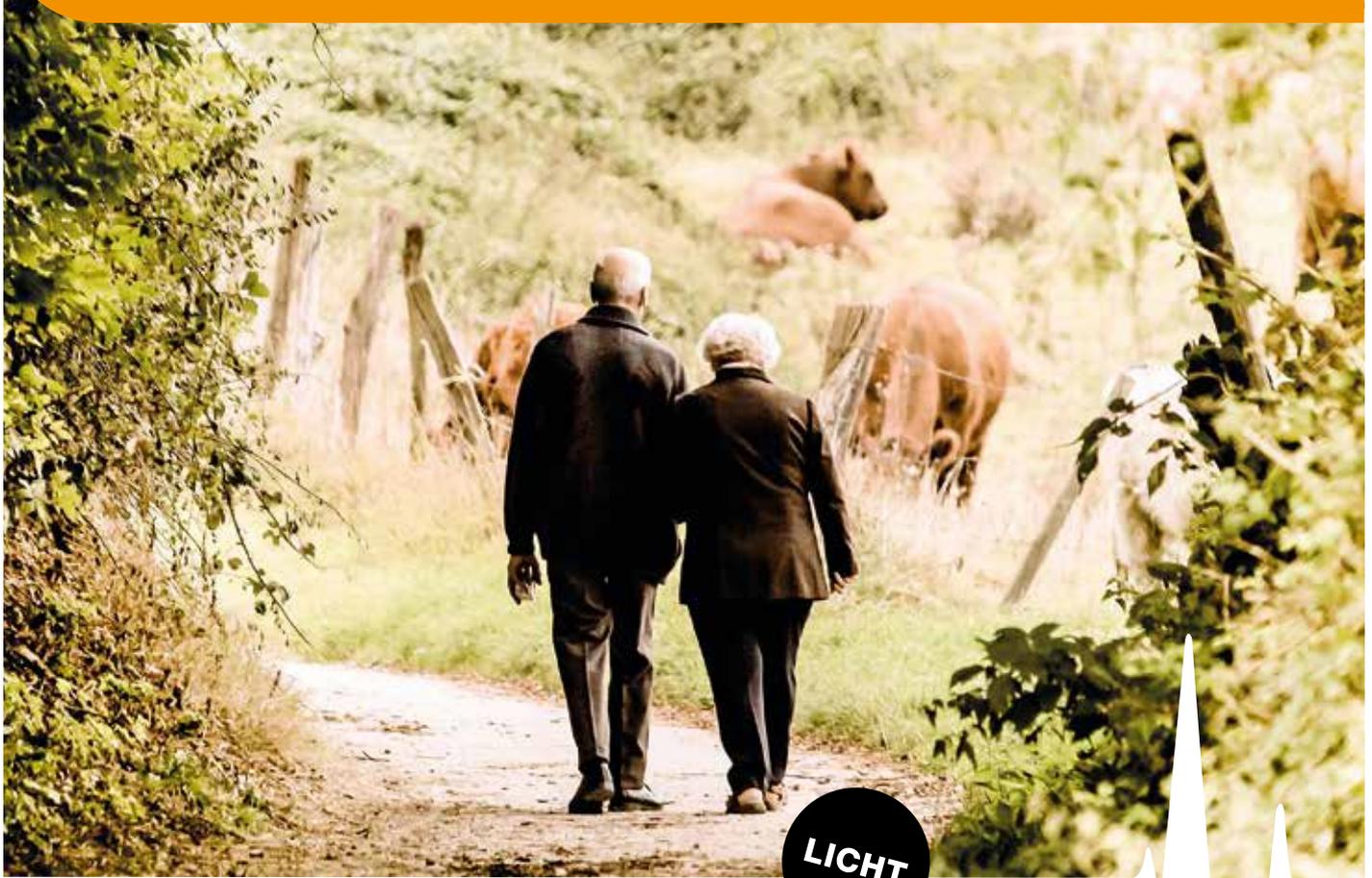




DeinHaus 4.0
selbstbestimmt leben
OBERBAYERN

Technische
Hochschule
Rosenheim



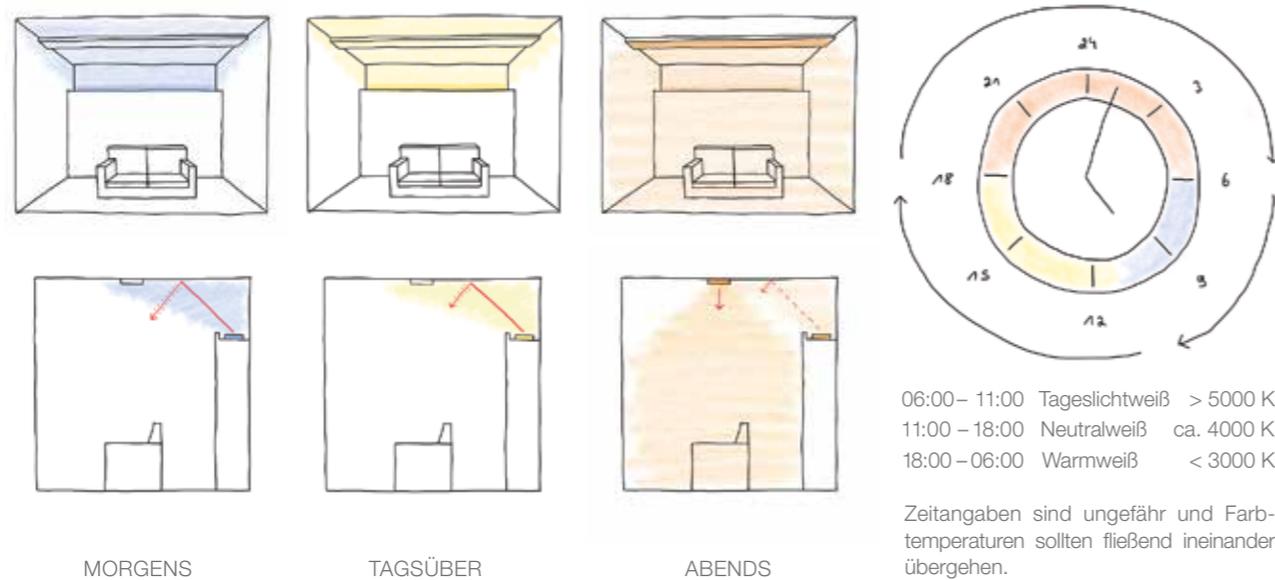
DeinHaus 4.0: Licht und Gesundheit

gefördert durch
Bayerisches Staatsministerium für
Gesundheit und Pflege



Richtiges Licht zur richtigen Zeit

Der Titel lässt erahnen, dass für uns Menschen nicht jedes Licht zu jeder Zeit passend ist. Welche Eigenschaften Licht zu welcher Tageszeit haben sollte und welche Auswirkungen möglich sind, erfahren Sie in dieser Broschüre.



Tageslicht synchronisiert die innere Uhr des Menschen auf den Rhythmus von Tag und Nacht. Ohne den „Zeitgeber“ Licht würde sich der Rhythmus bei den meisten Menschen von Tag zu Tag etwas weiter nach hinten verschieben. D.h. wir würden abends später schlafen gehen und morgens schwerer aus dem Bett kommen.

Gegen Abend und im ersten Teil der Nacht wird das „Schlafhormon“ Melatonin gebildet. Zu viel Licht und insbesondere Licht mit hohem Blauanteil („kühleres Licht“) in den Abendstunden unterdrückt die Bildung von Melatonin, was die Schlafqualität verringern kann. Das Ergebnis ist Schläfrigkeit und Unkonzentriertheit am Tag, Schlafstörungen in der Nacht u. v. m..

In den Vormittagsstunden ist jedoch Licht mit höherer Intensität und hohen Blauanteilen erwünscht, damit die Synchronisierung gelingt. Idealerweise bekommen wir Menschen diese Lichtdosis bei einem Spaziergang im Freien, bevorzugt in den Vormittagsstunden. Unser Organismus ist

Welches Licht brauchen wir zu welcher Zeit und worauf kommt es an?

MORGENS/VORMITTAGS: eher kühles Licht mit höherer Intensität, möglichst indirekt über die Decke

MITTAGS/NACHMITTAGS: neutralweißes Licht, Verteilung wie Morgenlicht

ABENDS: warmweißes Licht, niedrigere Intensität, wenig Indirekt- dafür mehr Direktstrahlung

