

Post auf LinkedIn am 17.01.2023

<https://www.linkedin.com/feed/update/urn:li:activity:7021034934282682369>

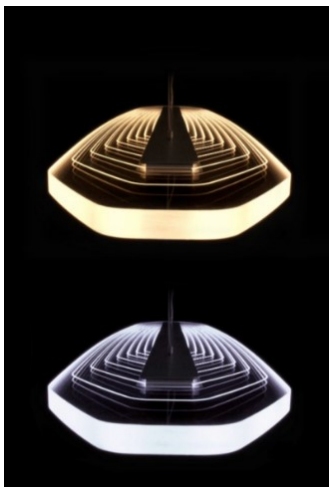
PRAXISINFOS AUS DEM FACHFORUM "HOMEOFFICE DER ZUKUNFT" **Teil 4: Wie kann man durch Licht die Arbeit im Homeoffice gesünder und produktiver machen?**

Gewöhnlich sehen wir nicht einmal 8% der Tageszeit natürliches Licht, d.h. wir sind eine regelrechte „Innenraumgesellschaft“. Auch beim Arbeiten im Homeoffice nutzen wir kaum die Gelegenheit, uns tagsüber natürlichem Licht auszusetzen. Und das kann weitgreifende Auswirkungen auf das Wohlbefinden und die Produktivität des Menschen haben.

Die Problematik der künstlichen Beleuchtung im Zusammenspiel mit der Gesundheit und Produktivität des Menschen liegt darin, dass die Lichtfarbe immer dieselbe ist und keine Dynamik aufweist. Das Tageslicht ändert sich jedoch im Tagesverlauf und ist dynamisch. Der Mensch ist in seiner Evolutionsgeschichte so ausgerichtet, dass er die unterschiedlichen Farbspektren benötigt, damit die jeweils notwendigen Hormone zu den unterschiedlichen Uhrzeiten wirken. Der Blaulichtanteil ist dafür verantwortlich, welche Hormone unser Körper produziert, nämlich bei einem hohen Anteil Serotonin und Cortisol für den aktiven, gutgelaunten Schaffenstag. Abends benötigt der Körper aber Melatonin, um ruhiger zu werden und in den Tiefschlaf zu finden.

Entfällt diese Hormonsteuerung über das Licht, reagiert unser Körper mit einer ganzen Palette gesundheitlicher Beeinträchtigungen, von Müdigkeit und Konzentrationsproblemen über Stimmungsschwankungen bis hin zu Immunschwäche. Besonders schlimm wirkt sich das „flexible“ Arbeiten im Homeoffice in den Abend- und Nachtstunden aus, wenn man kaltweiße LED-Leuchten benutzt. Denn diese besitzen einen sehr hohen Blaulichtanteil, der den Körper zu Aktivität stimuliert und die Melatonin-Produktion unterdrückt. An einen erholsamen Schlaf ist danach nicht mehr zu denken, und das oft über einen längeren Zeitraum mit den entsprechenden Folgen.

Dieses Wissen hat zwar leider noch zu wenig Beachtung gefunden, aber eine Lösung existiert längst, nämlich sogenannte biodynamische Leuchten. Sie ahmen den dynamischen Wechsel der Lichtfarben im Tageslicht automatisch nach und erhalten so unsere Hormonsteuerung in einem natürlichen Tagerhythmus. Einfach und gut!



Der obige Post basiert auf dem Impulsreferat „Die Wirkung von Licht auf den Menschen“ von Rolf Göbel, vorgetragen im Rahmen des Fachforums „Homeoffice der Zukunft“, das am 23. November 2022 vom Furniture Club in Zusammenarbeit mit Fa. [Hettich Marketing- und Vertriebs GmbH & Co. KG](#) und [#tischlerNRW](#) sowie den Furniture Club-Mitgliedsfirmen [ASSMANN Büromöbel GmbH & Co. KG](#), [Alanod GmbH & Co. KG](#), [BBH-Designelemente GmbH](#), [Pfleiderer Deutschland](#) und [#ReichertHT](#) in Vlotho veranstaltete wurde.

www.furnitureclub.de
[#furnitureclub](#) [#interiordesign](#) [#interiors](#) [#furniture](#)
[#madeingermany](#) [#homeoffice](#) [#workspace](#) [#newwork](#)
[#gesundesLicht](#) [#dynamischeslicht](#)

Fotoquelle: Der Lichtexperte

Bitte wenden Sie sich bei Rückfragen gerne an die Geschäftsstelle des Furniture Club:
Frau Elke Kornberger, Tel. 0231 / 177530-0 oder info@furnitureclub.de

FURNITURE CLUB – MADE IN GERMANY e.V.

Vereinsregister: VR 1143, Amtsgericht Bad Oeynhausen
Vorstand: Jan Bobe, Johannes Hegger, Rolf Göbel
info@furnitureclub.de | www.furnitureclub.de

GESCHÄFTSSTELLE

EWEDO GmbH
Huckarder Str. 12 | D-44147 Dortmund
Tel. +49(0)231.177530.0 | Fax +49(0)231.177530.44