

Raumgesundheit im Altersheim

Kunstlicht ist kein Ersatz für Tageslicht

Eine dynamische Beleuchtung kann das Tageslicht nicht ersetzen, das einen grossen Einfluss auf die menschliche Gesundheit hat.

Eine dynamische Beleuchtung kann durch zyklische Veränderungen von Farbtemperatur und Beleuchtungsstärke eine positive biologische Wirkung auf den menschlichen Körper erzielen. Gesundheit, Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit des Menschen sollen mit der Beleuchtung unterstützt werden. Als Vorbild dient dabei der natürliche Verlauf der Sonne.

«Diese positiven Effekte sind untersucht und auch bestätigt worden», betont Reto Häfliger, Senior Wissenschaftlicher Mitarbeiter der Hochschule Luzern, der im Alters- und Pflegezentrum Alpsteeblick in Appenzell eine Studie zur dort installierten dynamischen Beleuchtung durchgeführt hat. «Eine dynamische Beleuchtung kann das Tageslicht aber nicht ersetzen. Physiologische Prozesse wie die Synchronisierung unserer inneren Uhr oder die Vitamin-D-Synthese in der Haut sind auf Tageslicht angewiesen. Fensterglas verändert das Spektrum des Lichts: Bestandteile wie UVA, UVB oder Infrarot werden je nach Glas und Beschichtung herausgefiltert oder reduziert.»

Tageslicht hat Priorität

Die spektrale Zusammensetzung und Intensität des Tageslichts unterscheiden sich also vom künstlichen Licht. «Im Freien unter direkter Sonnenstrahlung messen wir 100 000 Lux, bei bewölktem Wetter sind es immer noch 15 000 Lux. Solche Beleuchtungsstärken führen im Innenbereich zu störender Blendung. Unter der dynamischen Lichtdecke des Pflegezentrums Appenzell haben wir Werte zwischen 13 000 (100 Prozent, ohne Dimmung) und 1500 (10 Prozent, gedimmt) Lux gemessen. Das sind für eine Innenraum-Beleuchtung sehr hohe



Der Körper ist auf Sonnenlicht angewiesen. (Foto: up)

Werte, die so störend wirkten, dass einige Bewohnerinnen und Bewohner sogar zur Sonnenbrille griffen.»

Das Tageslicht zu nutzen, hat also erste Priorität. Wo es sinnvoll ist, kann es dann mit einer dynamischen Beleuchtung ergänzt werden. «Die Sensibilisierung für die Wichtigkeit ist seit einigen Jahren am Wachsen und seit April 2019 sind die Anforderungen an das Tageslicht erstmalig in einer eigenen europaweit geltenden Norm hinterlegt. Die SN EN 17037 (12) beschreibt den aktuellen Stand der Technik und legt Mindestempfehlungen für die Versorgung von Innenräumen und der Begrenzung von Blendung fest.

Im Alters- und Pflegeheim Alpsteeblick in Appenzell ermöglichen gedeckte Terrassen, Restaurants mit Aussenbestuhlungen und ein Demenzgarten den Aufenthalt im Aussenbereich. Dort müssen ausreichend Schattenplätze zur Verfügung stehen. Mit Pergolas oder Sonnensegel lassen sich exponierte Terrassen schützen, während Sonnenschirme

meist zu kleine Schatteninseln erzeugen und ein Sturzrisiko darstellen.

Stürze begünstigen auch Schwellen an den Übergängen zu Aussenbereichen. Die Zugänge nach draussen müssen deshalb barrierefrei und für Rollstühle und Gehbehinderte passierbar sein. «In unserem Heim entsprechen die Übergänge zwar der Norm für behindertengerechtes Bauen», erklärt Stefan Willemer, Leiter Technik, Bau und Sicherheit im Pflegezentrum Appenzell. «Doch während die rund zwei Zentimeter hohen Schwellen für junge Menschen im Rollstuhl problemlos zu meistern sind, werden sie für ältere, geschwächte Menschen oft zu einer schwer überwindbaren Hürde und zu einer unnötigen Gefahr.» (up)

Tageslicht-Symposium

Am 17. Juni lädt die Hochschule Luzern zum Online-Tageslicht-Symposium. Mehr dazu in der Agenda auf Seite 6.

ANZEIGE

TREFFEN SIE EINE KLUGE WAHL.

Für sichere Hygienelösungen und nachhaltiges Wachstum. Katrin ist „clean & green“.



Grüner geht's nicht!
Einfach QR-Code scannen und sehen, warum.

