbesondere nachts.
  - mit Handy nie direkt am Ohr / Kopf telefonieren. Freisprechen aktivieren oder Kopfhörer benutzen; zur Not > 3 cm Abstand zum Ohr!
2. Abschirmung des elektromagnetischen Feldes

Elektromagnetische Strahlung kann abgeschirmt werden. Es werden die gleichen Materialien verwendet wie zur Abschirmung des elektrischen Wechselfeldes, nur dass hier keine Erdung benötigt wird:

  - metallhaltige Farben
  - metallhaltige Vliese, Metallnetze
  - bedampfte Folien
3. Strahlungseintritt beachten („Schlitzstrahler“ vermeiden)

Achten Sie auf Türen und Fenster und verwenden Sie Abschirmvorhänge oder geeignete Folien und vermeiden Sie Schlitzte. Wenn möglich, sollten Sie im Schlafzimmer keine Spiegel verwenden – sie reflektieren das Feld!

# 11



## 5G – SEGEN ODER FLUCH?

### Ein kurzer Exkurs zur neuen 5G-Technologie

„5G“ steht für 5. Generation des Mobilfunks. 2G wurde 1992 als GSM-Standard eingeführt, 3G im Jahr 2000 als UMTS-Standard und bis heute ist 4G der oberste Standard.

Mit dem 5G-Funk wird die Strahlung noch intensiver und kurzwelliger, also „härter“, und ähnelt in Wellenform und Wirkung einer Strahlenwaffe. Ärzte, Biologen und Wissenschaftler vieler Fakultäten fordern wissenschaftliche Tests auf Unbedenklichkeit vor der Einführung. Die Datenraten, die übertragen werden, sind bei 5G 100 mal höher als noch bei 4G. Die 5. Generation soll insbesondere die Digitalisierung beschleunigen und ein grenzenloses IoT (Internet of Things) ermöglichen.

### Technik:

- > Die kürzeren Frequenzen funktionieren physikalisch nur über kürzere Distanzen
- > Das Funkzellennetz muss deutlich engmaschiger aufgebaut werden
- > Die Strahlenbelastung für Mensch und Natur wird deutlich ansteigen

Geschätztes globales Investitionsvolumen: 700 Milliarden US\$

- 2 Hauptprobleme:**
1. langfristig besteht ein Krebsrisiko
  2. kurzfristig schmerzhaftes Wirkungen bei Elektrosensiblen

Z. Zt. ist Mobilfunk (4G-Technologie) von der Weltgesundheitsorganisation WHO als „möglicherweise krebserregend für den Menschen“ eingestuft (was schon bemerkenswert ist!). Aus Fachkreisen wird gefordert, ihn als „(wahrscheinlich) krebserregend“ einzustufen – wogegen sich die Industrie vehement stemmt.

Sender werden demnächst an jeder Ecke im Stadtraum sein und zusätzlich sollen tausende Satelliten im Orbit positioniert werden, um die ganze IoT-Technik zu ermöglichen.

Schon im Herbst 2017 zeichneten über 200 Wissenschaftler und Ärzte aus 36 Ländern einen 5G-Appell und forderten nicht nur ein Moratorium, sondern warnten davor, „Millionen von Menschen einem Experiment mit unklaren Auswirkungen auf die Gesundheit auszusetzen“.

Der internationale 5G-Appell mit Unterzeichnern aus allen Erdteilen wurde bei UNO, WHO und EU vorgelegt mit der Forderung, 5G auf der Erde und im Orbit zu stoppen, weil mit diesem Rollout ein planetarischer Notstand drohe.

Ein wesentliches Problem für die menschliche Haut besteht darin, dass unsere Haut die Millimeterwellen von 5G fast vollständig absorbiert.



### Mögliche gesundheitliche Folgen:

- erhöhtes Krebsrisiko
- Zellstress
- Anstieg schädlicher freier Radikale
- beschädigte Gene
- strukturelle und funktionelle Änderungen im Fortpflanzungssystem
- Lern- und Gedächtnisschwierigkeiten
- neurologische Störungen
- negative Einflüsse auf das Wohlbefinden
- schädliche Auswirkungen auf Pflanzen und Tiere

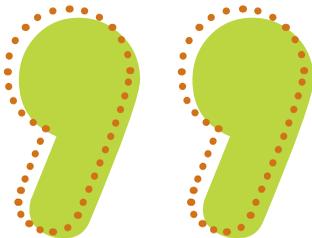


### Schon heute verdoppelt sich das durch Mobilfunk übertragene Datenvolumen alle 12 Monate!

Studien haben ergeben, dass Mobilfunkstrahlen das Mikrobiom, also die im Darm lebenden Bakterien, verändert und nutzbringende Mikroben dadurch pathogen werden (Krankheit verursachend).

Neben der Frage, ob Handys Gehirntumore auslösen, geht es in erster Linie um die systemischen Schäden in den Zellen und an den Mitochondrien, den Zellkraftwerken. Solche Schäden können nämlich unübersehbar viele Krankheiten auslösen, die in ein Siechtum von Teilen der Menschheit führen können.

Hinzu kommt, dass sich die Schäden meist erst nach Jahrzehnten zeigen! Der Höhepunkt in der Gehirntumorrate in der japanischen Bevölkerung nach Abwurf der Atombombe über Hiroshima stellte sich erst 40 Jahre danach ein. Alle Versicherungsunternehmen lehnen die Versicherung von Schäden der Kunden durch Mobilfunkkonzerne ab! Wer also schützt den Bürger?



## Der Mobilfunk ist langfristig ebenso gefährlich wie radioaktive Strahlung.

Der deutsche Weltraum-Mediziner Prof. Karl Hecht von der Berliner Charité sagte bereits nach Forschungen im Jahr 2015:

„Der Mobilfunk ist langfristig ebenso gefährlich wie radioaktive Strahlung.“ Und weiter:

**„Die bisher verwendeten [...] Grenzwertfestlegungen sind völlig ungeeignet. Geschützt werden mit ihrer Hilfe wirtschaftliche und politische Interessen, nicht die Gesundheit von Bevölkerung und Umwelt.“**



Zu den unzähligen erforderlichen Masten, deren Aufstellung in vielen Städten bereits begonnen hat und gegen die auch schon viele Klagen erhoben wurden wegen zahlreicher Krankheitssymptome, kommen ja noch tausende Satelliten und die oft starke Strahlung der Endgeräte hinzu, wie von Handys und den ganzen IoT-Geräten der neuen Generation. Wir werden also bald in einem globalen „Mikrowellen-Ofen“ leben.

Neben dem Internet der Dinge preisen uns Industrie und Politiker vor allem die „digitale Bildung“ an.

Schulen werden so zu den gefährlichsten Arbeitsplätzen:

20 – 40 Funksender in den Tablets und Laptops der Schüler plus WLAN-Router in jedem Klassenzimmer, dazu zahlreiche Mobilfunkantennen. Dabei sind Kinder besonders gefährdet, da ihre Gehirne erst spät die biologische Entwicklung abschließen.

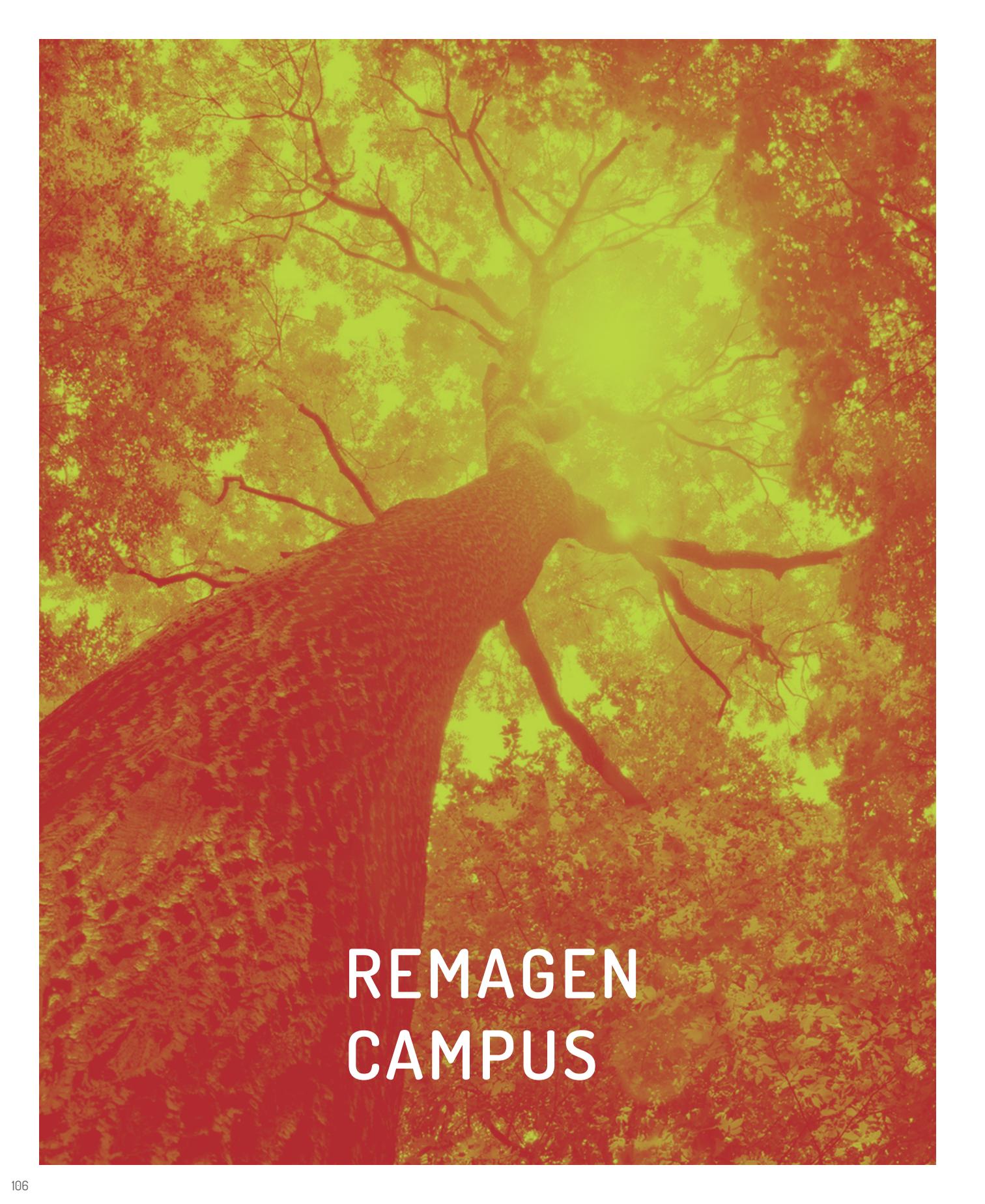
Frankreich hat deshalb ab 2018 in Unter- und Oberstufe die Nutzung von mobiler Kommunikation verboten. Indien hat ein Gesetz erlassen, das den Abbau von Handymasten im Umkreis bis 300 Meter um Schulen vorschreibt.



