

derStandard.at | derStandard.at | Panorama | Umwelt | Themenwoche Licht

09. Oktober 2008 **"Menschen sind Tropenwesen und brauchen hervorragendes Licht"**
10:55 MESZ

Info

Österreichisches
Institut für Licht und
Farbe



Licht und Farben
beleben den Raum

Licht und Farbe sollten beim Einrichten und Bauen von Wohnungen eingeplant werden, meint der Leiter des Instituts für Licht und Farbe im derStandard.at-**Interview**

Rhythmus der Körpers, Wohlbefinden und Anregung: Licht und Farbe können die Lebensqualität verbessern, wenn sie richtig eingesetzt werden. Da wir in der Arbeit oft Neonlicht und tristen Farben ausgesetzt sind, sei es umso wichtiger, in den eigenen vier Wänden damit zu arbeiten. Karl Albert Fischer vom österreichischen Institut für Licht und Farbe gibt Tips für das Einrichten und Bauen von Wohnungen.

derStandard.at: Welchen Einfluss hat das Licht auf unseren Körperrhythmus?

Karl Albert Fischer: Das Licht spielt für den Rhythmus des Körpers eine unglaubliche Rolle. Am Morgen brauchen wir weniger Licht und seine Spektralanteile müssen im Warmfarbennbereich bei etwa 600 bis 700 Nanometer im Rotbereich ihren Gipfel haben. Im Laufe des Tages ändert sich das. Die Lichtrhythmen sollten dem natürlichen Licht eines Schönwettertages angepasst sein. Dann würde sich der Mensch wohler fühlen. Solche Lichtsteuerungen machen wir bei Planungen von Wohnräumen, Büros und Arztpraxen.

derStandard.at: Wie kann man das Licht schon bei der Errichtung von Wohnhäusern einplanen?

Fischer: Das Tageslicht muss auf geschickte Weise in den Raum hinein geführt werden: durch Solar- oder Tageslichtstrategie. Und immer ist auch Kunstlicht notwendig, da die natürlichen Verhältnisse eines Tropentages hier im so genannten hohen Norden nicht gegeben sind. Die Menschen sind anthropologisch gesehen vor 100.000 Jahren aus dem uns angeborenen Licht Ostafrikas weggezogen. Doch im Prinzip sind wir immer noch Tropenwesen und brauchen daher hervorragendes Licht, um angenehm, gesund und erfolgreich leben zu können.

Dies ist bei heutiger Lichttechnik fast ohne Mehrkosten erreichbar und wirkt der "Winterdepression" entgegen. Die Bauplaner sollten sich endlich damit auseinandersetzen, dass das Licht so kostbar ist, dass es nicht erst im letzten Moment eingeplant werden darf, wenn die Baukosten schon knapp geworden sind.

derStandard.at: Was für Auswirkungen haben Farben auf unseren Körper?

Fischer: Jede Nuance des Farbspektrums hat eine eigene Wirkung, wenn sie einfarbig (monochrom) einstrahlt. Das ist bei normalen Leuchten nicht der Fall - das macht man in der Farbtherapie. Schon die alten Ägypter heilten mit Farblicht, derzeit feiert die Farblichttherapie große Fortschritte: Farbfilterlampen, Entspannungsbehandlung vor projiziertem Farblicht - solche wohltuenden Lichtinseln kann man im normalen Raum mit relativ einfachen Mitteln selbst installieren. Unser Institut bietet dazu Schulungslehrgänge an.

derStandard.at: Wie ist es mit Farbspots?

Fischer: Licht muss nicht nur als Allgemein-Leuchtmittel eingesetzt werden. Auch einzelne bunte Lampen, also gelbe, rote oder grüne Lichtspots, wirken belebend: Sie regen die Phantasie und Aufmerksamkeit an und können geschickt im Raum verteilt

werden. Eine moderne Lichtplanung soll neben dem richtigen Leuchtmittel auch die richtigen Farben und Lichtgeometrien einsetzen.

Es ist nicht notwendig, den ganzen Raum gleichmäßig hell auszustrahlen. Das Auge braucht, so wie der gesamte Körper, Abwechslung. Es muss Zonen geben, wo das Auge mehr Licht empfängt und sich konzentriert, oder weniger Licht bekommt und entspannt. Das kann man durch einen Wechsel der Intensität erreichen, aber auch durch die Lichtfarbe oder die Farbe des Hintergrunds, der bestrahlt wird. (red, derStandard.at, Oktober 2008)

Diesen Artikel auf <http://derStandard.at> lesen.

© 2008 derStandard.at - Alle Rechte vorbehalten.
Nutzung ausschließlich für den privaten Eigenbedarf. Eine Weiterverwendung und Reproduktion über den persönlichen Gebrauch hinaus ist nicht gestattet.