

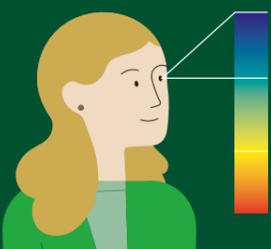
Das richtige Licht für alle – gesund arbeiten und wohlfühlen

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.



Viel draußen sein

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



Licht im Homeoffice

Den Schreibtisch passend zum Lichteinfall ausrichten: Rechts-handedern fällt das Tageslicht über die linke Schulter, Linkshändern 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.

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 Konzentration aufrechtzuerhalten. Extra: Jalousien verhindern, dass man vom Licht geblendet wird.



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 Badezimmer und ist es dort zu hell, kann es sein, dass anschließend das Einschlafen schwerfällt – weil der Körper wieder auf „aktiv sein“ umgeschaltet hat. Tipp: Abends im Badezimmer nur ein kleines, warmes Licht einschalten.