63.875 Tage  
175 Jahre  
6 Generationen  
1 Familie  
1 Anliegen: Gutes Licht

Ich gratuliere herzlich und bedanke mich  
für die jahrelange tolle Zusammenarbeit.

Fotografie Martina Goyert | Venloer Straße 505 | 50825 Köln | [mgoyert@web.de](mailto:mgoyert@web.de)



REMAGEN  
CAMPUS



## REMAGEN CAMPUS – EIN ORT DER BEGEGNUNG

Mit der „Ladies light night“ im Kölner Rheinauhafen fand im Sommer 2008 ein erster Abend statt, an dem es nicht um das klassische Remagen-Thema des äußeren Lichts ging, sondern um das ‚Licht innen‘. Die Referentinnen führten die Gäste, über 60 Damen, in die Welt des Rebirthing und des energetischen Feng Shui, referierten über die Seele auf ihrem Lebensweg und unsere Verbindung zur Geistigen Welt. Begleitet wurden sie von Solfeggio-Frequenzen und einigen feinen Speisen. Die Resonanz war überwältigend.

Einige Zeit später, am 25.10.2010, wurde dann mit der 1. „Indigo Night“ eine Tradition begründet, die sich kurz darauf zum Remagen-Campus entwickelte. Die Themen waren, wie der Name verrät, Themen der „neuen Zeit“. Niemand ahnte damals, dass aus diesen Zusammenkünften, die immer an einem Montag stattfanden, ein erfolgreiches Vortrags- und Diskussionsformat entstehen würde, das eine Strahlkraft weit über Köln hinaus entwickelte. Zu einigen Vorträgen reisten Interessierte aus Essen, Frankfurt und Bayern an.

An einem solchen Montagabend verwandelte sich der Showroom nach Ladenschluss in einen besonderen Ort der Begegnung und des Austausches zu den unterschiedlichsten Themen. Sieben „Light Nights“ befassten sich mit der Lichtenwendung in Architektur und privatem Wohnen, Lichtdesign und Leuchtmitteltechnologien. Ganz andere Themen wurden in den 37 „IndigoNights“ angesprochen. Hier ging es etwa um russische Energiemedizin (Prof. Dr. Dr. Edinger), das Vedische Weltbild (Sri Vishnu Pala), Auragesundheit und Farblichttherapie (Wiwi Raupach), Jin-shin-jyutsu – Heilen über Kraftschlösser (Dr. Christoph Roggendorf), Naturschallwandler – Heilen durch Hören (Anton Stucki), EM Effektive Mikroorganismen (Dr. Anne Katharina Zschocke), die Kinder der neuen Zeit (Ricarda Heller), Körperreinigung mit anorganischem Schwefel nach Dr. Karl Probst (Atomphysiker Robert Sarkis), u. v. m. Aber auch die Abende über das Marsgeheimnis (Peter Denk), Zarathustra, Zeit- und Raumportale in Persien, die Anunnaki (Rasmin Banj-Schafii), Ufos und Aliens stießen auf großes Interesse.

Zudem fanden im Remagen-Campus einige Wochenendseminare statt. Hier sind insbesondere das Bewusstseins-Coaching mit Stefan Fugmann zu erwähnen und das unvergessene Seminar von Dr. Alexander Wunsch zur Farblichttherapie nach Dinshah P. Ghadiali.

Vielleicht findet der Remagen-Campus an anderem Ort einmal eine Fortsetzung, das Interesse ist groß.



## IMPRESSIONEN – HEINRICH REMAGEN UND GÄSTE ...



Alexander Kopp, Personal- und Unternehmenscoach



Robert Sarkis, Astrophysiker, und Jaklin Sarkis-Karapetians, Schamanin und Yoga-Lehrerin



Anton Stucki, Raumschallwandler, Fa. Mundus



Gespannte Aufmerksamkeit im Plenum



Rasmin Banedj Schafii,  
Experte für persische Kultur,  
Welt- und Menschheitsgeschichte,  
bedeutendes Informationsportal:  
[www.freigeist-forum-tuebingen.de](http://www.freigeist-forum-tuebingen.de)



Dr. Anne Katharina Zschocke, Ärztin und Buchautorin, Experte für Effektive Mikroorganismen



Dr. Falk Fischer, Arbeiten am Tonfeld und div. Fachpublikationen



Simone Leister, Lichtkünstlerin und Gestalterin, Papierskulpturen



## «Kleine Einheiten, die zusammen Grosses leisten.»

Für die erfolgreiche Partnerschaft bedanken wir uns beim gesamten Remagen-Team. Wir freuen uns über die weitere Zusammenarbeit der beiden Familienunternehmen und gratulieren zum gemeinsamen Firmenjubiläum.

Seit 25 Jahren entwickeln wir innovative Leuchten und Lichtsysteme mit hohem Designanspruch, die zur Kultivierung von Räumen beitragen. Unsere Leidenschaft für die Lichtästhetik ist die Basis unseres langjährigen Erfolges. Sie ist der Ansporn, Bestehendes zu hinterfragen, Neues zu entwickeln sowie technische und formale Grenzen stetig zu überwinden.

**RIBAG**

# GASTBEITRÄGE



## LICHT UND KUNST

### Phänomene der Lichtkunst

Licht bedeutet für den Menschen seit Urzeiten das Licht der Sonne und des Feuers. Schon in den frühen steinzeitlichen Höhlenmalereien spielt Licht eine große Rolle. – Dagegen ist das Genre der Lichtkunst noch ziemlich jung. Es hat aber in annähernd 100 Jahren eine eigenständige Position unter den Kunstgattungen eingenommen und bezeichnet in der Regel Kunstwerke, die Licht – meistens künstliches Licht – als Material und Medium einsetzen.

Die Spannweite der Lichtkunst ist erstaunlich. Sie reicht von einem kinetischen Apparat zur Demonstration von Licht und Schatten (László Moholy-Nagy, Licht-Raum-Modulator, 1930) über eine minimalistisch goldgelb strahlende Leuchtstoffröhre (Dan Flavin, Die Diagonale vom 25. Mai 1963, 1963) hin zu einer Wüstenlandschaft mit in den Boden gerammten Edelstahlstäben, die Blitze anziehen (Walter De Maria, Lightning Fields, 1977). Der Lichtkunst werden auch engagiert politische Botschaften, die auf einer elektronischen Anzeigetafel des Time Square in New York angezeigt wurden (Jenny Holzer, Truisms, 1982), oder die Lichtmalerei und Holographie zugerechnet. So spannt diese Gattung leicht den Bogen hin zu einem metaphysischen Lichtkrater in Kijkduin (James Turrell, Himmelsgewölbe, 1992) oder einen Wasserfall aus Licht unter der Brooklyn Bridge (Ólafur Eliasson, The New York Waterfalls, 2008).

Manche Künstler arbeiten restriktiv mit natürlichem Licht, andere nutzen aufwendige Lichtquellen oder hochspezialisierte Technologien. Seit Jahrzehnten nehmen die technischen Möglichkeiten zu und erweitern die Bandbreite der Lichtkunst enorm. Licht lässt sich nun auch digital steuern, so sind (temporäre) Projektionen und Mappings im urbanen Raum möglich ebenso wie raumgreifende Installationen, die mit Wasser- und Klangwellen vernetzt und programmiert werden können. Auch in der Lichtkunst können Themen, Zusammenhänge und Konzepte transportiert werden, wie in anderen Kunstgattungen, und Licht wird zum Bestandteil komplexer Fragestellungen in Bezug auf vergangene wie gegenwärtige oder gesellschaftliche und individuelle Prozesse und Phänomene.

### Licht ist Information

Das Credo von Peter Weibel (Direktor des ‚Zentrum für Kunst und Medien‘ in Karlsruhe) ist: Alles, was wir wissen, wissen wir durch das Licht. Mit Hilfe des Lichts erkunden wir die Natur und den gesamten Kosmos und sogar das Internet basiert auf der Datenübertragung durch Licht. Die Grenzen zwischen Lichtkunst und Wissenschaft werden immer unschärfer.

