

Mehr Licht, bitte.

Licht beeinflusst die Befindlichkeit des Menschen und steuert seine innere Uhr. Wichtig sind daher Beleuchtungslösungen die sich positiv auf den Biorhythmus des Menschen auswirken und ihn unterstützen.

Was bewirkt Licht?

Elektrisches Licht benutzt der Mensch erst seit ca. 150 Jahren. Tageslicht gibt uns den Takt vor. Die Fotorezeptoren in der Netzhaut des Auges wandeln die Lichtsignale um und leiten Sie an unser Gehirn weiter. Dadurch werden Enzyme aktiviert oder gehemmt, Hormone produziert oder blockiert, Körpertemperatur, Konzentrationsfähigkeit und körperliche Leistungsfähigkeit verändern sich. Wir sind müde oder munter, fit oder schlapp. Helles, bläuliches Licht wie an einem Sonnentag aktiviert das Hormon Serotonin, das motivierend und stimmungsaufhellend wirkt. Bei Dunkelheit wird das Hormon Melatonin ausgeschüttet.

Die innere Uhr.

Den Biorhythmus bestimmen Tag und Nacht. Kurz vor dem Aufwachen, steigt die Körpertemperatur, erhöht sich die Pulsfrequenz und der Blutdruck steigt. Zw. 10 und 12 Uhr ist das Kurzzeitgedächtnis am aktivsten, zw. 12 und 14 Uhr produziert unser Magen am meisten Säure. Das kostet Energie und wir haben ein Leistungstief. Zwischen 16 und 17 Uhr sind wir wieder sehr leistungsfähig- eine gute Zeit für Sport. Das Feierabendbier baut der Körper am besten zwischen 18 und 20 Uhr ab, die Leber ist aktiv. Sobald die Sonne weg ist, werden wir müde und haben unseren absoluten Tiefpunkt erreicht.

Aus dem Takt.

Wir halten uns heute viel in Räumen auf. Selbst an einem bewölkten Tag ist die Beleuchtungsstärke im Freien um ein Vielfaches höher, als die künstliche Beleuchtung an unserem Arbeitsplatz. Die Dynamik des Tageslichts verliert an Bedeutung. Durch Schichtarbeit und fehlendes Licht verschiebt sich unsere innere Uhr, Schlaf- und Wachphasen sind weniger ausgeprägt. das wirkt sich negativ auf unseren Biorhythmus aus und beeinträchtigt unsere Gesundheit.

Dynamisches Licht

Licht beeinflusst nicht nur unsere Gesundheit sondern auch unsere Arbeit. Mit dynamischem Licht kann das richtige Licht zur richtigen Tageszeit zur richtigen Arbeitssituation eingesetzt werden. Dynamisches Licht kann den biologischen Rhythmus durch veränderte Lichtsituationen unterstützen. Dabei werden Lichtintensität und Lichtfarbe dem Tageslicht angepasst. Zum Beispiel wird das Licht tagsüber heller mit einer bläulichen Lichtfarbe und abends sinkt die Lichtstärke und der Farbton wird wärmer.

Licht richtig steuern

Mit der Steuerung der Leuchtmittel kann das Licht verändert werden. Leuchtmittel werden mit verschiedenen Lichtfarben unterschiedlich gedimmt. Moderne Systeme können heute programmiert werden und automatisch die Beleuchtung verändern.

Hier finden Sie ein aktuelles Beispiel moderner Beleuchtungssysteme, die in Abstimmung mit unserem Biorhythmus arbeiten. [LUCTRA](#)

[Informationen zur richtigen Beleuchtung im Büro finden Sie hier.](#)