

02 November 2018

Stubenhocker statt Sonnenanbeter

Die heutige Gesellschaft wird zur „Indoor Generation“

Hamburg, November 2018. Tageslicht hat positive Auswirkungen auf Produktivität, Schlafqualität und Stimmung des Menschen. Daher tut es gut, viel Zeit im Freien zu verbringen. Die modernen Lebensumstände sind hierfür jedoch nicht gerade förderlich: Zumal eine aktuelle YouGov-Studie im Auftrag der Velux Gruppe offenlegte, dass der heutigen „Indoor Generation“ gar nicht bewusst ist, dass sie insgesamt sogar 90 Prozent ihrer Zeit in geschlossenen Räumen verbringt.

Aufstehen, der erste Kaffee, mit dem Auto oder der Bahn ins Büro, mittags kurz ins Restaurant oder die Kantine, Training im Fitnessstudio, danach noch zum Supermarkt, und dann auf die Couch. Dass in einem solchen Alltag der Aufenthalt im Freien zu kurz kommt, ist eigentlich kein Wunder – dennoch ist die Abweichung zwischen Eigenwahrnehmung und Studienergebnis in diesem Punkt eklatant. Die Studienteilnehmer schätzten ihre „Drinnezeit“ auf 66 Prozent – tatsächlich sind es jedoch 90, das entspricht mehr als 21 Stunden.

Tageslicht für psychologische und physiologische Gesundheit

Dabei ist natürliches Licht wichtig für die eigene Gesundheit. Es hat direkte Auswirkungen auf die Stimmung, Produktivität und Schlafqualität. Das Problem ist jedoch, dass ein Mangel an Tageslicht vom Körper nicht direkt wahrgenommen wird. Das liegt daran, dass das visuelle System des Menschen deutlich kleinere Lichtmengen benötigt als der körpereigene, sogenannte zirkadiane Rhythmus – beispielsweise der Schlaf-Wach-Rhythmus. So reicht für die meisten Sehaufgaben die übliche Beleuchtung in Räumen mit einer Lichtstärke von 300 bis 500 Lux aus. Die zirkadiane körpereigene Uhr benötigt jedoch deutlich höhere Lichtstärken, idealerweise Tageslicht, welches draußen eine Stärke von 10.000 bis 100.000 Lux hat, um diesen Rhythmus gut einhalten zu können. Künstliches Licht ist zwar eine sinnvolle Ergänzung, kann aber viele Effekte des natürlichen Tageslichts nicht ersetzen. Dr. Steven Lockley, Neurowissenschaftler und Dozent an der Harvard Medical School, erklärt den Einfluss von Tageslicht auf das Gehirn wie folgt: „Licht ist ein akutes Reizmittel, das das Gehirn direkt aktiviert. Wenn Sie tagsüber einem helleren und blauerem Licht ausgesetzt sind, dann erhalten Sie einen besser stimulierenden Effekt. Sie werden wacher sein, eine bessere kognitive Funktion haben und möglicherweise auch produktiver bei der Arbeit sein.“ Welch positiven Einfluss Tageslicht auf den Menschen haben kann, zeigt auch eine 2016 in Kanada durchgeführte Untersuchung. Sie ergab, dass bei der Behandlung nicht-saisonalen Depressionen eine Lichttherapie wesentlich wirkungsvoller als das Antidepressivum Fluoxetin ist. Auch das Leistungsniveau wird durch Tageslicht beeinflusst. Laut einer Studie der Heschong-Mahone Group verbesserte sich die Leistungsfähigkeit von Call-Center-Angestellten signifikant durch eine bessere Sicht nach draußen und damit verbundene bessere Tageslichtbedingungen.

Das Tageslicht ins Haus holen

Um von den positiven Auswirkungen des Tageslichts auch bei einem „Indoor“ Alltag zu profitieren, sind große Fensterflächen zwingend notwendig. Im Dachgeschoss kann durch die schräge Position der Velux Fenster bei gleicher Fensterfläche sogar noch mehr Tageslicht in die Räume fallen. Besonders gut eignen sich große sogenannte Lichtlösungen, Kombinationen von mehreren Dachfenstern bis hin zu der gaubenartigen Lösung Panorama. Und falls das viele Sonnenlicht doch einmal blenden sollte oder Überhitzung droht, bietet Velux diverse Sonnen- und Hitzeschutzlösungen an: So kann der Einfall der Sonnenstrahlen etwa mit Plissees, Verdunklungs-Rollos oder Rollläden nach Belieben reguliert werden. Für eine besonders einfache Handhabung lassen sich elektrisch betriebene Sonnenschutzprodukte zudem mit dem Smart-Home-System Velux Active bequem per App oder Sprachsteuerung über das Smartphone bedienen. Auch die automatische Steuerung von Sonnenschutz und Fenstern zur Herstellung eines optimalen Raumklimas auf Basis von Sensorwerten ist damit möglich.

Quellen

- Die Menschen verbringen bis zu 90 % ihrer Zeit in Räumen (WHO-Europabericht 2013, US-Umweltschutzbehörde)

- Bei der der Behandlung nicht-saisonalen Depressionen ist eine Lichttherapie wesentlich wirkungsvoller als das Antidepressivum Fluoxetin. (Efficacy of Bright Light Treatment, Fluoxetine, and the Combination in Patients With Nonseasonal Major Depressive Disorder: A Randomized Clinical Trial. Lam RW, et al., 2016)
- Die Leistungsfähigkeit von Call-Center-Angestellten verbessert sich signifikant, durch eine bessere Sicht nach draußen und damit verbundene bessere Tageslichtbedingungen. (Heschong Mahone Group (2003) Windows and Offices: A Study of Office Worker Performance ans the Indoor Enviroment)

YouGov-Umfrage

- Die Untersuchungen für den Bericht über die „Indoor Generation“ wurden von YouGov im März/April 2018 unter 16.000 Hausbesitzern in Nordeuropa und Nordamerika (Großbritannien, USA, Kanada, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Belgien, Niederlande, Tschechische Republik, Slowakei, Italien, Österreich, Schweiz und Spanien) durchgeführt.

<https://presse.velux.de/de/stubenhocker-statt-sonnenanbieter/>

Kontakte

<p>Maik Seete Kommunikation Märkte Nordeuropa maik.seete@velux.com +49 40 54 707 466</p>	<p>Faktor 3 AG VELUX Presseagentur velux@faktor3.de 040 / 67 94 46 109</p>
---	---