Brigitte Kowanitz visualisiert das Faszinosum der Lichtgeschwindigkeit (speed of light 11.5 m/sec, 1989/90). Studio Drift simuliert das Schwarmverhalten von Vögeln und überträgt diese Muster in ein temporäres Kunstwerk mit tausenden von leuchtenden Drohnen am Nachthimmel über dem Meer (Franchise Freedom, 2017). Jan van Munster erforscht das Phänomen von Gehirnströmen (Brainwave, 2018, Abb. nächste Seite). Limbic Cinema stellt mit Licht das zirkadiane System dar (Circa, 2018, Abb. nächste Seite) und Dachroth & Jeschonek veranschaulichen die mysteriöse Ausdehnung und Verdichtung von Licht (Lichtvolumen, 2017) ... um nur einige Beispiele zu nennen. Dahinter steht ein methodisches empirisches Interesse, die Welt zu verstehen, und die immateriellen Eigenschaften von Licht begünstigen diese experimentellen Grenzüberschreitungen.

### **Statisches Licht – interaktives Licht**

Michel Verjux entscheidet mit der partiellen Belichtung, einen Teil des Raumes aus dem Blick zu rücken oder sogar fast verschwinden und andere strahlend hervorleuchten zu lassen. Das grelle, weiße Licht der Scheinwerfer ist ein starres, frostiges Licht, das sich mit seiner Intensität scheinbar in die Oberflächen eingefräst und aus dem Schatten heraus gestanz hat. Verjux erklärt: „Licht auf etwas zu richten bedeutet, es zu zeigen. Was aber soll gezeigt werden? Jederzeit und ständig müssen wir Entscheidungen treffen, was wir behalten oder ablehnen wollen. Ich möchte immer etwas Klares, Einfaches und nur das und so viel, wie gerade notwendig ist.“ (in: ArtLight 2019/2, Abb. rechte Seite). Das japanische Experimentalstudio teamLab dagegen entwickelt raumgreifende Lichtkunstwerke und setzt die Fähigkeit von Licht, sich im Raum auszubreiten, auf überbordende und opulente Weise ein. Oft sind die Konzepte interaktiv und partizipativ angelegt: Visuelle Zustände können niemals repliziert werden und werden nie wieder auftreten. teamLab erklärt: „Das Licht reagiert auf die Präsenz und das Verhalten der Betrachter, so lösen sich die Grenzen zwischen beiden Seiten auf. Es war unser Ziel, uns mit unserer Kunst von der materiellen Welt zu lösen. Licht ist in der Lage, physische und konzeptionelle Grenzen zu überwinden und gibt der Kunst die Möglichkeit, Grenzen zu überwinden.“

### **Grenzen überwinden**

An den Schnittstellen der analogen und digitalen Welt entstehen schon jetzt neue künstlerische Formate, die den Kanon der bildenden Kunst erweitern. Die Vielfalt der Positionen der Lichtkunst mündet zwischen höchst unterschiedlichen thematischen und medialen Feldern, sie wird die wissenschaftlichen und technischen Entwicklungen in Zukunft weiterhin begleiten, kommentieren und reflektieren. Von Lichtkunst zu sprechen kann sich immer weniger allein auf jene Kunst beschränken, die das Licht selbst zum Gegenstand der Betrachtung macht. Lichtkunst ist immer weniger eine Definition, der eine eindeutige Zuschreibung zugrunde liegt, sondern vielmehr ein offenes Gebiet, in dem Licht als immaterieller Werkstoff Eingang in die künstlerische Praxis findet.

### **Licht ist Wahrnehmung**

Es gehört zu den besonderen Eigenschaften von Licht, dass es als schwingungsbasiertes Material und als zeit- und raumbezogenes Medium immer mit der Umgebung reagiert und sich in die ästhetische Artikulation integriert oder mit ihr verbindet. Licht wird nur dann sichtbar und wahrnehmbar, wenn es auf Materie trifft. Umgekehrt wird Materie erst durch das Auftreffen von Licht sichtbar und wahrnehmbar. Wenige Stoffe sind transparent und lassen Lichtstrahlen durch sich hindurch, wie zum Beispiel Luft, Glas, Kunststoff und Wasser: aber genau hier vermittelt Licht zwischen der Materie, dem Raum und der wahrnehmenden Person – zugleich kartographiert es dieses komplexe und vielschichtige Beziehungsgefüge – und genau dort wird es spannend.

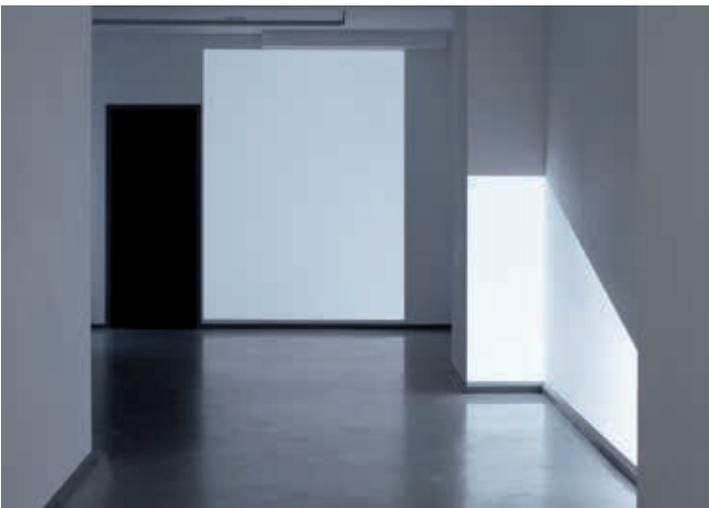
Dr. Helena Horn

Herausgeberin von ArtLight – Quarterly Magazine for Art and Light



Jan van Munster | Brainwave in Soest |  
2018 | © Carl-Jürgen Schroth

Limbic Cinema | Circa | 2018 (2 Abb.)



Michel Verjux | Découpe en angle, mid-rasante mi-frontale (source at the ground) | 2019 |  
Lighting: video projector | Variable dimensions | Courtesy Laure Genillard Gallery London

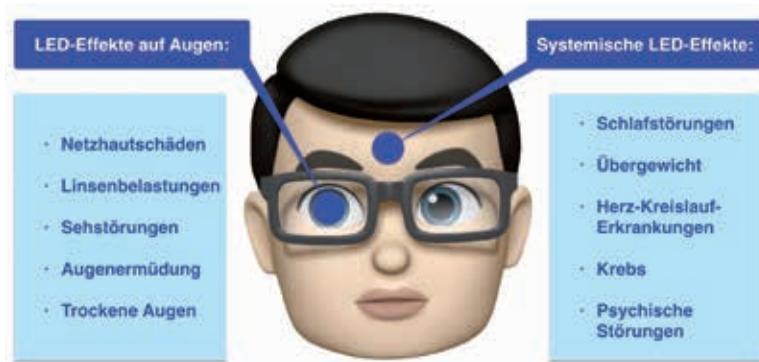


## ES WERDE GUTES LICHT!

Heiner Remagen kenne ich seit etwa 10 Jahren. Zusammengeführt wurden wir durch unsere gemeinsame Liebe zum Licht: Heiner als Inhaber eines der ältesten Beleuchtungsbetriebe Deutschlands und ich als Arzt, dessen größtes Interesse dem Zusammenhang zwischen Licht und Gesundheit gilt. Wir lernten uns in einer Zeit kennen, als sich europaweit etwas ereignete, was in einigen Jahren vielleicht als der größte Irrtum in die Geschichte des Kunstlichts eingehen wird – es war der Beginn des Glühlampenverbotes. Für jeden, der beruflich mit schönen Leuchten zu tun hat, war dies ein gravierender Einschnitt, denn will man sich wirklich einen Kronleuchter ohne Glühlampen vorstellen? Zahlreiche Designklassiker der Leuchtenindustrie wirken nun einmal am allerbesten, wenn sie mit Glühlampen betrieben werden – genauso wie die Gesichts- und Hautfarbe von Mitmenschen am schönsten und natürlichsten im Glühlicht erscheint. Es sind aber nicht nur ästhetische Einbußen, die mit dem Verschwinden der Glühlampe einhergehen: wir verlieren mit ihr die einzige Kunstlichtquelle, die ein natürliches Spektrum erzeugen kann. Alles Leben hat sich unter dem Sonnenlicht entwickelt und ist daher optimal an dieses angepasst. Das Licht aus Glühlampen ähnelt jedoch am ehesten dem Schein offenen Feuers, das unsere Vorfahren seit etwa zwei Millionen Jahren als die wichtigste kulturelle Errungenschaft der Menschheit begleitet hat.

Licht und Gesundheit – aus medizinischer Sicht entsteht diese Beziehung in erster Linie aus einem zeitlichen Zusammenhang heraus: je länger die Körper unserer Vorfahren die Möglichkeit hatten, sich an eine bestimmte Lichtquelle zu gewöhnen, umso gesünder ist diese für uns. Umgekehrt gilt hingegen: je neuartiger und unnatürlicher ein Lichtspektrum ist, umso größer wird das Risiko, dass wir mit gesundheitlichen Nachteilen zu rechnen haben, wenn wir uns einer solchen künstlichen Lichtquelle aussetzen. Dies gilt ganz besonders für den „Shooting Star“ der modernen Lichttechnik: für die LED. Leuchtdioden (LEDs) haben in den vergangenen 10 Jahren den Kunstlichtmarkt aufgemischt wie zuvor keine andere Lichtquelle. Nicht einmal die Glühlampe hatte sich ab 1879 so schnell verbreitet und andere Lichtquellen verdrängt, wie dies heute bei der LED zu beobachten ist.

Als Mediziner und Lichttherapeut weiß ich, wie wirksam das richtige Licht zur richtigen Zeit eingesetzt werden kann, um Krankheiten und Gesundheitsstörungen sanft und effektiv zu behandeln. Im Umkehrschluss gilt jedoch leider auch, dass das falsche Licht zur falschen Zeit zu gravierenden Gesundheitsschäden führen kann. Diese machen sich jedoch in den seltensten Fällen direkt bemerkbar, sondern entwickeln sich erst über Jahre und Jahrzehnte. Die Gefahr war noch nie so groß wie heute, dass die staatlich erzwungene schlechte Qualität von Kunstlicht viele Zivilisationskrankheiten in ihrer Entstehung weiter fördern wird. Gutes Kunstlicht ist daher eine ideale Präventionsmaßnahme, die nachhaltig wirkt und überall zum Einsatz kommen sollte!



