

Thema: Lass die Sonne rein! – Sun@Home macht Schluss mit dem Herbst- und Winterblues

Beitrag: 2:05 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir stehen auf, wenn's noch dunkel ist. Und wenn wir Feierabend haben, ist die Sonne auch schon wieder untergegangen. Dazu wird es tagsüber oft auch nicht so richtig hell. Selbst im Büro oder generell am Arbeitsplatz, wo auch immer der sein mag, kommen wir trotz voller Beleuchtung nicht so richtig auf Trab. Etwas, womit wir fitter und wacher durch diese Zeit kommen sollen, sind Lampen, die das Tageslicht simulieren. Helke Michael hat sich für uns mal schlaue gemacht.

Sprecherin: Das Tageslicht gibt uns Energie. Nur bekommen wir davon gerade nicht viel ab. Zum einen, weil diese Jahreszeit ohnehin schon dunkler ist als Frühling und Sommer. Zum anderen, weil wir viel öfter in geschlossenen, schlecht beleuchteten Räumen sind.

O-Ton 1 (Dieter Lang, 23 Sek.): „Kunstlicht ist wesentlich dunkler als das Tageslicht. Uns fehlen bestimmte Farben, das heißt, bestimmte Wellenlängen, die im Tageslicht enthalten sind. Und genau die brauchen wir aber, damit unser biologisches System richtig angeregt wird. Es reicht einfach nicht, wenn man nur genügend Licht zum Sehen hat. Der Körper braucht tatsächlich ein starkes Signal mit dem richtigen Spektrum.“

Sprecherin: So Dieter Lang, der als Experte für die Wirkung von Licht auf Menschen bei LEDVANCE Tageslichtlampen mit entwickelt, die sich deutlich von der klassischen Beleuchtung unterscheiden.

O-Ton 2 (Dieter Lang, 20 Sek.): „Die Tageslichtlampen haben – genauso wie das natürliche Tageslicht – eine kühle Lichtfarbe von ungefähr 5000 Kelvin oder höher und haben ein vollständiges Spektrum, so wie zum Beispiel im Regenbogen auch alle Farben enthalten sind. Und gerade die kalten Farben brauchen wir am Tag, damit unser Körper richtig funktioniert.“

Sprecherin: Damit sich kühles Licht angenehm anfühlt, muss aber auch die Qualität von Licht und Farben stimmen.

O-Ton 3 (Dieter Lang, 30 Sek.): „Man beschreibt das mit dem Farbwiedergabeindex: Bei klassischen LEDs ist der in der Regel nur 80 von 100, was möglich wäre maximal. Mit unseren Tageslichtlampen erreichen wir über 95 Prozent der Farbqualität des Tageslichts und dann wirkt das Licht auch natürlich und angenehm, obwohl es kalt ist. Das ist so wie an einem schönen Tag im Freien, wo das Licht rein messtechnisch auch kalt ist, aber man empfindet es als warm.“

Sprecherin: Außerdem sollte eine gute Tageslichtlampe auch den sich ändernden Sonnenstand berücksichtigen.

O-Ton 4 (Dieter Lang, 15 Sek.): „Und deswegen haben wir unsere Tageslicht-Produkte auch weitergedacht: Am Abend, wenn das natürliche Tageslicht weniger wird, gehen auch unsere Sun@Home Produkte auf eine wärmere Lichtfarbe über. Das ist ähnlich wie Kerzenlicht oder Kaminfeuer.“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mehr über Tageslichtlampen wissen wollen, wie sie funktionieren und was sie alles leisten können, dann schauen Sie einfach mal im Netz auf der Seite Ledvance.de vorbei. Hier finden Sie alles rund um Sun@Home und wie Sie damit den Winterblues vertreiben.



Thema: Lass die Sonne rein! – Sun@Home macht Schluss mit dem Herbst- und Winterblues

Interview: 3:18 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Wir stehen auf, wenn's noch dunkel ist. Und wenn wir Feierabend haben, ist die Sonne auch schon wieder untergegangen. Dazu wird es tagsüber oft auch nicht so richtig hell. Selbst im Büro oder generell am Arbeitsplatz, wo auch immer der sein mag, kommen wir trotz voller Beleuchtung nicht so richtig auf Trab. Etwas, womit wir fitter und wacher durch diese Zeit kommen sollen, sind Lampen, die das Tageslicht simulieren. Mehr dazu verrät uns jetzt Dieter Lang. Er ist Experte für die Wirkung von Licht auf Menschen in der Entwicklung bei LEDVANCE, die solche Tageslichtlampen herstellen. Hallo, ich grüße Sie...

