

## Wundermittel Tageslicht.

Date : Mittwoch, der 27. Februar 2019



**Viele Menschen verbringen den ganzen Tag am Arbeitsplatz mit künstlichem Licht und ohne Sicht nach draußen. Studien belegen jedoch: Tageslicht und Durchsicht nach außen wirken sich positiv auf unser Wohlbefinden aus und erhöhen die Leistungsfähigkeit.**

Tageslicht hat einen wertvollen Einfluss auf die Gesundheit und den Biorhythmus des menschlichen Körpers. Wesentlich ist es vor allem zur Steuerung unseres Hormonspiegels – es fördert die Produktion der stimmungsaufhellenden Hormone Serotonin und Noradrenalin und hilft dabei, das müde machende Hormon Melatonin sowie das Stresshormon Kortisol erheblich zu reduzieren.

Die regulierende Wirkung des Tageslichts führt Arnulf Hartl, Leiter des Instituts für Ecomedicine der PMU, darauf zurück, dass unser Hormonhaushalt über das menschliche Auge beeinflusst wird. Der grundlegende Unterschied zum Kunstlicht liegt darin, dass sich das einfallende Licht je nach Tageszeit dynamisch ändert. Neben den positiven Wirkungen auf unser Wohlbefinden steigert Tageslicht unsere Leistungsfähigkeit. Wissenschaftliche Studien zeigen: Tageslicht leistet gerade bei Denkaufgaben einen wichtigen Beitrag und reduziert Stress. Mitarbeiter arbeiten um 18 Prozent effizienter, Studenten erzielen 5 – 14 Prozent bessere Testergebnisse und lernen 20 – 26 Prozent

schneller. Die Nutzung der positiven Effekte von Tageslicht ist daher in Büroräumen elementar.

### **Einen Fensterplatz sichern.**

Die Durchsicht nach außen macht nämlich auch einen wesentlichen Unterschied. Mitarbeiter mit einem Arbeitsplatz in Fensternähe und einer guten Durchsicht nach außen berichten am seltensten über gesundheitliche Problemen. Die Ergebnisse von Studien bestätigen dies: Die Gedächtnisleistung wird um ca. 10 – 25 Prozent verbessert und Krankenhausaufenthalte dauern um 8,5 Prozent kürzer. Außer- dem hält eine Durchsicht nach außen munter.

### **Tageslicht schafft Wohlbefinden:**

- Schafft ein gesundes Arbeitsklima.
- Steigert die Leistungsfähigkeit.
- Stärkt unser Immunsystem.
- Hebt die Laune.
- Hilft gegen Trägheit und Müdigkeit.
- Reguliert das Nervensystem.