

Licht und Gesundheit

Studien zeigen, dass der Mensch heutzutage in den wirtschaftlich hochentwickelten Ländern etwa 95% seiner Lebenszeit im Inneren von Gebäuden verbringt. In den entsprechenden Innenräumen ist es tagsüber – selbst wenn es dort relativ helle Arbeitsplatzbeleuchtung gibt – wesentlich dunkler als unter freiem Himmel. Je nach Sehaufgabe gibt es Empfehlungen für Arbeitsplatzbeleuchtungen in Größenordnungen von 500 bis 1.500 Lux (DIN EN 12464-1). An einem Sonnentag im Freien kann die Beleuchtungsstärke ein Vielfaches (das Hundertfache davon) betragen. Somit bekommt der Mensch tagsüber viel weniger Licht als er von Natur aus gewöhnt ist. Während der Abend- und frühen Nachtstunden ist es umgekehrt: sowohl beim Aufenthalt in (beleuchteten) Innenräumen als auch beim Aufenthalt auf (beleuchteten) Straßen und Plätzen bekommt der Mensch dann viel mehr Licht als er es von der Evolutionsgeschichte her kannte.

**Tags zu wenig, nachts zu viel Licht!
Das ist ein Grundproblem der Lebensweise des modernen Menschen.**



Das Licht kann zu massiven Störungen des Tag-Nacht-Rhythmus führen. Die Freisetzung des Ruhehormons **Melatonin** erfolgt unter solchen Bedingungen nicht mehr im vorgesehenen Rhythmus bzw. in reduzierter Weise. In der **Chronobiologie** wird über gesundheitliche Beschwerden von Schlafstörungen bis zu Hinweisen auf ein erhöhtes Krebsrisiko (vor allem bei Schichtarbeitern) berichtet. In gesundheitlicher Hinsicht wäre es besser, tags viel mehr Licht zu bekommen (idealerweise natürliches Licht) und nachts – insbesondere in der zweiten Nachthälfte! – wenig bis gar keinem künstlichen Licht ausgesetzt zu sein ^[2].



Abb. 1 - zu wenig Licht tagsüber



Abb. 2 - zu viel Licht in der Nacht