Um hier etwas zu bewirken, sind konzertierte Aktionen nötig, damit breite Bevölkerungsschichten erreicht werden können. Mit Heiner Remagen habe ich einen Freund gefunden, der sich mit mir seit Jahren für dieses gemeinsame Ziel einsetzt, nämlich bei möglichst vielen Zeitgenossen ein Bewusstsein für die Wichtigkeit von gutem Licht zu schaffen, das die Gesundheit fördert und der Entstehung von Krankheiten vorbeugt. Dies geht nur dann, wenn Herz, Hand und Hirn zusammenarbeiten, was wir bereits mehrfach bei gemeinsamen Aktivitäten unter Beweis stellen durften, sei es im Rahmen von Fernsehauftritten, Workshops oder Petitionen.

Heiner, ich danke Dir für Deine Freundschaft und bin gespannt darauf, was wir in der Zukunft noch gemeinsam aushecken werden! Es werde GUTES Licht ...

Dr. med. Alexander Wunsch  
 Arzt, Lichtexperte und Buchautor



Das neueste Buch von Dr. Alexander Wunsch



## SICH LERNEND VERWANDELN

Schon als Kind faszinierten mich zwei Schaufenster. Eines in Bonn, wo bei 'Spielwaren Puppenkönig' zur Weihnachtszeit zuverlässig von einer beeindruckenden Modelleisenbahn mit vielen Lichtern und blinkenden Signalen fesselnde Erlebniswelten geschaffen wurden.

Das andere Schaufenster war das der Firma Remagen am Neumarkt, bis zum heutigen Tage eine lichttechnische Institution, die meinen persönlichen Lebensverlauf mehr beeinflussen sollte, als ich es mir damals vorstellen konnte.

Als ich in Alter von ca. 15 Jahren bei Heinrich Remagen meine ersten farbigen E27-Reflektor-Glühbirnen nebst Klemmstrahlern für mein erstes „Lichtdesign“ des Schultheaters käuflich erwarb, war nicht zu erahnen, dass ich mein großes Vorbild in späteren Jahren nicht nur persönlich kennenlernen durfte, sondern dies auch zu einer nun seit Jahrzehnten anhaltenden Freundschaft führen würde.

Die Modelleisenbahn bei 'Puppenkönig' ist seit diesem Jahr, nach einer 106-jährigen Firmengeschichte in Bonn, trauriger Weise nicht mehr existent. Das großzügige Ladenlokal war dem Wandel sowie dem Kaufverhalten unserer nun medialen und schnellen Welt nicht mehr gewachsen.

Auch in meiner Firma 'LightLife' sowie im Beleuchtungshaus Remagen gab es in den letzten dreißig Jahren einige Höhen und Tiefen, die es zu bewältigen galt. Aus externer Perspektive betrachtet machen unsere Betriebe zwar beide Licht, jedoch in völlig unterschiedlichen Anwendungsbereichen, welche im Laufe der Jahre immer mehr Überschneidungen hervorbrachten.

Die 'LightLife' konzentrierte sich mit ihrem Licht-Design zunächst auf Bühnen und Fernsehstudios und arbeitete später mit Künstlern wie André Heller zusammen, der auch die Überschrift dieses Beitrages prägte, und 1995 mit den Swarovski Kristallwelten die erste fest installierte Erlebniswelt schuf.

Die blaue Leuchtdiode wurde erfunden, womit auch im Halbleiterbereich additive Farbmischungen umsetzbar wurden, das Internet bahnte sich seinen Weg und selbst das Telefon wurde mobil. Mit all diesen Entwicklungen entstanden zunehmend Kooperationen zwischen unseren lichtbegeisterten Unternehmen, die in zahlreiche erfolgreiche Projekte mündeten.

So präsentierten wir der Öffentlichkeit bereits im Jahr 2011 ein „Digitales Schaufenster“, bei dem via Mobiltelefon diverse Inszenierungen aktiviert und Einkäufe erledigt werden konnten. Damit waren wir der Zeit allerdings ein Stück voraus, weil wir außer acht gelassen hatten, dass in diesen Jahren nur sehr wenige Menschen ein Smartphone besaßen bzw. diese technische Lösung sich erst heute, neun Jahre später, im Rahmen der Innenstadt-Digitalisierung etablieren würde.

Es scheint, als würden die nächsten 175 Jahre Veränderungen nicht weniger spannend. Unsere Firmenautos fahren seit diesem Jahr überwiegend rein elektrisch und das Firmendach ist gleichzeitig unsere Tankstelle.

Wir gratulieren dem Haus Remagen und hoffen auf weitere gemeinsame Realisationen, damit – im Unterschied zum 'Puppenkönig' – die erfolgreiche Familientradition in Köln fortgeschrieben wird und die Lichter noch lange strahlen!



v.l. Antonius Quodt und Heinrich Remagen

Antonius Quodt  
Geschäftsführer der Firma LightLife in Köln



✦ Herzlichen Dank für die jahrzehntelange gute Zusammenarbeit  
fotografie [www.andreadingeldein.de](http://www.andreadingeldein.de)

# GLÜCKWÜNSCHE

Langjährige Kunden, Projektpartner und Freunde des Hauses  
gratulieren zum Jubiläum ...



## MEIN BRUDER PAWEL UND ICH

haben uns Mitte der 90er Jahre selbstständig gemacht und fingen an, die ersten Leuchten zu entwerfen und in der eigenen damals noch kleinen Werkstatt herzustellen. Wir standen ganz am Anfang und waren in der Leuchtenbranche noch völlig unbekannt. Daher beschlossen wir, unsere Leuchten auf der Möbelmesse in Köln auf einem kleinen Stand in der Leuchtenhalle zu präsentieren. Alle großen Hersteller wie Flos, Ingo Maurer oder Artemide waren da und mit dabei auch das Glasstudio Borowski mit Leuchten aus Glas, die völlig anders waren.

Die Frage war nur, wie machen wir auf uns aufmerksam und wie werden wir in der Branche ernst genommen. Wir wussten, wenn wir es schaffen, bei Remagen vertreten zu sein, dann haben wir die gewünschte Aufmerksamkeit. Denn Leuchten Remagen in Köln am Neumarkt war von jeher eine regelrechte Institution der Leuchtenwelt.

Die ganze Leuchtenbranche orientierte sich schon damals an den richtungsweisenden Schaufenstern von Remagen. Wer es dort hin geschafft hat, war angesagt! Uns war damals gar nicht bewusst, dass Heinrich Remagen einen „feinen Riecher“ nicht nur für Design, sondern insbesondere eine große Wertschätzung für die handwerkliche Herstellung hat. Er stellte uns zu der besten und wichtigsten Zeit der IMM in Köln ein ganzes Schaufenster zur Verfügung und wir durften uns als Newcomer dort präsentieren. Heiner Remagen hat damit der Branche wieder mal gezeigt, dass man offen und mutig für Neues sein muss. Für uns hat er mit dieser Unterstützung einen ganz wesentlichen Beitrag zum Erfolg der Familienmanufaktur Glasstudio Borowski beigetragen.

Über die Jahre ist eine ganz besondere Freundschaft zu der Familie Remagen gewachsen und wir wünschen für die Zukunft der nächsten Generation weiterhin alles Gute.

Glasstudio Borowski GmbH  
Magdalena und Wiktor Borowski



## VOM ERSTEN MOMENT AN

herrschte Sympathie zwischen den Menschen von Remagen und uns, die es leicht gemacht hat, gemeinsam schöne Projekte zu entwickeln und umzusetzen.

FRIEDRICH WASSERMANN  
Bauunternehmung für Hoch- & Tiefbauten GmbH & Co. KG  
Geschäftsführender Gesellschafter  
Anton Bausinger



## VOR LANGER ZEIT

übernahm ich, Urban Siep, als eines von acht Kindern die Firma meiner Eltern als eine spannende Herausforderung. In der 4. Generation konnte ich das Gelände „Girnitzweg 30“ in Vogelsang ausbauen und gestalten. Wo Industriestrukturen wegbrechen, können und müssen im Wandel der Zeit Ideen für Neues entstehen. So wurde aus einem ehemaligen Kiesabbaugebiet ein innovativer Gewerbepark mit langjährig angesiedelten Firmen aus vielen unterschiedlichen Branchen. Sowohl Werbeagenturen und Künstler wie auch Architekten lieben die Art zur Gestaltung des Geländes „Industrie trifft Moderne“.

Das Besondere am Gelände Girnitzweg 30 ist das stressfreie Arbeiten ohne Parkplatzchaos, mit guter Anbindung an die öffentlichen Verkehrsmittel und in einer familiären Nachbarschaftsatmosphäre. Das Gelände hat mit modernen Veranstaltungshallen, Fachgeschäften und Büros verschiedener Größe den Charme des alten Industriestandorts aber nicht verloren.

Besonders freut mich, dass wir vor kurzem das 30-jährige Jubiläum des Beginns dieses Gewerbeparks feiern konnten: DIE HALLE Tor 2 hat sich in der Veranstaltungsbranche als eine feste Größe etabliert und durch die Verbindung mit der neuen WASSERMANNHALLE den kulturellen Standort erweitert.

Noch mehr Freude bereitet es mir aber, das Gelände Girnitzweg weiterhin wachsen zu sehen: Bald schon wird das Kölner Traditions- und Familienunternehmen Remagen eine neue Heimat in unserem Gewerbepark finden und so das vorhandene hochwertige Angebot erweitern.

