

## Rückblick, Einblick und Ausblick mit Michael Grassegger, Inhaber von natur-nah und Licht \* gut \* achter



Man könnte sagen, dass Michael Grassegger kurz vor der Jahrtausendwende ein Licht aufgegangen ist: ein Vollspektrumlicht. Er ist der Inhaber von natur-nah, einem Unternehmen, dessen - im wahrsten Sinne des Wortes - Spektrum von unterschiedlichen Tageslichtlampen über Lichttherapien bis hin zu Dienstleistungen wie Lichtkonzepten rund um das Thema gesundheitsförderndes sonnennahes Licht reicht. **Wieso, weshalb** und **warum** sich Michael diesem Thema zugewandt hat, möchten wir in den folgenden Fragen (er)klären:

### **Wie sind Sie zum Thema „Licht/Beleuchtung“ gekommen?**

Schon als kleiner Junge war ich an technischen und naturkundlichen Dingen und Vorgängen stark interessiert und aufgrund einer angeborenen rot/grün Farbsehschwäche, die mich zum Glück nicht beeinträchtigt hat, bereits in jungen Jahren für das Thema „Sehen“ sensibilisiert. Meine berufliche Laufbahn begann 1973 jedoch mit einer kaufmännischen Ausbildung. Erste Kenntnisse und Erfahrungen über Elektronik und Wellenlängen erlangte ich bei der Vorbereitung auf die Amateurfunklizenzprüfung. Im Herbst 1997 eröffnete ich gemeinsam mit meiner Mutter ein Sonnenstudio. Von da an begann ich mich intensiv mit Licht und dessen Auswirkungen für Menschen zu beschäftigen.

### **Weshalb haben Sie sich dem Vollspektrumlicht zugewendet?**

Im Jahr Frühjahr 1999 sprach mich die Frau eines befreundeten Heilpraktikers an, ob ich Interesse hätte, mich mit Vollspektrumlicht zu beschäftigen, da ich mich ja bereits mit Licht und Lampen durch das Sonnenstudio sehr gut auskennen würde. Vollspektrumlicht wäre doch eine hervorragende Ergänzung. Anfänglich dachte ich, das ist einfach nur ein „weißeres Licht“ als sonst üblich. Da mir meine Freunde jedoch davon erzählten, welche positiven Wirkungen sie mit diesem Vollspektrumlicht bei sich und auch bei Patienten schon erlebt und beobachtet hatten, war mein Interesse geweckt. So begann ich mich intensiv mit diesem sonnenähnlichen Kunstlicht zu beschäftigen und war nach ersten eigenen Erfahrungen schnell begeistert. Durch Vollspektrumlicht wurde mir bewusst, dass ich auch andere Farben als rot und grün bei Kunstlicht nur schwer erkennen und auseinanderhalten konnte. Das war mir vorher nie so aufgefallen, weil ich es nicht anders kannte. Aus Gewohnheit hatte ich diesen Mangel nicht wahrgenommen - wie viele andere Menschen auch.

### **Wann kam der Punkt, an dem Sie dachten, ich wende mich dem Thema beruflich zu?**

Da sich durch die Nutzung von Vollspektrumlicht meine Lebensqualität deutlich verbessert hat, wollte ich auch anderen Menschen diese Erleichterungen näherbringen. Bereits im Herbst 1999 begann ich nebenberuflich Vollspektrumlampen zu verkaufen. Im Frühjahr 2000 wagte ich dann den Sprung in die Selbständigkeit. Der Erfolg kam nicht über Nacht. Den meisten Menschen, denen ich Vollspektrumlicht vorstellte, waren die Auswirkungen eines guten Kunstlichts fürs Sehen, die Gesundheit und das Wohlbefinden gar

nicht bewusst. Sie kannten es nicht anders. Zudem kam der seinerzeit noch deutlich höhere Preis für die Vollspektrumröhren hinzu. Die Erfolge im Verkauf waren zu dem Zeitpunkt nur sehr mäßig, von manchen Elektrikern wurde ich sogar als Scharlatan bezeichnet. Trotz dieser Zurückweisungen habe ich dank meiner 100% Überzeugung und Passion für Vollspektrumlicht nicht aufgegeben und konnte so bis heute über 15.000 Kunden beraten und begeistern.

### **Was ist Ihre Mission bei natur-nah?**

Wie unser Firmenname sagt, ist es uns wichtig, mit Kunstlicht so nah wie möglich an natürliches Licht zu kommen und den Menschen beizubringen, „Licht gut zu achten“, deshalb auch meine Bezeichnung als Licht\*gut\*achter. Unsere Leidenschaft ist gesundheitsförderndes Vollspektrumlicht nach dem Vorbild der Natur. Wir engagieren uns für gesundes Licht, weil wir davon überzeugt sind, dass wir mit Vollspektrumlicht den Menschen dabei helfen, von der wohltuenden Wirkung für Physis und Psyche zu erfahren, um ihr tägliches Leben damit zu verbessern und ihre Tätigkeiten leichter, angenehmer und gesünder zu erledigen. Oder kurz wie in unserem Slogan: Wir helfen Menschen, ihre Lebensqualität zu verbessern!

