

LIGHTSOLUTION LÜFTETE DEN DEPRESSIONSSCHLEIER: DIE LICHTWIRKUNG AUF DEN MENSCHEN

Wohlbefinden durch LED-Licht

Als Lichtberater und -planer setzt Lightsolution-Chef Rolf Wöhry auf regelmäßige Information seiner Kunden. Rechtzeitig zur dunklen Jahreszeit lud er den Kiteo-Lichtspezialisten Daniel Mitrovic, der nicht nur über die Wirkung des Lichts auf den Menschen sprach, sondern auch gleichzeitig moderne, den Biorhythmus unterstützende LED-Lösungen mit intelligenten RGBW-Steuerungen präsentierte.

Der Lightsolution-Schauraum mit seinen LED-Lichtsystemen und Steuerungen ist prädestiniert für Vorträge zum Thema Licht. Und so konnte Daniel Mitrovic nicht nur über die Wirkung des Lichts auf den Menschen sowie über LED-Lichtlösungen mit RGBW-Steuerungen referieren, sondern auch gleich in natura präsentieren.

Licht für den Menschen. Licht wirkt auf den Menschen gleich dreifach: visuell, emotional sowie biologisch. Letzteres stellt die innere Uhr, ist genetisch verinnerlicht und steuert die Schlaf- und Wachphasen, Körperfunktionen und Stimmungen. Somit taktet Licht die innere Uhr.

Die Informationen dazu kommen vom dritten Lichtrezeptor im Auge, der erst 2002 entdeckt wurde. Steuerelement dabei sind die durch Licht beeinflussten Botenstoffe und Hormone. Im circadianen Rhythmus (der inneren Uhr) steigt morgens dank hellem Licht die Leistungskurve stark an, gesteuert durch die Produktion des Stresshormons Cortisol. Es macht den Menschen wach und konzentriert. Gleichzeitig wird durch das Licht der Stimmungsaufheller Serotonin

(vielen auch bekannt im Zusammenhang mit Schokolade) stimuliert – der Mensch ist jetzt fit und leistungsfähig.

Am Abend ohne Lichtreiz produziert der Körper das Schlafhormon Melatonin – der Mensch ermüdet. Dieser Melatoninspiegel sinkt gegen den Morgen und mit dem Einfluss des Tageslichts beginnt ein neuer Kreislauf.

„MAN SOLLTE VON DER LICHTTHERAPIE WEG UND HIN ZUR RAUMTHERAPIE GEHEN!“

Daniel Mitrovic, Kiteo

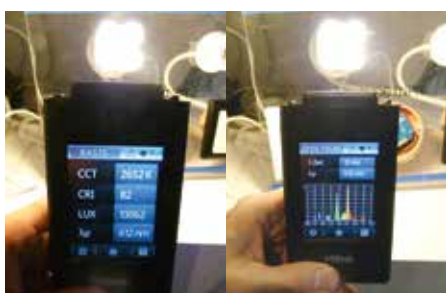
Dynamisches Licht nutzt die Vorteile von Tageslicht. Das Spektrum des Sonnenlichts, das sich im Tagesverlauf kontinuierlich ändert, gilt als Referenz. Die moderne LED-Lichttechnik mit stufenlos verstellbarer Farbtemperatur bei hoher Lichtqualität ermöglicht, tageslichtähnliche Verhältnisse in den Innenraum zu bringen. Durch immer besseres LED-Licht und seine individuelle Steuerung bietet sich nunmehr die Möglichkeit, dass sich nicht mehr der Mensch an das vorhandene Licht anpassen muss, sondern die Lichtqualität an die



Kiteo-Manager Daniel Mitrovic referierte über die Lichtwirkung auf den Menschen und präsentierte Lösungen und Lichtmessungen

menschlichen Bedürfnisse. So unterstützen programmierte Lichteinstellungen den natürlichen Rhythmus des Menschen – tageslichtweiße Beleuchtung (5.600 K) aktiviert, warmweißes Licht (3.000 K) entspannt. Dass dynamisches Licht mehr Wohlbefinden schafft, bessere Leistungsfähigkeit und Konzentration, zeigen verschiedene Studien in Büro, Industrie und Schule, die aufzeigen, dass die Fehlerquote bei biologisch angepasstem dynamischem – dem Tageslicht nachempfundenen – Kunstlicht sinkt und die Produktivität und Reaktionszeit ebenso wie die Konzentration und Lernleistung gesteigert wird. ○

www.lightsolution.at, www.kiteo.eu



Links: Klar erkenn- und messbar der Lichtqualitätsunterschied zwischen einer RGBW-LED-Leuchte (oben) und einer Energiesparlampe
Oben: Interessante Diskussionen zwischen Lichtspezialisten und Architekten bzw. Anwendern

Rechts: Lightsolution-Chef Rolf Wöhry hat den Blick immer auf gute Beleuchtung gerichtet