Wir gratulieren herzlich zum 175-jährigen Jubiläum!

Gebr. Siep GmbH & Co. KG  
Urban Siep



## LIEBER OLIVER, ICH MÖCHTE EUCH VORAB GANZ HERZLICH

zu Eurem tollen Jubiläum gratulieren. 175 Jahre sprechen eine deutliche Sprache; das spricht für Euch. Es zeigt, dass Eure Familie über Generationen das Thema Beleuchtung mit sehr viel Leidenschaft betrieben und eine große Verbundenheit zu Köln entwickelt hat. Und besonders bemerkenswert: dass es jeweils gelungen ist, dieses Engagement stets an die nächste Generation zu übertragen. Dazu braucht es nicht nur einen enormen Einsatzwillen, sondern auch Begeisterung und Kompetenz. Die durften wir selbst noch vor kurzem bei Dir, Oliver, erfahren. Das war sehr beeindruckend, wie Du uns mit Herz, Expertise und Kreativität beraten hast.

Ganz herzliche Grüße,

Ärztlicher Direktor der MediaPark Klinik und seit vielen Jahren medizinischer Betreuer des 1. FC Köln  
Dr. med. Peter Schäferhoff



## MEISTENS SIND ES GEMEINSAME INTERESSEN,

die Menschen zusammenführen. Bei uns war und ist es das gemeinsame Interesse an Kunst, Philosophie sowie den Hintergründen menschlicher Existenz auf der Grundlage der göttlichen Schöpfung.

Mit einer spektakulären Kunstausstellung in deinen Räumen im Lichthaus Remagen auf dem Kölner Neumarkt und vor allem in deinem großen Schaufenster konnten wir für die Öffentlichkeit ein imposantes, großformatiges, strotoplastisches 3D-Kunstwerk von mir, eingetaucht in eine spannende Lichtinstallation, präsentieren. Der besondere Licht-Effekt wurde durch die dunkle Jahreszeit noch eindrucksvoll verstärkt.

Die gemeinsamen Interessen begleiten uns bis heute und erweitern sich in jedem kreativen Gespräch zu einer wunderbaren, lebendig gelebten Freundschaft.

Dipl. Ing. Architekt-Bildhauer-Maler

Rudolf Hürth



Strotoplastisches Bild, Titel: Selbstportrait, Originalmaße: 4.500 mm x 2.350 mm x 1.000 mm,  
Installation im Remagen-Schaufenster, 11/2013 – 01/2014



Occhio LED: Energieeffizienzklasse A+

# Occhio



Sofia Boutella and Mads Mikkelsen  
illuminated by Mito largo and Mito soffitto.  
Watch the movie on [occhio.de](http://occhio.de)

we create  
a new culture of light

»Wir sind fasziniert davon, den Menschen zum Lichtgestalter seines Lebensraums werden zu lassen.«

Gemeinsam mit unseren Partnern schaffen wir eine neue Kultur des Lichts und schenken unseren Kunden Lebensqualität durch Lichtqualität.

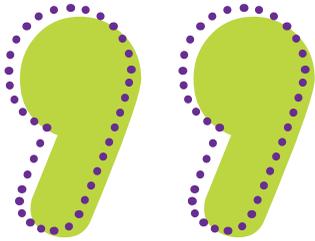
Occhio gratuliert herzlich zum 175jährigen Jubiläum unseres Partners REMAGEN – Ideen für Licht + Raum in Köln.



# INTERVIEW

Elke Dagmar Schneider, Herausgeberin und Chefredakteurin des KABINETT-Magazins, im Gespräch mit Heinrich und Oliver Remagen zum Jubiläum und zur Neuausrichtung des Unternehmens ab dem 01.01.2021.

Wir ziehen um!



## Die Ära des klassischen Einzelhandels geht zu Ende.

**Nach 175 Jahren stellt sich das Lichthaus Remagen zum Jahresende 2020 andernorts in Köln neu auf.**

**Welche Überlegungen haben dazu geführt?**

Heinrich Remagen: Der bisherige Mietvertrag läuft regulär aus, und in unser letztes Jahr am Neumarkt, 2020, fällt das große 175-jährige Firmenjubiläum. Ich bin nun 68 Jahre alt und damit steht für mich die Übergabe an die nächste Generation an. Gleichzeitig geht die Ära des klassischen Einzelhandels erkennbar zu Ende. Deshalb haben wir gemeinsam beschlossen, nach 56 Jahren am Standort Neumarkt nicht mehr in das Einzelhandelsgeschäft zu investieren, sondern dieses im Jahr unseres großen Jubi-

läums aufzulösen. Die in unserer Branche wohl einmalige Tradition wird mit einem völlig neuen Konzept an einem weniger zentralen Standort in Köln fortgesetzt. Die neuen Schwerpunkte sind Planung und Beratung zu den Themen Licht, Beleuchtungs- und Raumqualität sowie ein deutlich erweitertes Dienstleistungsspektrum. Ab dem 1. Januar 2021 wird dann Oliver Remagen in 6. Generation das Unternehmen führen, unterstützt von seinem Bruder Patrick.

**Welche Aufgaben kommen auf die beiden Brüder zu?**

Oliver ist jetzt schon der Teamchef und leitet das operative Geschäft, Patrick verantwortet Finanz-

wesen und Controlling. Die beiden sind wunderbar aufeinander eingespielt, eine tolle Konstellation, wie man sie sich nicht besser wünschen kann. Also gerade jetzt ein optimaler Neustart mit aktueller Struktur, einem neuen Standort mit erweitertem zeitgemäßem Inhalt und dem Schwerpunkt Dienstleistung.

#### **Wo liegen Ihre Schwerpunkte, Oliver?**

Oliver Remagen: Ich sehe meine Aufgaben in der Teamführung sowie der Produktentwicklung und möchte Remagen insofern nach vorne bringen, als ich Themenfelder erweitern, Partnerschaften anstreben und das Geschäft mit neuen Dienstleistungen und Angeboten am Markt etablieren werde.

#### **Was wird anders sein?**

Oliver Remagen: Der traditionelle klassische Einzelhandel wird komplett entfallen. Wir werden uns auf das Planungsgeschäft fokussieren und nicht mehr die bisherige umfangreiche Produktausstellung haben, sondern Themenpräsentationen, die den Arbeitsbereichen der Mitarbeiter mit den entsprechenden Kompetenzen zugeordnet sind - vom Design bis zur architektonischen und technischen Beleuchtung mit Lösungsbeispielen und konkreten Anwendungen.

Neu dazu gehören wird z. B. auch das Thema Raumakustik, das wir in unserem Portfolio in Verbindung mit einem Fachingenieur anbieten und das ja gerade für Architekten und Bauherren attraktiv ist.

#### **Wann wurde der Gedanke geboren, dass die Söhne die Familientradition fortsetzen?**

Oliver Remagen: Während meiner Schulzeit erschien mir die Mitarbeit im Familienbetrieb noch zu unkreativ. Durch den Wandel des Unternehmens ist das Berufsfeld für mich interessanter geworden. 2006 habe ich dann im Betrieb eine Ausbildung angefangen und bin in das Unternehmen hineingewachsen. Mein Bruder Patrick hat eine Ausbildung bei der Sparkasse und danach ein duales Studium absolviert. Wir verstehen uns super und das Themenfeld begeistert mich. Das Thema Licht und Gesundheit wird der wichtigste Unternehmensschwerpunkt bleiben. Ich möchte vor allem Schönes schaffen und die Kunden mit einzigartigen Lichtkonzepten und perfekten Problemlösungen begeistern. Sie sollen unser Haus immer zufrieden und lächelnd verlassen. Dabei sollen auch unsere Mitarbeiter stets Freude an ihrer Arbeit haben. Dann bin ich glücklich.

#### **Ihr werdet also 2021 neu eröffnen und seid sicher schon im Entwicklungsprozess?**

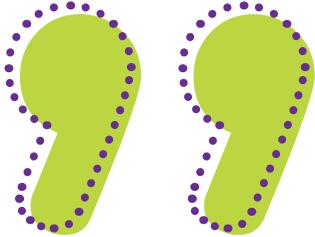
Heinrich Remagen: Ja, es ist unser gemeinsames Konzept. Wir sind uns einig, dass jetzt der richtige Zeitpunkt ist, aus der Innenstadt herauszugehen und das klassische Einzelhandelskonzept aufzugeben. Schon seit Längerem findet der Produktverkauf nicht mehr über das eigene Lager statt, sondern als reines Bestellgeschäft. Unsere Kunden wissen, sie können immer zu uns kommen: Wir verkaufen in erster Linie perfekte Lösungen. Auch eine Schreibtischleuchte oder eine Tischbeleuchtung ist eine Lösung. Lichtquellen und Beleuchtungsqualitäten gehören zum Thema Licht und Gesundheit, auf das wir uns seit Jahren spezialisiert haben und das unser Alleinstellungsmerkmal ist. Das werden wir noch weiter ausbauen. Dabei stehe ich speziell für Vorträge, aber auch für interne Schulungen und Kundenansprachen zur Verfügung. Auf der Basis meiner Kontakte will ich zudem die Akquisition bei



v. l.: Heinrich Remagen mit seinen Söhnen Patrick und Oliver

Architekten, Planern und Firmenpartnerschaften begleiten und dieses Netzwerk fördern. In Zukunft können wir noch effektiver für große Firmen, die wir auch jetzt schon betreuen, spezialisierte Planungsaufträge übernehmen und zunehmend überregional arbeiten. Den Ausbau dieses Konzepts unterstütze ich gern.

