

Interview

«Das Tageslicht braucht eine Lobby»

Manche verbarrikadieren sich in dunklen Büros, andere arbeiten in fensterlosen Supermärkten oder gehen nachts ihrer Arbeit nach. Dabei hat Tageslicht grossen Einfluss auf unsere Gesundheit – genauso wie die Dunkelheit, sagt Björn Schrader, Dozent an der Hochschule Luzern. *Von Dominique Simonnot*

Natürliches Tageslicht ist für uns so selbstverständlich wie die Luft zum Atmen. Trotzdem bekommen viele von uns zu wenig davon. Höchste Zeit, sich zu besinnen, findet Björn Schrader. Der Dozent im Bereich Gebäudetechnik – Kunst- und Tageslichttechnik an der Hochschule Luzern über Tageslicht, künstliches Licht und die Bedeutung von Lichtplanung in Wohn- und Arbeitsräumen.

Wie hell wohnen Sie eigentlich, Herr Schrader?

Ich wohne in einem Altbau und habe das Glück, dass wir einen Garten haben. Daher ist es relativ hell. Bei der Lichtplanung gibt es bei uns alles von High-End-Leuchten bis antiker Beleuchtung, denn bei einer fünfköpfigen Familie muss man Kompromisse eingehen.

Warum ist Tageslicht so wichtig?

Ganz einfach: Es tut gut und ist gesund. Das Tageslicht prägt unser ganzes Leben. Ein Mangel kann zu Krankheiten wie Rachitis oder zu Depressionen führen. Paradoxerweise nehmen wir Tageslicht als so selbstverständlich wahr, dass wir oft nicht mehr erkennen, wie wichtig die regelmässige Exposition ist. Umso mehr, als wir heute in einer 24-Stunden-Gesellschaft leben und uns von der Natur entfremdet haben. Es ist daher höchste Zeit, sich zurückzubedenken. Das Tageslicht braucht eine Lobby.

Kann die neue Tageslichtnorm SN EN 17037* dazu beitragen?

Die Norm ist ein Novum. Sie wird auf jeden Fall das Bewusstsein stärken, bei der Gebäudeplanung bewusster mit Tageslicht umzugehen. Doch sollte nicht einfach auf viel Glas gesetzt werden nach dem Motto «Viel hilft viel», weil man dann im Sommer ein Problem hat.



Björn Schrader, Dozent im Bereich Gebäudetechnik an der Hochschule Luzern, macht sich für Tageslicht stark.

Bild: ds

Dann kann ich aber immer noch elektrische Storen einbauen.

Natürlich kommen moderne Bürogebäude schlecht ohne Storen aus. Doch sinnvoller wäre es, vor dem Bauen richtig zu planen, um am Ende nicht alles durch Technik lösen zu wollen – auch im Hinblick auf die Ressourcenknappheit. Frühere Kulturen können da durchaus als Vorbild dienen. Die hatten keine Technik, die es dann richtet.

Daher auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit?

Ja, es müssen alle an einen Tisch. Architekten, Lichtplaner, Gebäudetechniker, Chronobiologen, Umweltingenieure usw. Schon heute wird bei einem Bau interdisziplinär geplant und gearbeitet. So braucht es beim Bauen mit Glas ein spezielles Gutachten ab einem hohen Glasanteil, um den Vogelschutz sicherzustellen.

Kann ich den Mangel an Tageslicht durch eine gute Lichtplanung wettmachen?

Durch den Einsatz von Kunstlicht können Sie sicher etwas für das Wohlempfinden tun. Aber um die Bildung von Vitamin D zu fördern, müssen Sie sich dem Sonnenlicht aussetzen und aus dem Gebäude rausgehen.

Gibt es so etwas wie Lichtwellness?

Nur, wenn das Tageslicht mit eingeschlossen wird. Leider wird heute oft versucht, fehlendes Sonnenlicht durch Kunstlicht zu ersetzen. Mittels Marketing wird uns suggeriert, dass das möglich sei. Bestes Beispiel ist die Anwendung biologisch wirksamer Beleuchtungskonzepte unter dem Begriff Human Centric Lighting (HCL). Doch Ziel sollte sein: so wenig wie möglich Kunstlicht, so viel wie nötig Tageslicht.

