

Fit im Winter durch gute Beleuchtung

BGW: Vollspektrumlicht am Arbeitsplatz beugt Erkrankungen vor

Winter bedeutet Dunkelheit und kurze Tage. Am Arbeitsplatz und in der Wohnung ist man häufig den ganzen Tag auf künstliche Beleuchtung angewiesen. Die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW) weist darauf hin, dass dieser Mangel an natürlichem Licht zu körperlichen und psychischen Erkrankungen führen kann. Richtige Beleuchtung hat hier eine vorbeugende Wirkung.

Olis Falkenhagen weiß, wovon er spricht. Als Experte im Technischen Aufsichtsdienst der BGW beschäftigt er sich seit vielen Jahren mit dem Thema ‚Richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz‘. Falkenhagen: „Schlechte oder falsche Beleuchtung führt nicht nur zu Depressionen und Konzentrationsmangel – sie ist auch Ursache von körperlichen Beschwerden, wie Kopfschmerzen, Verspannungen oder brennenden Augen.“ Natürliches Sonnenlicht dagegen stärkt die Abwehrkräfte, steuert den Hormonhaushalt, reguliert den Blutdruck und unterstützt den Stoffwechsel. Richtige Beleuchtung kann einen Mangel an Sonnenlicht ausgleichen.

Vollspektrumlicht – fast so gut wie die Sonne

Vollspektrumlicht heißt das Zauberwort. „Vollspektrumlampen stimmen zu 96 Prozent mit dem Spektrum des natürlichen Sonnenlichts überein, einschließlich eines geringen Anteils an UV-Strahlen, die für Menschen lebensnotwendig sind“, erklärt Manfred Ross, Spezialist für Arbeitsplatzbeleuchtung im Hamburger Unternehmen ‚Gesundes Licht‘. Die klassische Glühlampe oder Leuchtstoffröhre dagegen erzeugt ausschließlich Helligkeit; die im natürlichen Licht enthaltenen UV- und Infrarot-Strahlen sind darin nicht in ausreichendem Maße vorhanden.

Doch das Thema Beleuchtung wird immer noch unterschätzt. BGW-Experte Falkenhagen: „Viele denken, wenn sie eine große Fensterfront im Büro haben,

dann brauchen sie sich nicht um die künstliche Beleuchtung zu kümmern. Doch Fensterscheiben und vor allem doppelt verglaste Fenster halten einen Großteil des ultravioletten Lichts ab, das im Freien über die Augen aufgenommen wird.“

In seiner täglichen Arbeit versucht der Lichtexperte ein Umdenken zu erreichen – und geht dabei in kleinen Schritten vor. Zum Beispiel in Arztpraxen. Hier stehen die Bildschirmarbeitsplätze meist im Empfangszimmer, das jedoch häufig schlecht ausgeleuchtet ist. „Durch einfaches Umstellen und durch gezielte Anbringung einzelner Lampen läßt sich schon sehr viel erreichen“, berichtet Falkenhagen.

Entwickelt wurde das Vollspektrumlicht von der Nasa. In den USA wurden bereits über 25 Millionen Vollspektrumlampen verkauft; in Deutschland werden sie bisher nur von wenigen Herstellern angeboten. Viele Arbeitgeber, berichtet Olis Falkenhagen, scheuen die höheren Kosten. Dafür hält eine Vollspektrumlampe mit Vorschaltgerät allerdings auch zweibis dreimal so lange wie herkömmliche Leuchtstoffröhren.

Vollspektrumlicht ist allerdings gewöhnungsbedürftig. Als Falkenhagen vor einigen Jahren im St. Franziskus Hospital in Flensburg eine fensterlose Abteilung bei der Umstellung auf Vollspektrumlicht betreute, fanden einige Mitarbeiter das Licht zu hell und zu kalt. Doch nach einer achtwöchigen Testphase hatten sich alle Mitarbeiter an das Licht gewöhnt. Ihr Fazit: Das allgemeine Wohlbefinden hat sich verbessert, das Lesen und die Bildschirmarbeit sind für die Augen angenehmer. Deutlich weni-

Wie funktioniert Vollspektrumlicht?

Vollspektrumlampen produzieren ihr Licht durch eine Mischung aus Phosphaten und Edelgasen, durch eine besondere Glaskolbenbeschichtung und ein spezielles Quarzglas für die Röhre. Dadurch entsteht ein Licht, das zu 96 Prozent dem natürlichen Sonnenlicht gleicht. Um eine möglichst weitgehende Annäherung an das natürliche Sonnenlicht zu erreichen, sollte man ein Gerät vorschalten, das die Vollspektrumlampe flimmerfrei und energiesparend betreibt. Ideal fügen sich Vollspektrumlampen in moderne, primär indirekt strahlende Lichtsysteme ein. Untersuchungen dazu haben übereinstimmend ergeben, dass diese von den Nutzern als besonders angenehm beurteilt werden.



Vollspektrumlicht aus gut platzierten Lampen leuchten diesen Empfangsbereich optimal aus.

ger Mitarbeiter klagen über Konzentrationsmängel und Kopfschmerzen. Falkenhagen: „Wer einmal umgestiegen ist, will nie wieder zurück.“

ca. 3.600 Anschläge

Impressum

Herausgeber: Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege, Öffentlichkeitsarbeit
 Pappelallee 35/37, 22089 Hamburg
 Torsten Beckel Tel.: 040 / 20 20 75 09
 Hanna Lühr Tel.: 040 / 20 20 75 21
 Fax: 040 / 20 20 79 06
 Verantwortlich für den Inhalt:
 Dr. Gerhard Mehrtens

Der Abdruck der Artikel ist honorarfrei bei Angabe der Quelle Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege (BGW). Mit dem beiliegenden Rückfax können Sie die Texte auf Datenträgern sowie Fotos und Illustrationen bestellen.