

Gesund durch Licht!

Wie Licht unsere
innere Uhr steuert

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE



Licht für Ihre Gesundheit

90 % des Tages verbringen wir in Räumen und sind damit überwiegend künstlicher Beleuchtung ausgesetzt. Dieses Licht unterscheidet sich jedoch deutlich vom natürlichen Tageslicht der Sonne und hat nachhaltige Auswirkungen auf unsere innere Uhr, auch bekannt als circadianer Rhythmus.

Die innere Uhr steuert nicht nur unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, sondern auch viele andere biologische Prozesse, wie die Hormonproduktion und den Blutdruck. Licht ist der stärkste Einflussfaktor auf diesen Rhythmus, indem es insbesondere die Ausschüttung von Melatonin, dem sogenannten Schlafhormon, reguliert. Damit ist Licht der wichtigste Zeitgeber.



Gut zu wissen

- Die Wirkung von Licht ist individuell und wird durch Alter und Gewohnheiten beeinflusst.
- Bereits 30 Minuten Tageslicht am Morgen verbessern das Wohlbefinden deutlich.
- Bereits nach zwei Stunden in schlechtem oder flimmerndem Licht kann das Auge ermüden und die Konzentration sinkt spürbar.

Visuelle und nicht-visuelle Effekte von Licht

Licht beeinflusst den Menschen auf verschiedene Weise. Die offensichtlichste Wirkung ist die visuelle: Licht ermöglicht es uns zu sehen. Doch es hat auch viele nicht-visuelle Effekte, die unsere innere Uhr, unsere Stimmung und unsere Gesundheit betreffen.

Visuelle Effekte:

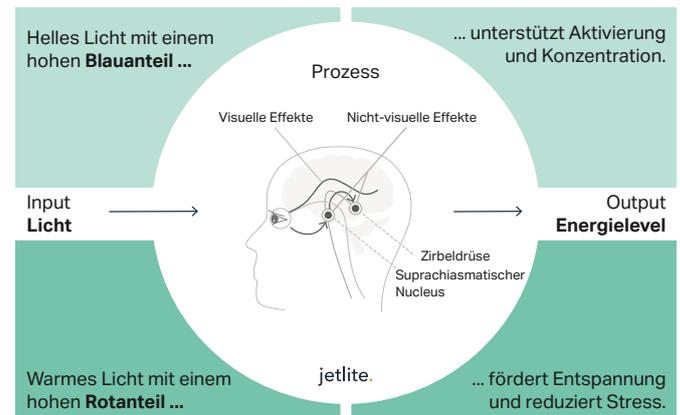
Licht ermöglicht es uns, Farben, Formen und Bewegungen wahrzunehmen, und erleichtert uns so die Orientierung in unserer Umgebung.

Nicht-visuelle Effekte:

Licht beeinflusst unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, unsere Hormonausschüttung und sogar unsere Körpertemperatur. Hierbei spielen Blau- und Rotanteile des Lichts eine wichtige Rolle. Ein hoher Blauanteil, insbesondere in kaltweißem Licht, aktiviert, ein hoher Rotanteil, bspw. in warmweißem Licht, sorgt dafür, dass der Körper sich besser erholen kann. Tageslicht ist dabei der stärkste Taktgeber.

Emotionaler Effekt:

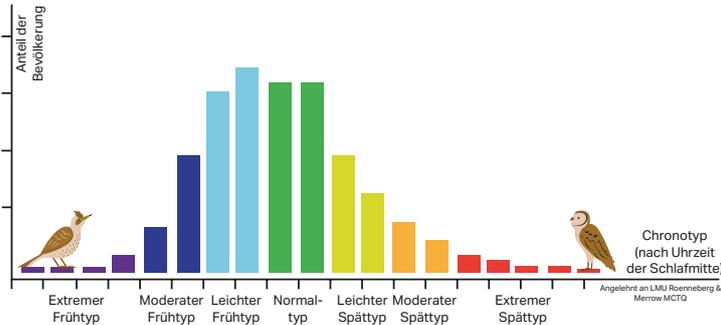
Licht beeinflusst auch unsere Stimmung. Helles Licht fördert die Produktion von Serotonin, einem „Glückshormon“, das uns wach und konzentriert hält. Dunkles, warmes Licht hingegen beruhigt und hilft beim Entspannen.



Licht, Vitamin D und Ihr Chronotyp

Licht beeinflusst nicht nur unsere innere Uhr, sondern spielt auch eine wichtige Rolle bei der Produktion von Vitamin D. Dieses Vitamin wird in der Haut durch die UV-B-Strahlen des Sonnenlichts gebildet. Es unterstützt die Knochengesundheit sowie das Immunsystem und kann die Stimmung verbessern.

Zusätzlich hat jeder Mensch einen individuellen Schlaf-Wach-Rhythmus, der sich mit einem Chronotyp beschreiben lässt. Frühtypen, sogenannte Lerchen, wachen früh auf und werden früh müde, während Spättypen, sogenannte Eulen, eher später aufwachen und häufig auch länger schlafen. Dazwischen gibt es den Normaltyp sowie leichte Früh- und Spättypen; diesen Chronotypen sind gut 80 % der Menschen zuzuordnen.