Biologisch wirksame Beleuchtungskonzepte kommen auch vermehrt in Altersheimen zum Einsatz.

Das kann sinnvoll sein, wenn das Gebäude dunkel ist. Aber auch hier gibt es Beispiele, wo eigentlich eine vorbildliche Tageslichtdisposition herrscht und gleichzeitig am helllichten Tag die Lichter brennen. Da ernten Sie bei vielen Senioren verständlicherweise nur Kopfschütteln.

2013 erhielten die Migros-Mitarbeiter im Bahnhof Zürich zusätzliche «Lichtpausen». Sollte «Lichttanken» per Arbeitsgesetz verordnet werden?

Die Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz gibt klare Vorgaben und dient dazu, ein Minimum zu garantieren, z. B. fehlendes Tageslicht. Und das steigert

ja auch das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, daher sollte es dem Arbeitgeber wichtig sein, gute Bedingungen für seine Mitarbeiter zu schaffen.

Was halten Sie von der zunehmenden LED-Beleuchtung im öffentlichen Raum?

Bezüglich der Strassenbeleuchtung ist bei den grossen Städten und Versorgern mehrheitlich alles unter Kontrolle. In kleinen Gemeinden wird es schon problematischer und privat herrscht Wildwuchs. Hier braucht es mehr Sensibilisierung und mehr Mut zur Dunkelheit.

Wie wichtig ist Dunkelheit?

Genauso wichtig wie Tageslicht. Denn für den Schlaf-Wach-Rhythmus ist es sehr wichtig, dass der Körper erkennt, wann beispielsweise Schlafenszeit ist. Wenn wir die Nacht immer mehr zum Tag machen, wird dieser Rhythmus gestört. Mit teilweise fatalen Folgen für die Gesundheit.

Gibt es gutes und schlechtes Licht?

Das blaue Licht von Computer-, Handy- oder Fernsehbildschirmen am Abend ist schlecht, da es den Schlaf negativ beeinflusst. Blaues Licht ist grundsätzlich sehr energiereich, der unmittelbare Blick in solche Lichtquellen mit kurzen Abständen sollte vermieden werden. Genauso wie der direkte Blick in die Sonne. Wir müssen eine Lichthygiene entwickeln mit viel Tageslicht morgens und tagsüber, dem richtigen Umgang mit Sonne und weniger künstlichem Licht am Abend.

Geben Sie uns einen Tipp für die dunkle Jahreszeit?

Regelmässig nach draussen gehen und bewusst die Sonne suchen. Oftmals findet man sie auf dem Berg, während das Tal im Nebel liegt. Wer zu Winterdepressionen neigt, kann sich mit einem Lichttherapiegerät oder einer ärztlich verordneten Lichttherapie mit 10 000 Lux helfen. Mein Sohn schwört zum Beispiel auf seinen Lichtwecker und verwendet ganz bewusst die Fensterläden zum Abdunkeln, wenn er schläft.

***EU-Norm zum Tageslicht gilt auch für die Schweiz**

Erstmals ist mit der SN EN 17037 eine europäische Norm zum Thema Tageslicht erschienen, die auch in der Schweiz zur Anwendung kommt. Die Norm gibt Bewertungsverfahren, Kriterien und Hinweise zur Tageslichtversorgung in Innenräumen und umfasst auch die Aspekte Aussicht, Besonnung und Blendschutz. Damit geht sie deutlich über die in verschiedenen Landesbauordnungen geforderte Mindesttageslichtversorgung hinaus, die durch einen prozentualen Anteil der Fensterfläche, bezogen auf die Grundfläche des Raums, definiert wird.



Anzeige

Mehr als Strom:
Wir versorgen Sie auch mit Solaranlagen.
 www.ckw.ch

CKW.