Lichtqualitäten gibt es, wie sieht die Einrichtung und Nutzung aus, welchen Schnitt und welche Reflektionswerte haben die Räume und welche speziellen Kundenwünsche gibt es? Wir arbeiten individuell und möchten unsere Arbeitszeit und unsere Kompetenz gezielt einsetzen. Mit dem neuen Auftritt wird aber auch unsere Glaubwürdigkeit als Kompe-



## An der gewohnten Betreuung unserer privaten und gewerblichen Kunden wird sich nichts ändern.

### Wie viele Angestellte gibt es aktuell an diesem Standort?

Heinrich Remagen: Wir sind derzeit vierzehn, davon fünf Familienmitglieder. Das Team wird geschlossen mitgehen und freut sich sehr darauf. Das ist das Verdienst meines Sohnes Oliver, der als zukünftiger Chef klare Ansagen gemacht hat, worum es ihm geht. Ich bin überzeugt, dass wir einen Riesenschritt machen werden, der kongruent ist mit den wirtschaftlichen Veränderungen. Viele in Köln wird es neugierig machen, was passiert, wenn eine Firma, die nach dem Krieg in der Zeppelinstraße als Einzelhandel eröffnet hat und seit 56 Jahren am Neumarkt ansässig war, ihren Standort verlegt.

Generell gilt: wir betreuen natürlich unsere privaten und gewerblichen Kunden weiter. Bei Privatkunden, die Beleuchtung für eine Sanierung oder ihren Neubau suchen, begleiten wir die Planung vom Rohbau an. Bei Erneuerung der Beleuchtungsanlage sehen wir uns die Situation vor Ort beim Kunden an. Welche

tenzpartner für gewerbliche Objekte deutlich steigen, wenn diese Kunden nicht mehr vor einem Einzelhandelsgeschäft in der Innenstadt stehen, dem diese Kompetenz oft prima vista abgesprochen wird. In unserem Team arbeiten Architekten, Elektromeister und erfahrene Lichtplaner. Es gibt ein Sprichwort in unserer Branche: „Wer einmal im Licht angekommen ist, geht nicht mehr verloren.“ Unsere vierzehn Mitarbeiter kommen zusammen auf fast 300 Jahre Betriebszugehörigkeit. Hier ist also sehr viel Erfahrung vorhanden.

Ich gehe sozusagen mit zwei lachenden Augen in Ruhestand, weil das neue Konzept so wunderbar zum Zeitgeist passt und weil damit die Firmentradition fortgeführt wird. Wir haben uns immer im richtigen Moment neu erfunden, ich nenne es: „Tradition in Innovation“.

**KABINETT wünscht der Firma Remagen alles Gute.**

Heinrich Remagen,  
Elke Dagmar Schneider  
(Herausgeberin und  
Chefredakteurin des  
‘KABINETT’-Magazins)  
und Oliver Remagen





Architectural Lighting

# WIR GRATULIEREN REMAGEN ZUM 175-JÄHRIGEN BESTEHEN!



Wir freuen uns mit Ihnen über Ihren Erfolg und blicken auf viele Jahre großartiger Zusammenarbeit zurück. Für die Zukunft wünschen wir alles Gute und viel Erfolg.



# REFLEXIONEN

## WIE DAS LEBEN SO SPIELT

Eine persönliche Reflexion von Heinrich Remagen:

### Überraschung des Lebens

Wenn du ins Leben kommst, hat es schon etwas für dich vorbereitet, wovon du aber noch nichts ahnst. Als ich, Heinrich Remagen, am 11.10.1951 das Licht der Welt erblickte, ohne zu wissen, was dieses Licht für mich noch bedeuten sollte, hatte ich ein Loch in der Herzscheidewand. Überlebenschance 50:50. Ich nahm diese erste Hürde und wuchs in einem Haushalt auf, dessen Abläufe vom Aufbau des Licht-Unternehmens geprägt waren und der meine Eltern zur Gänze in Anspruch nahm. Ein großer Segen war deshalb Hannelore, die mit uns in der Familie lebte und mich und meinen zwei Jahre jüngeren Bruder Gottfried unter ihre Fittiche nahm mit dem Anspruch, dieser großen Aufgabe gerecht zu werden und uns in ein Leben als anständige und gebildete Menschen zu begleiten.

In einem Anfall von intellektueller Selbstverpflichtung, ich weiß nicht mehr warum, studierte ich nach Abschluss des Gymnasiums und der Bundeswehrzeit in Köln BWL in den Fachrichtungen Bw. Steuerlehre, Wirtschaftsprüfung und Steuerrecht. Auf halber Strecke merkte ich, dass das irgendwie nicht zu meinen Neigungen und Eignungen passte, biss mich aber bis zum bitteren Ende durch und ein recht passabler Abschluss verschwand für immer und ewig in der berühmten Schublade: Diplom-Kaufmann.

Nun trat ich ins Familienunternehmen ein und das Licht hatte mich wieder. Dafür braucht es kein Diplom, sondern nur einen gesunden Menschenverstand, Leidenschaft und alles, was man am Anfang nicht hat, also noch lernen darf: kaufmännisches Denken und Führungsqualitäten, Empathie, Geduld, Umsicht, Verhandlungsgeschick und Kompromissbereitschaft, Kostenbewusstsein, und und und ... All das zu lernen zum Preis von mehr oder weniger viel „Lehrgeld“ lag also noch vor mir, was meinem Selbstbewusstsein nicht immer klar war. Entsprechend teuer und anstrengend wurde es mitunter. Einen mentalen Ausgleich schafften meine liebe Gattin Sabine und unsere vier Kinder, die das Privileg genossen, nun in der Folgegeneration nach dem Krieg in Vollbetreuung ihrer Mutter aufzuwachsen.

### Ehrenämter – in Ehre „verhaftet“

In Abwandlung eines geläufigen Sprichwortes möchte ich heute sagen: Leidenschaft ist eine Leidenschaft, die zuverlässig Leiden schafft. Meine Leidenschaft war Netzwerken und Organisieren, der Virus die Kreativität und eine nahezu unbegrenzte Gefälligkeit. Das heißt: ich ließ mich vor fast jeden Karren spannen. Sobald das erste Ehrenamt sich angedockt hatte, sandte dies beständig und erfolgreich Signale aus an seine vielen Systemfreunde, die sich dann alsbald bei mir versammelten und mein Ego herausforderten, ihnen allen gerecht zu werden. Zunächst war das noch sehr interessant und brachte wertvolle Erfahrungen und Kontakte, die sich dann aber zunehmend immer ähnlicher wurden. Als ich 2007 das Bundesverdienstkreuz erhielt, war meine anwesende Familie – ich eingeschlossen – sehr beeindruckt von all den gesellschaftlichen und politischen Ämtern, Vereinsgründungen und Projekten, die da von meinem Leben Besitz ergriffen hatten. Mein Rat an alle, die ähnlichen Verlockungen gegenüberstehen: man prüfe genau, was Sinn macht und möglich ist, ohne Familie und Beruf zu vernachlässigen.



### Wer und was bin ich wirklich?

Heute schaue ich zurück auf mein „erstes Leben“ und habe gelernt, dass nicht alles, was man bewerkstelligen kann, auch getan werden sollte. Erst mit Abstand findet man seine Mitte, kann den Blick auf die großen Lebensfragen richten und echtes Glück in seiner wirklichen Bestimmung finden. Dies war die nächste Phase meines Lebens, die im Grunde bis heute anhält. Spiritualität war für mich bis zum Anfang dieses Jahrhunderts ein Fremdwort. Allerdings spürte ich bei den ersten Anstößen schon bald, dass hier eine tiefere Ebene heftig in Resonanz ging, und ich wollte wissen, wie Seele und Geist nun mit unserem Körper zusammenhängen. Wer sind wir? Was ist die Geistige Welt? Wo ist sie? Wie endlich oder unendlich sind unsere Wege? Um es kurz zu machen: über Geomantie, Radiästhesie, Schamanismus bis zur Theosophie und Anthroposophie Rudolf Steiners führte mich diese wirklich faszinierende Reise meines „zweiten Lebens“, wobei sicher 100 Bücher gelesen wurden.

Ich gründete 2010 den „REMAGEN Campus“, in dem bis 2019 Referenten und Buchautoren aus allen Richtungen der geistigen Wissenschaften, der Natur- und Energiemedizin, fernöstlicher Lehren, alternativer Geschichtsforschung, Geistheiler und Astrologen bis zu 70 interessierte Zuhörer am Abend fanden. Die Reise geht weiter, z. Zt. mit einem anthroposophischen Studienkreis in Zusammenarbeit mit der Akademie Zukunft Mensch in Bad Reichenhall (Axel Burkart). Bei allem ist es aber gerade in der heutigen Zeit mit ihren sehr großen Herausforderungen nötig, mit beiden Beinen in dieser unserer 3D-Realität zu stehen und die täglichen Herausforderungen zu meistern.

So machte ich auch eine Ausbildung zum Elektrobiologen und werde mich nach Ende meiner Geschäftsführerzeit verstärkt mit der Untersuchung von geopathischen Störungen (Wasseradern, Verwerfungen) und den Belastungen durch elektromagnetische Strahlung beschäftigen, die mit der fortschreitenden Umsetzung der 5G-Technologie große Gesundheitsgefahren für alle Menschen, insbesondere aber der Kinder birgt. In der Anamnese von Medizinern und Therapeuten kommen diese realen Belastungen nicht vor, weshalb es immer mehr „austherapierte“, aber ziemlich kranke Menschen gibt. Zu den Themen „Künstliche Beleuchtung und ihre Auswirkungen auf Gesundheit und Wohlbefinden“ sowie „Sonnenlicht und Vitamin D“ halte ich seit Jahren Vorträge und erweitere diese zukünftig um Elektrosmog.