Powerspaziergang – schon probiert?

Ein kurzer Spaziergang im Freien, besonders bei Tageslicht, kann wahre Wunder bewirken. Bereits 10–20 Minuten unter freiem Himmel versorgen den Körper mit natürlichem Licht, das die Stimmung hebt und uns neue Energie tanken lässt. Probieren Sie es aus – einfach mal durchatmen und auftanken!

Wissenschaftlich bewiesen: die positive Wirkung von Licht

Zahlreiche Studien belegen die positiven Effekte von dynamischer, sich über den Tag verändernder Beleuchtung auf unsere Gesundheit. Eine warmweiße, gedimmte Beleuchtung (unter 2700 Kelvin) vor dem Zubettgehen und anschließend ein möglichst dunkles Zimmer können unseren Schlaf deutlich verbessern. Aufstehen sollte man in einer ähnlichen Beleuchtung und dann langsam zu kaltweißem Licht (über 4000 Kelvin) wechseln, welches das Schlafhormon Melatonin reduziert und den Organismus aktiviert. Einen sehr positiven Effekt hat auch ein hoher, der Sonne möglichst nah kommender Farbwiedergabeindex (Color Rendering Index (CRI) über 0,9) der Beleuchtung.

Effekte dynamischer Beleuchtung



So nutzen Sie Licht richtig:

- Morgens helles Licht** – die Intensität der Beleuchtung nach und nach steigern, um den Körper zu aktivieren.
- Täglich Tageslicht tanken** – pro Tag möglichst mindestens 30 Minuten natürliches Licht einplanen.
- Lichtpausen einlegen** – besonders im Homeoffice regelmäßig ans Tageslicht gehen.
- Licht für gute Laune** – im Winter Tageslichtleuchten verwenden, um Stimmungstiefs vorzubeugen.
- Beleuchtung ergonomisch anpassen** – Arbeitsplätze mit gut ausgerichteter Beleuchtung ausstatten.
- Indirekte Beleuchtung wählen** – zu Hause und bei der Arbeit möglichst blendfreies, indirektes Licht einsetzen.
- Abends warmes, gedimmtes Licht** – dient der Entspannung und verbessert den Schlaf.
- „Blaues Licht“ am Abend vermeiden** – vor dem Schlafengehen Bildschirme dimmen oder Blaulichtfilter nutzen.
- Kein Mobiltelefon vor dem Schlafen nutzen** – Handy am besten raus aus dem Schlafzimmer.
- Schlafbereich abdunkeln** – für eine gute Nachtruhe das Schlafzimmer möglichst dunkel halten.

Licht im Alltag – zu Hause, im Büro und bei Schichtarbeit

Die richtige Beleuchtung spielt eine wichtige Rolle, besonders durch den Anstieg von Homeoffice und Schichtarbeit. Viele arbeiten heute in Umgebungen mit wenig Tageslicht, was Konzentration und Wohlbefinden beeinträchtigen kann. Schichtarbeitende benötigen gezielte Lichtnutzung, um den gestörten Tag-Nacht-Rhythmus auszugleichen. Helles Licht während der Arbeit und Dunkelheit in Ruhephasen können helfen, die innere Uhr zu stabilisieren. Um die Beleuchtung optimal anzupassen, sollten folgende Punkte beachtet werden,

- **Farbtemperatur:**
Licht unter 3000 Kelvin (warmweiß) sorgt für eine gemütliche, entspannende Atmosphäre – ideal für den Abend.
- **Helles Licht am Abend vermeiden:**
Tageslichtlampen (über 5000 Kelvin) unterdrücken das Schlafhormon Melatonin – abends sollte man auf eine solche Beleuchtung verzichten.
- **Dynamische Beleuchtung einsetzen:**
Mit programmierbarer LED-Beleuchtung kann das Licht flexibel an Tageszeit und Stimmung angepasst werden.
- **Indirekte Beleuchtung:**
Lichtquellen so platzieren bzw. verbauen, dass sie nicht blenden und angenehm verteilt sind.
- **Auf den CRI achten:**
Der CRI sollte über 90 liegen, damit Farben natürlich und lebendig wirken. Ein hoher CRI ist besonders in Arbeitsbereichen und beim Lesen wichtig.
- **Lichtplanung professionell angehen:**
Bei größeren Projekten oder Neubauten empfiehlt es sich, einen professionellen Lichtplaner hinzuzuziehen.

Gern beraten wir Sie auch persönlich.

Besuchen Sie einen unserer **Service-Points** in
Celle, Hamburg, München oder Neu-Isenburg



Buchen Sie hier einen Termin:
mobil-krankenkasse.de/termin



Oder rufen Sie uns unter der
kostenlosen Service-Hotline an:

0800 255 0800

Erstellt in Kooperation mit

jetlite.

Nachhaltig gesund.

Mobil
KRANKENKASSE