

remagen licht themen

Aktuelle Erkenntnisse zum Thema Lichtgesundheit



(Foto: © chaoss/shutterstock.com)

Zuviel blaues Licht

Die große Menge an blauem Licht aus Leuchtstofflampen, Computer- und ZV-Monitoren ist ungesund. Es gibt ein Problem mit unserer modernen Beleuchtung, das noch gar nicht ins allgemeine Bewusstsein gedrungen ist, aber immer größere Bedeutung für unsere Gesundheit erlangt:

Wir sind durch die energiesparenden Lichtquellen und die modernen Monitore zunehmend blauem Licht ausgesetzt, das negative Auswirkungen auf unsere Gesundheit hat.

In den 1930er Jahren übernahmen die energiesparenden Leuchtstofflampen die Beleuchtung von Industrie- und Büro-Arbeitsplätzen. Sie basieren auf einem Quecksilberdampf-Entladungsprozess, der eine hohe blaue Amplitude bei 436 nm (dem sog. „Quecksilberlicht“) erzeugt und sind bis heute die vorherrschende Lichtquelle. Auch Computer- und Fernsehbildschirme, insbesondere die eleganten Flachbildschirme bzw. TFT-Monitore, strahlen blaues Licht ab, da deren Hintergrundbeleuchtung mit Kaltkathoden-Röhren ebenfalls auf Quecksilberdampf-Entladung basiert. Selbst LED-hinterleuchtete TV-Monitore weisen diesen blauen Spot auf, da sie technisch auf monochrom blauen LEDs aufbauen.

Die zunehmende Belastung mit blauem Licht kann aber zum einen zu einer Störung der hormonalen Steuerung im System der inneren Uhr (circadianer Rhythmus) führen, insbesondere zu Schlafstörungen, mangelnder Erholung und allgemeinem Energieverlust. Zum anderen kann die Bündelung der blauen Strahlung im Auge bei den langen Expositionszeiten, die hier meistens erreicht werden, zur oxydativen Schädigung des Sehzentrums führen (Makuladegeneration).

Hilfreich wäre hier ein größerer Anteil von rotem Licht und nahinfraroter Strahlung, die eine regenerative Wirkung auf das Auge haben. Diesen Spektralbereich haben wir bei klassischen und Halogen-Glühlampen und beim Tageslicht. Die Glühlampen will aber der Gesetzgeber möglichst völlig durch Energiesparlampen ersetzen, das Tageslicht können die meisten Berufstätigen ohnehin nicht regelmäßig genießen, schon gar nicht in der dunklen Jahreszeit.

Mein Rat:

1. Lesen und arbeiten Sie nachmittags und abends möglichst bei Halogenlicht, um den circadianen Rhythmus zu stützen, insbesondere um die gegen Abend einsetzende Melatonin-Ausschüttung (Schlafhormon) nicht zu unterbinden, die auch für nächtliche Zellreparaturen zuständig ist.
2. Tragen Sie bei intensiver Bildschirmarbeitsplatz-Tätigkeit eine (gelbe) Bildschirmarbeits-Brille, die den besonders belastenden Bereich des blauen Lichts von 400-450 nm kompensiert.

Heinrich Remagen
Sachkundiger für Beleuchtung
GF REMAGEN – Ideen für Licht + Raum e.K
h.remagen@remagenlicht.de

remagen
IDEEEN FÜR LICHT + RAUM

Neumarkt 35-37 • 50667 Köln
Tel 0221/20 797 - 0
info@remagenlicht.de
Di - Sa 10-19h, Mo geschlossen
www.remagenlicht.de