

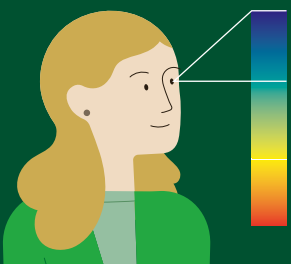
Das richtige Licht für alle – gesund arbeiten und wohlfühlen

Mehr zum
Thema

aok.de/fk/bayern/licht

Licht lässt uns sehen – und kann unsere Stimmung und Konzentration beeinflussen. Fünf Tipps.

Computerarbeit am Vormittag



Bestimmte Zellen im Auge sind nur dafür da, die blauen Anteile von Licht aufzunehmen. Diese Anteile sagen uns: aktiv sein. Gegen Abend werden die blauen Anteile im natürlichen Tageslicht weniger. Dadurch erfahren wir: Jetzt heißt es zur Ruhe kommen und erholen. Computerarbeit sollte daher nach Möglichkeit besser morgens erledigt werden, wenn der Körper ohnehin viel blauem Licht ausgesetzt wird.



Licht im Homeoffice

Den Schreibtisch passend zum Lichteinfall ausrichten: Rechts-
händern fällt das Tageslicht
über die linke Schulter, Links-
händern über die rechte Schulter.
Ob die Beleuchtung ausreichend
ist (mindestens 500 Lux), kann
mit kostenlosen Apps gemessen
werden. Aber: Auch zu Hause
daran denken, bei Tageslicht vor
die Tür zu gehen – am besten
eine halbe Stunde.

Viel draußen sein

Echtes Tageslicht tut der
Gesundheit gut. Darum dann,
wenn es hell ist, nach Möglich-
keit nach draußen gehen.
Auch Meetings können unterm
blauen Himmel durchgeführt
werden. Das Licht hebt die
Stimmung, fördert die Konzen-
tration und unterstützt alle
Körperfunktionen. Übrigens:
Vitamin D wird über Licht-
strahlen gebildet, die durch die
Haut aufgenommen werden.



Gesund abschalten

Um uns im Schlaf richtig erholen zu können, benötigen wir bereits drei Stunden vor dem Zubettgehen mehr und mehr „gemütliches“ Licht. Gehen wir noch mal ins Bade-
zimmer und ist es dort zu hell, kann es sein, dass anschlie-
ßend das Einschlafen schwerfällt – weil der Körper wieder
auf „aktiv sein“ umgeschaltet hat. Tipp: Abends im Bade-
zimmer nur ein kleines, warmes Licht einschalten.



Dem Licht hinterher

Arbeitsplätze befinden sich im Idealfall seitlich
zu einem Fenster. Natürliches Licht ist wichtig für
die Augen und kann die Produktivität fördern. Den
Schreibtisch nach Möglichkeit so platzieren,
dass man sich beim Arbeiten nur
leicht zur Seite drehen muss, um
eine ruhige, inspirierende
Aussicht zu haben. Das kann
dazu beitragen, den Geist zu
entspannen und die Konzentra-
tion aufrechtzuerhalten. Extra:
Jalousien verhindern, dass man
vom Licht geblendet wird.

