

Ausreichend Tageslicht: Voraussetzung für gesundes Leben, Wohnen und Arbeiten

Wien, Jänner 2010. – Wir alle brauchen Tageslicht in ausreichender Menge. Sowohl der Wechsel der Jahreszeiten als auch die unterschiedlichen Tageszeiten bringen die notwendigen Veränderungen, die zu neuen Wahrnehmungen und damit auch zu physischer und psychischer Gesundheit führen.

Heutzutage leben allerdings viele Menschen sowohl daheim als auch am Arbeitsplatz in einer großteils künstlich beleuchteten Umgebung. Dies wurde in der Vergangenheit oftmals als Vorteil angesehen, da dieses Kunstlicht eine gleichmäßige und zuverlässige Lichtquelle darstellt. Der positive Einfluss des Tageslichtes auf Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit ist erst ab den 1990er Jahren richtig erforscht worden, weshalb Tageslicht bis dahin in der Gebäudeplanung vernachlässigt und unterschätzt worden ist. Heute jedoch belegen Studien, dass Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz zu wenig Tageslicht erhalten, oftmals über zahlreiche Befindlichkeitsstörungen klagen. Und bei Kindern, die täglich in künstlich beleuchteten Klassen lernen und leben, wurden vermehrt psychomotorische Beeinträchtigungen festgestellt.

Tageslicht steuert zahlreiche biologische, physiologische und psychische Prozesse des Menschen. Wir brauchen es, um gesund, aktiv und gut gelaunt sein zu können.

Tageslicht als wichtiger Punkt in der Planung

Die Experten des Bundesverbandes Sonnenschutztechnik Österreich (BVST) sind sich daher sicher: Die ausreichende Versorgung mit Tageslicht muss daher sowohl im privaten Bereich als auch vor allem bei großvolumigen Gebäuden unbedingt schon in der Planungsphase bedacht werden. Sie ist eine Grundvoraussetzung für ermüdungsfreies und effizientes Arbeiten. Dabei haben sich die Ansprüche an den Sehkomfort am Arbeitsplatz in den letzten Jahren deutlich geändert. Bis zur Ära der computerunterstützten Arbeit konnte die Tischfläche eines Arbeitsplatzes eigentlich nicht hell genug sein. Heute überwiegt jedoch das Arbeiten mit Computerbildschirmen und ein Übermaß an Licht kann daher rasch zu Blendungen führen. Darüber hinaus gehen ungünstige Lichtverhältnisse oftmals mit

Muskelverspannungen, Kopfschmerzen, verminderten Sehfunktionen und auch psychosomatischen Erkrankungen einher.

Die Bildschirmarbeitsplatzverordnung sieht vor, dass die Hauptblickrichtung auf den Bildschirm parallel zur Fensterfläche ausgerichtet sein sollte und dass ein beweglicher Blendschutz vorhanden ist, damit bei Bedarf der Kontakt zur Außenwelt hergestellt werden kann. Damit trotz Blendschutz auch ausreichend Tageslicht zur Verfügung steht, gibt es ein umfangreiches Produktangebot: Zum einen ein breites Sortiment an Lamellenbehängen, die zur Sonne hin entblenden, jedoch diffuses Tageslicht in den Raum lassen. Zu dieser Gruppe zählen die herkömmlichen Vertikallamellen sowie Innen- und Außenjalousien und auch zweigeteilte Raffstore mit oder ohne Lichtumlenkung. Zum anderen bietet der Markt ein vielfältiges Angebot an Blendschutzvorrichtungen, die von unten nach oben gezogen werden, sodass trotz Abschattung über Kopf Tageslicht in den Raum strömen kann. Und außerdem gibt es sogar speziell für diesen Zweck entwickelte Tageslichtrollläden.

Wichtig ist, dass jeder einzelne Mitarbeiter seinen Arbeitsplatz selbst regulieren kann, da sich der Beleuchtungsniveaubedarf sowohl altersbezogen als auch situationsbedingt ändert. Ein für den Arbeitsplatz individuell bedienbarer Sonnen- oder Blendschutz vermeidet Direktblendung auch bei tiefen Sonnenständen wie jetzt zur Winterzeit. Zu beachten ist, dass diese den Raum auch nicht zu stark verdunkeln und auch durch seitliche Lichtspalten keine direkte Sonnenstrahlung entstehen sollte. Zeitgemäße Sonnenschutztechnik reagiert mittels intelligenter Steuerungssysteme rasch und effizient auf geänderte Umgebungen und kann dennoch individuell geregelt werden.

Tageslicht – gratis und gesund

Auch unter energetischen Gesichtspunkten ist es unerlässlich, Tageslicht in Gebäuden optimal zu nutzen. Das spart elektrische Energie und steht gratis - je nach Jahreszeit mehr oder minder intensiv - zur Verfügung.

In Bürogebäuden ist der Strombedarf für Kunstlicht neben der Klimatisierung einer der beiden größten Verbraucher. Durch sinnvolle Tageslichtnutzung können 50 % bis 80 % der Beleuchtungsstromkosten eingespart werden – was sich auch auf die

Lebenszeit der Leuchtmittel entsprechend auswirkt und Instandhaltungskosten verringert.

Bedarfsorientierte Tageslichtnutzung beeinflusst das Wohlbefinden, erhöht die Leistungsfähigkeit und senkt die Energiekosten nachhaltig.

Wien, im Jänner 2010

Bildtext: In einem Raum mit genügend Tageslicht lässt es sich einfach besser denken!

Foto: Bundesverband Sonnenschutztechnik Österreich (BVST) /Geniolux

Weitere Informationen für die Presse

Pressestelle des Bundesverbandes Sonnenschutztechnik Österreich (BVST)

senft & partner, Eva Fesl

1020 Wien, Praterstraße 25a/13

Tel. 01/219 85 42-0

www.senft-partner.at