NACHTS (Z. B. GANG AUF DIE TOILETTE): warmweißes Licht, stark gedimmt und Lichtquelle möglichst unterhalb der Aughöhe

für ein Leben „Draußen“ hervorragend angepasst, während unser Leben zunehmend im Innenraum stattfindet. Insbesondere wenn durch Krankheit oder Alter die Mobilität und damit die Möglichkeit zum Verweilen im Freien eingeschränkt ist. Durch künstliche Beleuchtung kann dieser Umstand zumindest teilweise kompensiert werden. Grundsätzlich sollte sich das Kunstlicht wie das Tageslicht in Farbe und Intensität verändern und auch die Lichtrichtung ist von großer Bedeutung.



Technische Hochschule Rosenheim Technical University of Applied Sciences

Kontakt

Hochschulstraße 1
83024 Rosenheim, Germany
Telefon +49 8031 805-0
Fax +49 8031 805-2105
info@th-rosenheim.de
www.th-rosenheim.de

Haftung: Der Inhalt dieses Heftes wurde sorgfältig erarbeitet. Dennoch übernehmen Herausgeber und Redaktion keine Haftung für die Richtigkeit des Inhalts oder evtl. Druckfehler. Bildnachweis: Alle abgedruckten Beiträge sind urheberrechtlich geschützt. Die Verwendung ist nur mit vorheriger Genehmigung des Herausgebers gestattet. Die vorangehenden Erläuterungen beziehen sich in der Regel auf beide Geschlechter, auch wenn für eine bessere Lesbarkeit nur eine Form verwendet wurde.

Herausgeber **Technische Hochschule Rosenheim Technical University of Applied Sciences** Hochschulstraße 1, 83024 Rosenheim, Germany, Telefon +49 8031 805-0, Fax +49 8031 805-2105, www.th-rosenheim.de, Verantwortlich I.S.d.P. Prof. Heinrich Köster, Präsident; Redaktion: Sabine Wallner; Beteiligte: Prof. Mathias Wambsganß, Elisabeth Löcker M.A.; Konzept und Layout: Gestalten am Berg GbR; Bildnachweise: Titel: pixabay.com; S. 2 oben: Elisabeth Löcker M.A.; S. 2 unten: gualtiero boffi/Shutterstock.com; Stand 2022