### Geliebte Sprache

Ja, eine weitere Leidenschaft gibt es noch: Kommunikation allgemein, aber besonders die deutsche Sprache. Mein Mitteilungsdrang wird schon viele Mitmenschen an den Rand der Verzweiflung getrieben haben, aber in der zuständigen Region meines Großhirns fahren die Ideen seit jeher Achterbahn. Schon seit vielen Jahren bin ich Mitglied im DFJV (Deutscher Fach-Journalisten-Verband) und habe etliche Fachbeiträge und Vorträge verfasst. Besonders faszinieren mich Gedichte, weshalb ich in der Folge gern eine kleine Gedichte-Reise von meinem Vater zu meinen Enkeln machen möchte und einige nicht immer ernst gemeinte philosophische Betrachtungen einschleife. Ich hoffe, der geeignete Leser hat Spaß daran – oder er blättere einfach weiter ...

Zunächst aber einige Gedanken zum Daktylus [Versfuß], der in vielerlei privater Reimkunst schmerzlich zu vermissen ist:



## Daktylus

Der Daktylus, der Daktylus  
macht das Gedicht zum Hochgenuss:  
nur wo sich Worte fließend reimen  
können Geistesfunken keimen ...

Der Rhythmus trägt die Phantasie,  
die Schwingung wird zur Energie,  
so dass die Worte, die sie bringen,  
tief in unsre Herzen dringen.

Öffne Dein Herz für jenes Schwingen,  
bei dem die Silben plötzlich singen,  
und kommst Du erst in diesen Fluss,  
dann findest Du den Daktylus.

Wir sollen froh die Künste leben  
und zu Schöpfern uns erheben –  
worum es in der Schöpfung geht,  
ist einzig Kreativität!

Sie lässt uns Glück und Liebe finden,  
den grauen Alltag überwinden,  
sie zeigt uns alle Potenziale  
und füllt uns unsre Lebensschale.

Drum schau, dass nichts beim Alten bleibe:  
tanze, singe, male schreibe,  
musiziere, forsche, dichte,  
leb Deine eigene Geschichte.

Bringe Andere zum Lachen,  
lass sie tolle Sachen machen –  
und spüre, wie Dich alles liebt,  
denn es ist gut, dass es Dich gibt!

Heinrich Remagen | Juni 2018

Ich möchte jetzt mit einer Erinnerung an meinen Vater Artur (4. Generation) beginnen, der von der anderen Seite grüßt:

Artur Remagen  
(\*1915 †1993)  
Gruß eines Verstorbenen

### TOD – Tor zum Leben



Artur und Maria Remagen

Nach einem langen Weg durchs Leben  
bin ich nun durch die Tür gegangen;  
nach allem Hoffen, Tun und Streben  
hat mich GOTT im Licht empfangen!

Ich kam zurück zu mir, nach Haus,  
und habe Vieles mitgebracht,  
die Seele zog den Körper aus,  
ist frei und froh und lacht.

Nun bin ich für euch Lieben da,  
die ihr noch Jahre zählt –  
was wirklich gut und wertvoll war,  
weiß ich, gibt's nicht für Geld.

Surft mit der Seele durch die Zeit  
auf dem Kamm der Lebenswellen,  
lebt mehr die Freude als das Leid  
und lasst die Herzen überquellen.

Das Leben ist, wie DU es siehst,  
ob schwer, ob leicht, ob Glück, ob Qual –  
fühl, wenn du in der Seele liest:  
es ist alleine deine Wahl!

Ich lebe nicht mehr in der Zeit  
und bin bereits mit euch vereint,  
denn es gibt nur die Ewigkeit,  
wo das Licht der Liebe scheint.

Auf den Wegen durch die Zeit  
sollst du dich letztlich selbst erfahren  
im Ursprung deiner Göttlichkeit,  
im ganzen Sein, dem wahren.

Tod und Geburt sind Tore nur  
zwischen diesen Welten,  
wie lichte Perlen an der Schnur  
zu gold'nen Himmelszelten.

Heiner Remagen | Juni 2011

Und nun, mit unserem 175-jährigen Firmenjubiläum, ist die Zeit gekommen, dass die nächste Generation das Heft übernimmt und dem Unternehmen ein neues Gesicht gibt. Mit dabei zu sein ist eine Freude und ich bin sehr dankbar, diesen Schritt gesund erleben und aktiv begleiten zu dürfen. Vielleicht könnte man es so in Reime fassen:

### Der Alte strahlt

Jetzt ist der „Alte“ schon so alt –  
drum nennt man ihn ja “Alten” –  
doch soll er ruhig noch ein wenig  
hier bei uns sein und schalten;

er freut sich, wenn man ihn noch lässt,  
wenn Ihr ihn nicht so schnell vergesst,  
drum lasst ihn noch was walten.

Auch wenn er jetzt den Staffelstab  
an seine Söhne weitergab,  
genießt er noch, das sieht man schon,  
das Licht der Kölner Tradition.

Er hat die Zügel losgelassen  
ist glücklich, endlich frei zu sein,  
manch einer kann es gar nicht fassen:  
der Alte ist jetzt gern allein.

Er freut sich, wenn man ihn was fragt  
oder mal was Nettes sagt –  
dann lächelt er verschmitzt, nickt träge  
und geht glück-strahlend seiner Wege ...

Heinrich Remagen | Dezember 2019



Heinrich Remagen mit seinen Söhnen  
Patrick (re.) und Oliver (li.)

Patrick und Oliver (\*1985, 1986) stehen in einer Zeit großer unternehmerischer Herausforderungen durch die nachhaltige Entwicklung des Internets mit digitalen Verkaufsplattformen, durch steigenden Kostendruck in der Innenstadt bei abnehmender Erreichbarkeit und Kundenfrequenz, Parkplatzverknappung und Gebührenerhöhungen, mit zunehmenden Problemen durch Baustellen, Straßenrückbau, Demonstrationen und Drogenszene. Die Entscheidung zu einem neuen Standort und einem modernen, der Entwicklung Rechnung tragenden Unternehmenskonzept passt deshalb perfekt in die Unternehmens-Tradition, auf Marktveränderungen konsequent zu reagieren und die Nase im gesellschaftlichen und wirtschaftlichen Wandel vorne zu behalten. Dabei wird es weiterhin darauf ankommen, alle Kräfte auf das gemeinsame Ziel auszurichten und die Achterbahnfahrt nicht nur zu meistern, sondern möglichst zu genießen.

## Achterbahn

Manchmal geht es hoch hinaus,  
so dass Du denkst:  
gleich ist es aus!  
Dem Absturz folgt  
das Katapult,  
der Jubel dem  
Gefühl von Schuld.

Der Druck wächst an,  
macht Dich von Sinnen,  
nichts scheint Dich mehr zu halten,  
doch dann kannst Du  
der Angst entrinnen,  
spürst Freude sich entfalten.

So ist die Achterbahn  
des Lebens,  
ein Tanz des Nehmens  
und des Gebens:

wenn es Dich gleich  
und unvermittelt  
nach unten reißt  
und heftig schüttelt,  
folgt schon,  
was diesem innewohnt,  
die Stille nach dem Sturm,  
die Dich für Deinen  
Mut belohnt.

Bist Du dereinst  
nach diesem Leben  
in des Jenseits lichtem Glück,  
wirst Du alles darum geben,  
kannst Du  
so schnell es geht zurück,  
denn in den himmlischen Gefilden,  
da fehlt Dir der geliebte Kick!

Heinrich Remagen | 29.12.2015

Doch nicht nur das unternehmerische Umfeld, besonders das des kleineren klassischen Mittelstandes, verändert sich drastisch. Auch das gesellschaftspolitische Geschehen und die Globalisierung sind eine Herausforderung für den einzelnen, konservativ geprägten Menschen, der auf viele Entwicklungen heute kaum mehr eine Antwort hat.

Die digitale Welt im Zeitalter der Quantenphysik schafft den gläsernen Menschen, dessen klassisches Weltbild sich den immer schnelleren technischen, ideologischen und strukturellen Veränderungen kaum mehr anpassen in der Lage ist. Mit der rasanten Entwicklung des Roboting, der Künstlichen Intelligenz (KI) und damit auch einer starken Veränderung der Arbeitsbedingungen für sehr viele Menschen, mit dem IoT (Internet of Things), mit Mobilitätseinschränkungen und Kostensteigerungen im Zuge der Energiewende kommen auf viele Menschen völlig neue Herausforderungen zu.

Da gilt es, sich auf traditionelle Werte zu besinnen, die in dieser mechanistisch-materiellen Welt abhandengekommen sind: Klarheit im Denken (Urteilsfähigkeit), Wahrheit und Liebe. Leben wir die Wahrheit, reden wir die Wahrheit und werden wir uns wieder der schöpferischen Einheit bewusst, dann kann Heilung erfolgen.

## Lebensfrage

Was trägt uns von Geburt zu Tod  
durch unsre Lebenszeit,  
durch das, was wir so Alltag nennen?  
Mal schweifen die Gedanken weit,  
mal scheinen nichts mehr wir zu kennen.  
Was ist das: Zeit? Was ist das: Leben?  
1.000 Fragen kommen auf und die Gewissheit schwindet,  
wenn der Krach des Alltags geht  
und mein Herz mal Ruhe findet.  
„Lebst Du noch?“ fragt uns ein alter Schwede,  
„oder wohnst Du schon?“ Ich frage Dich:  
Wo wohnst Du? Wo wohnt Deine Seele? Redel  
Sag mir, warum Du heute dieses, morgen jenes tust,  
warum Du dauernd hastest und so wenig ruhst.  
Warum lauf ich, läufst Du im täglichen Getriebe  
davon vor unserm eignen Leben,  
das in uns liegt und wartet,  
dass wir einen Sinn ihm geben;  
dass wir die Schätze,  
unser Lachen und das alte Wissen heben,

dass wir zu Göttern werden,  
indem wir unsern Lebensplan erfüllen,  
indem, geführt durch unser Herz und nicht durch unsern Willen  
wir die Gnaden-Gaben der Geburt,  
die in uns schlummernden Talente  
befreien, wo sie festgezurt,  
und leben, statt zu sparen für die Rente.  
Kein Schöpfergeist hat das erdacht,  
was die Menschheit heute macht:  
wir drehen Sinn-los unsre Runden,  
wo keine Krankheit ist, wird sie erfunden,  
wir hören schon seit Generationen,  
Kinderkriegen würde sich nicht lohnen,  
obwohl wir selber Kinder sind.  
Seh'n wir nicht mehr, was weise Lehrer  
täglich durch ihr Handeln zeigen,  
wie aufgewachte Seelen  
vor unsern Augen ihre Werte leben?

