

Tageslichtlampen: Mangellicht oder gesunde Beleuchtung?

26.11.2018, 16:09 | Industrie, Bau & Immobilien

Pressemitteilung von: *natur-nah.de - Vollspektrumlicht*

Presseagentur: *natur-nah.de - Vollspektrumlicht*



in frischem Licht

Licht ist für uns Menschen so selbstverständlich, wie das Wasser für die Fische. Und genau darin liegt das Dilemma. Den Menschen viel das Bewusstsein, um auf die Lichtqualität zu achten.

Studien zeigen, dass Augengesundheit, Sehfähigkeit, Stimmung und Aktivität vom Sonnenlicht positiv beeinflusst werden. Nun sind viele tagsüber einem ungünstigen Kunstlicht ausgesetzt - beispielsweise im Büro, zuhause, in Schule oder Uni. Da liegt es nahe, die künstliche Beleuchtung dem Licht der Sonne anzupassen. Lichtexperte Michael Grassegger weiß, wie Wohn- und Arbeitsräume optimal beleuchtet werden können.

Sonnenlicht: Mehr Aktivität, besserer Schlaf und gesündere Augen

Jeder kennt das: Wenn draußen die Sonne scheint, leuchtet die Umgebung strahlend hell und alles ist klar und deutlich zu erkennen. Auch die eigene Laune und die Unternehmungslust steigen. Ganz anders sieht es allerdings häufig unter Kunstbeleuchtung aus, der die meisten Menschen tagtäglich ausgesetzt sind: Die Augen fangen an zu tränen, die Buchstaben und Farben verschwimmen und man fühlt sich müde und unkonzentriert. Untersuchungen bestätigen diese Wahrnehmungen.

So wurde bei einer Studie das Arbeiten unter Tages- und Kunstlicht verglichen. Es zeigte sich, dass Personen unter künstlicher Beleuchtung weniger aktiv sind - sowohl während der Arbeit als auch danach im Privatleben. Der allgemeine Gesundheitszustand dieser Probanden war ebenfalls schlechter. Hinzu kam bei der Kunstlichtgruppe ein um durchschnittlich 46 Minuten verkürzter Schlaf, der zudem weniger erholsam war. Die Wissenschaftler führten diese Ergebnisse auf einen gestörten Biorhythmus aufgrund des fehlenden Tageslichts zurück.

Eine andere Studie ergab, dass Kinder mit einem zusätzlichen einstündigen Aufenthalt im Freien seltener eine Kurzsichtigkeit entwickelten als "Stubenhocker". Ein weiteres Indiz für die Bedeutung des natürlichen Lichts für die Augen zeigt sich darin, dass Angehörige von Naturvölkern nur sehr selten kurzsichtig sind.

Gesunde Lebensweise umfasst auch eine optimale Beleuchtung

"Diese Untersuchungen und zahlreiche eigene Erfahrungen zeigen, wie wichtig das Sonnenlicht für unsere Gesundheit und Wohlfühl ist", sagt Lichtexperte Michael Grassegger. "Deshalb kann ich nur jedem empfehlen, sich so oft wie möglich im Freien aufzuhalten." Gleichzeitig sei ihm auch bewusst, dass viele Menschen - dazu gehören auch Kinder und Jugendliche - viel zu selten in den Genuss von gesundem Licht kommen. "Dazu gehört auch die teilweise katastrophale Beleuchtung an Arbeitsstätten, in Schulen, Universitäten und leider bei vielen Menschen zuhause."

Jeder, dem die eigene Gesundheit und die der Familie wichtig ist, sollte nach Meinung von Grassegger unbedingt auf optimales Licht achten. "Vollspektrum Tageslichtlampen sind die gesündeste und beste Kunstbeleuchtung, die es derzeit gibt", betont der Lichtexperte. "Damit können Sie bereits in den eigenen vier Wänden viel erreichen. Ihre Augen und die Ihrer Familie werden es Ihnen danken." Die zahlreichen positiven Rückmeldungen bestärken Michael Grassegger in seiner Begeisterung für Vollspektrumlampen. Anwender berichten u.a. von besserem Sehen, entspannten Augen sowie mehr Konzentration und Energie.

Wichtig ist ihm noch, auf einen wichtigen Unterschied zwischen normalen und Vollspektrum Tageslichtlampen hinzuweisen. Laut Grassegger liefern herkömmliche Tageslichtlampen nämlich nur Mangellicht. "Viele Menschen denken, dass nur die Lichtfarbe zählt", erklärt er. "Dabei kommt es bei qualitativ hochwertigem Licht vor allem auf dessen Zusammensetzung und die Farbwiedergabe an". Mehr Infos darüber, wie Vollspektrumlicht sich von üblicher Kunstbeleuchtung unterscheidet, warum es so wertvoll für die Gesundheit ist, wie es praktisch angewandt wird und vieles mehr finden sich bei natur-nah.de (<http://www.natur-nah.de>)

Pressekontakt:

natur-nah.de - Vollspektrumlicht
Herr Michael Grassegger
Ringstr. 7
29559 Wrestedt

fon ..: 05802/970620
web ..: <http://www.natur-nah.de>
email : mg@natur-nah.de

Portrait

-

News-ID: 1028122 • Views: 240 (Stand: 27.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1028122/Tageslichtlampen-Mangellicht-oder-gesunde-Beleuchtung.html>