### **Bei Licht denkt man automatisch an Dunkelheit beziehungsweise die dunkle Jahreszeit. Was sind Ihre Tipps, um gut durch den Winter zu kommen?**

Tatsächlich steigt in unseren Breitengraden in den Monaten zwischen Oktober und März die Wahrscheinlichkeit an Lichtmangelercheinungen zu leiden – ein Thema, dass in den skandinavischen Ländern schon länger größere Aufmerksamkeit auf sich zieht, aber auch in Deutschland mittlerweile Einzug in die Krankheitsprävention gefunden hat. Lichtmangel kann zu Müdigkeit, Antriebslosigkeit und traurigen Stimmungen führen, im schlimmsten Fall zu Winterdepressionen. Meine Empfehlungen hiergegen lauten:

1. Natürliches Licht nutzen, ob im Freien oder in Innenräumen, indem man die Vorhänge aufzieht und nah am Fenster sitzt - je mehr desto besser.
2. Licht einschalten und es so richtig hell in den Räumen machen. Viel Licht hilft in dieser Situation auch viel und beim Einsatz von LED-Lampen ist der Energieverbrauch wirklich nicht hoch.
3. Tageslichtlampen nutzen, und zwar möglichst überall (außer auf dem Nachttisch) – und selbstredend darauf achten, Vollspektrum-Tageslichtlampen zu nehmen.
4. Warmes Licht vermeiden, weil dieses wenig anregend oder motivierend wirkt und müde macht. Eine Ausnahme bilden Wohn- und Schlafzimmer, in denen sich Menschen eher ein gemütliches Licht wünschen – hier kann man auf LEDs mit CCT ausweichen, diese können in der Lichtwärme reguliert werden.
5. Ergänzend eine Lichttherapie-Lampe für „Lichtduschen“ einsetzen, wenn man das Gefühl hat, dass man an diesem Tag besonders dunkel unterwegs war.

### **Warum sollte man das gesamte Jahr über auf die richtige Beleuchtung achten?**

Da Augen für mehr als 80 % aller Sinneswahrnehmungen zuständig sind, sollte man sich täglich – egal ob zu Hause, im Büro oder beim Hobby – darum kümmern, sein Umfeld möglichst gut zu beleuchten. Vollspektrumlicht hilft beim natürlichen Sehen, zum Beispiel von Farben, Kontrasten sowie räumlichem Sehen. Daraus resultiert eine deutlich geringere Belastung der Augen, die sonst zu Kopfschmerzen und Konzentrationsmangel führen kann. Hinzu kommt, dass das richtige Licht unser Wohlbefinden und unsere Gesundheit unterstützen kann: Der Stoffwechsel wird beschleunigt, Hormone werden gesteuert, Stress



---

wird abgebaut und die Abwehrkräfte des Körpers gesteigert – alles Effekte, die an 365 Tagen im Jahr wichtig sind.

**Welche weiterführenden Studien zum Thema Auswirkung von Lichtmangel auf den menschlichen Körper können Sie empfehlen?**

**Wohin bewegt sich der Trend in Bezug auf Licht und Beleuchtung?**

Aufgrund der Corona-Pandemie hat sich in den letzten Monaten der Blick auf die eigene Gesundheit und die bestmögliche Erhaltung dieser geschärft. Dass Licht eine große Rolle hierbei spielt, ist mittlerweile vielen Menschen klar geworden. Auch der Trend, viel an die frische Luft zu gehen, ist in diesem Jahr unumstritten. Hier müssen wir als natur-nah weiter aufklären, dass wenn man auf Kunstlicht zurückgreifen muss – wie zum Beispiel bei schlechtem Wetter oder am Arbeitsplatz – man mit Vollspektrumlampen dem Sonnenlicht und seinen gesundheitsfördernden Auswirkungen am nächsten kommt. Apropos Arbeitsplatz, hier kommt ein weiterer Trend: auch Arbeitgeber achten nun vermehrt auf ein gutes Arbeitsklima, um die Gesundheit ihrer Angestellten zu fördern. Hier können wir Lösungen für komplette Lichtkonzepte anbieten oder ganz unkompliziert für den einzelnen Schreibtisch, die auch in das Homeoffice integriert werden können.

**natur-nah - Vollspektrumlicht Kontakt: Pressekontakt:**

Michael Grassegger  
Inhaber  
Ringstr. 7  
137 1417  
D-29559 Wrestedt  
Tel: +49 5802 970 620  
E-Mail: [info@natur-nah.de](mailto:info@natur-nah.de)  
[www.natur-nah.de](http://www.natur-nah.de)

Kreativheimat  
Anke Jobs & Belinda Schaffarz  
Mobil: +49 163 67 72 443 & +49 178  
Mail: [anke@kreativheimat.de](mailto:anke@kreativheimat.de)  
Mail: [belinda@kreativheimat.de](mailto:belinda@kreativheimat.de)  
[www.kreativheimat.de](http://www.kreativheimat.de)