Leben IST, wenn wir uns nur erinnern,  
wenn wir uns öffnen und von unsrer Fülle geben,  
wenn wir dem Herzen schlicht erlauben,  
andern Herzen zu begegnen,  
statt unsere und anderer Zeit zu rauben  
und so zu tun, als würd es dauernd regnen.

Heinrich Remagen | Köln, 31.10.2014



Sind wir so stark, vor diesen ganzen Entwicklungen nicht die Augen zu verschließen, sondern ihnen als kraftvolle Geschöpfe das entgegensetzen, das mein Lebensthema ist: LICHT?

## Zeit der Wahrheit

Lasst uns einen Bund begründen,  
indem wir alle jetzt entzünden  
LICHT.

Dazu brauchen wir die Sorgen  
und allzu große Angst vor morgen  
NICHT!

Denn das Licht in unsern Herzen  
brennt wie 100.000 Kerzen  
JETZT,  
weil es auf die Kraft der Liebe  
und nicht auf hektisches Getriebe  
SETZT!

Wahrheit, Glück und Energie  
strahlen auf wie vorher nie  
in diesen Zeiten,  
um uns aus Gängelung und Lügen  
fort von denen, die betrügen,  
zu begleiten.

Deshalb wollen wir zusammen,  
egal woher wir alle kamen,  
einen neuen Weg beschreiten,  
um das Wahre zu erkennen,  
mit Liebe Falsches zu verbrennen,  
Glück und Freiheit zu bereiten!

Heinrich Remagen | März 2015



Und so wird die Geschichte weitergehen und jede Zeit gebiert ihre Meister: die Enkelgeneration bei REMAGEN ist bereits angekommen – ob es auch die 7. Generation im Licht-Unternehmen wird, steht im wahrsten Sinne des Wortes noch in den Sternen. Es sind die Kinder des 21. Jahrhunderts oder des neuen Jahrtausends, die schon in ihrem Geburtsdatum eine andere feine Energie tragen, die das Säbelrasseln der alten Garden nicht mitmachen werden und die nun langsam, aber sicher in die gesellschaftliche Verantwortung wachsen. So besteht Hoffnung, dass die Lebensschaukel weiterschwingt und nichts von ihrem magischen Charme verliert.

## Lebensschaukel

Das Leben schwingt,  
ein Auf und Nieder!  
Weißt Du noch, wie es Dir sang  
zur Begrüßung Wiegenlieder?

Sieh Dich im Schaukelbettchen liegen  
und spür das Leben voller Glück,  
wenn Dich die Deinen zärtlich wiegen,  
voll Liebe hin und sanft zurück.

So lernst Du früh schon dieses Schwingen,  
aus dem der Kosmos uns gemacht,  
das gleich dem Klingen und dem Singen  
uns rührt, dass unsre Seele lacht!

Mit den Jahren, die wir leben,  
wird es uns nicht mehr verlassen  
dieses Sinken nach dem Heben:  
Freude, Trauer, Lieben, Hassen ...

Du schwingst Dich auf zu neuen Dingen,  
und schwingt die Schaukel dann zurück,  
hol aus, um sie in Schwung zu bringen,  
und schaukel Dich zu neuem Glück!

Das Universum schwingt und klingt,  
es ist aus reiner Energie:  
das Schwingen, das das Leben bringt –  
und spüre: beides endet nie!

Heinrich Remagen | 31. Januar 2016

Schließlich bleibt es unsere Aufgabe, das Leben anzunehmen und darin seinen Weg zu finden, der jeden von uns erfüllen kann:

## Das Leben leben

Das Leben ist wie ein Gedicht,  
mit vielen bunten Reimen,  
gibt unsern Träumen ein Gesicht,  
lässt neue Dinge keimen.

Das Leben ist zum Tanzen da,  
zum Springen und zum Schwingen,  
dann wird es uns ganz wunderbar  
und wie im Spiel gelingen.

Das Leben ist wie tausend Lieder,  
mit wunderschönen Melodien,  
und bringt uns lächelnd immer wieder  
zu unsern Lieblingsstrophen hin!

Das Leben lässt uns freien Lauf,  
lässt unsre Seele schweben,  
egal, ob runter oder rauf,  
wird festen Halt sie geben.

Das Leben ist wie eine Quelle,  
die klar in der Natur entspringt,  
und irgendwann als große Welle  
im Ozean des Lebens schwingt.

Das Leben soll voll Freude sein,  
es wächst an unserm Lachen,  
ja, es freut sich ungemein  
an allem, was wir machen.

Das Leben ist wie süßer Duft,  
er macht stets, dass Du nicht vergisst,  
wie köstlich unsre klare Luft  
als Teil von Gottes Atem ist.

Das Leben hat in unserm Herz  
ein Lächeln jeder Zeit,  
und fühlst Du einmal einen Schmerz,  
schau hin, er trägt nicht weit!

Das Leben ist erfüllt von Engeln,  
drum hast Du einen sicheren Stand,  
brauchst Dich nicht sorgen oder drängeln,  
denn Deiner hält Dir stets die Hand.

Das Leben leben ist deshalb,  
weswegen wir gekommen –  
und das, was wir gegeben haben,  
wird am Ende mitgenommen.

Das Leben ist aus Licht gemacht,  
mit bunten Regenbogen,  
die Sonne hat sie hingemalt  
und wieder eingesogen.

Heiner Remagen | 24.12.2014

An dieser Stelle danke ich Ihnen und Euch für die kritische, ehrliche und geduldige unternehmerische und menschliche Begleitung! Bitte überträgt alles Gute und Verbindende auf die nächste Generation und lasst alles Andere mit mir gehen.

Ihr wisst jetzt, dass ich mich über Kommunikation freue, und so werde ich gesund und voller Freude in die kommenden Jahre gehen – wenn es richtig ist, laufen wir uns über den Weg!

Ihr und Euer  
Heinrich Remagen

## EIN GROSSES LICHTVOLLES DANKE!

Wenn man ein solches Projekt wie dieses Jubiläumsbuch angeht, dann bedarf es vieler fleißiger Hände und kluger Köpfe: Recherchen, Ideen, Brainstormings, Layout, Satz und Lektorat. Ist es doch etwas völlig anderes als unser Tagesgeschäft, und so steht man vor manchem Berg. Aber 175 Jahre Lichttradition rechtfertigen alle Mühen!

Nun hatten wir das große Glück, mit Mike Schellenberger, unserem Freund und Grafikdesigner, schon lange einen kreativen und akribischen Mann an unserer Seite zu haben, der sich diesen Hut aufgesetzt und das Projekt von Anfang an betreut und gemanagt hat. Ines Schikor, eine liebe Freundin, gelernte Sekretärin, erfahrene Bibliothekarin und Lektorin aus Leidenschaft, hat mit feinem Gespür und tiefem Sprachverständnis das Buch lektoriert und noch manche berechnete Korrektur beigetragen. Beide, Mike Schellenberger wie auch Ines Schikor, haben aber neben ihrer Professionalität vor allem ein Herz für Licht sowie tiefes Verständnis für den Anlass und die Tradition der Familie Remagen eingebracht.

Lieber Mike, es ist ein großes Projekt, das Du da auf die Beine gestellt und für das Du manche Nacht geopfert hast – wir, die Familie Remagen, danken Dir von Herzen und mit wirklicher Hochachtung! Und Dir, liebe Ines, gilt der Dank für ein perfektes „Polishing“.

Allen anderen, die Beiträge geleistet, Daten recherchiert und in ihren Archiven gegraben haben, sagen wir ebenso von Herzen Danke! Dazu gehören auch unsere fantastischen Fotografinnen, Andrea Dingeldein für Architektur und Objekt sowie Martina Goyert für people und journalistische Themen, die bereits im Buch ihre „Visitenkarte“ hinterlassen haben. Dir, Mike, die Königskrone für diese Meilenstein-Dokumentation von 175 Jahren Licht für Köln von Remagen.

Für die ganze Familie,  
Heinrich Remagen



**HERAUSGEBER:** Remagen – Ideen für Licht + Raum e.K., h.remagen@remagenlicht.de

**AUFLAGE:** 2.000

**REDAKTION UND TEXTE:** Heinrich Remagen sowie zahlreiche Gastautoren und persönliche Grußworte

**PROJEKTORGA, KONZEPTION UND GESATTLUNG:** Büro für Gestaltung | Mike Schellenberger

**FOTOS:** Andrea Dingeldein (Kap. „Projekte“) | Martina Goyert (Kap. „Lichtplanung“, „Showroom“ und „Lichtgestalter“ sowie die Fotos von Heinrich Remagen und seinen Söhnen Oliver und Patrick) | Andreas Schwann (S. 106) | Rheinisches Bildarchiv (S. 20) sowie diverse redaktionelle Bilder von adobestock, istockphoto und shutterstock (Kap. „Licht & Gesundheit“)

**DRUCK:** Fries CrossMedia GmbH

# IMPRESSUM