Begrüßung: „Hallo, grüß' Sie!“

1. Herr Lang, fangen wir mal ganz von vorn an: Warum setzen uns die Lichtverhältnisse in der dunklen Jahreszeit so zu?

O-Ton 1 (Dieter Lang, 31 Sek.): „Gerade jetzt sind wir besonders viel drinnen, wo auch draußen schon weniger Licht ist und damit auch durch die Fenster weniger nach Innen kommt. Das Problem ist aber, dass Licht unseren Tag-Nacht-Rhythmus steuert: Es bestimmt, wann wir wach sind und schlafen. Und ohne ausreichendes Licht am Tag kann der Körper nicht richtig auf ‚wach‘ umschalten. Wir sind dann tagsüber müde, träge, nicht wirklich leistungsfähig und das geht in schlimmen Fällen bis hin zu immer übel gelaunt oder depressiv, wenn uns einfach Licht fehlt.“

2. Wenn es draußen dunkel ist, schaltet man üblicherweise das Licht an. Warum hilft das nicht?

O-Ton 2 (Dieter Lang, 41 Sek.): „Weil Tageslicht und das normale Kunstlicht, wie wir es kennen, zwei ziemlich unterschiedliche Dinge sind. In unserer Wahrnehmung empfinden wir Tageslicht immer als was Helles, Angenehmes. Es setzt sich aus allen Spektralfarben zusammen und hat damit alle sichtbaren Wellenlängen. Und Kunstlicht ist wesentlich dunkler als das Tageslicht und uns fehlen bestimmte Farben, das heißt, bestimmte Wellenlängen, die im Tageslicht enthalten sind. Und genau die brauchen wir aber, damit unser biologisches System richtig angeregt wird. Es reicht einfach nicht, wenn man nur genügend Licht zum Sehen hat. Der Körper braucht tatsächlich ein starkes Signal mit dem richtigen Spektrum.“

3. Und was ist da bei Tageslichtlampen gegenüber den klassischen jetzt anders?

O-Ton 3 (Dieter Lang, 38 Sek.): „Die Tageslichtlampen sind jetzt dem Tageslichtspektrum nachempfunden und haben – genauso wie das natürliche Tageslicht – eine kühle Lichtfarbe von ungefähr 5000 Kelvin oder höher und haben ein vollständiges Spektrum, bei dem keine Farben fehlen, so wie zum Beispiel im Regenbogen auch alle Farben enthalten sind. Und gerade die kalten Farben brauchen wir am Tag, damit unser Körper richtig funktioniert. Und die üblichen Lampen, die wir in der Innenbeleuchtung verwenden, haben meistens ein eher warmes Licht. Das wirkt zwar angenehm und gemütlich, aber es reicht am Tag nicht aus, damit wir wach und leistungsfähig werden.“

4. Wenn kühles Licht dem Tageslicht am nächsten kommt, warum fühlt es sich dann oft so unangenehm drückend an?



O-Ton 4 (Dieter Lang, 38 Sek.): „Weil es nicht nur alleine auf diese Lichtfarbe ankommt, sondern auch auf die Lichtqualität und die Farbqualität. Man beschreibt das mit dem Farbwiedergabeindex: Bei klassischen LEDs ist der in der Regel nur 80 von 100, was möglich wäre maximal. Mit unseren Tageslichtlampen erreichen wir über 95 Prozent der Farbqualität des Tageslichts und dann wirkt das Licht auch natürlich und angenehm, obwohl es kalt ist. Das ist so wie an einem schönen Tag im Freien, wo das Licht rein messtechnisch auch kalt ist, aber man empfindet es als warm.“

5. Naja, das natürliche Sonnenlicht ist doch aber je nach Tageszeit auch anders...

O-Ton 5 (Dieter Lang, 37 Sek.): „Ja, das ist richtig. Und deswegen haben wir unsere Tageslicht-Produkte auch weitergedacht: Am Abend, wenn das natürliche Tageslicht weniger wird, gehen auch unsere Sun@Home Produkte auf eine wärmere Lichtfarbe über. Das wird über eine App gesteuert. Das ist ähnlich wie Kerzenlicht oder Kaminfeuer. Wir haben noch eine zusätzliche Funktion eingebaut: Die Sun@Home Lampen und Leuchten haben eine besondere Oberflächenbeschichtung. Die kann zu einer Verbesserung der Luftqualität beitragen und zum Beispiel schlechte Gerüche reduzieren. Das ist sozusagen noch eine positive Nebenwirkung.“

Dieter Lang von LEDVANCE über Tageslichtlampen und wie sie uns das Leben in dieser dunklen Jahreszeit leichter machen. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Gerne!“

Abmoderationsvorschlag: Wenn Sie mehr über Tageslichtlampen wissen wollen, wie sie funktionieren und was sie alles leisten können, dann schauen Sie einfach mal im Netz auf der Seite Ledvance.de vorbei. Hier finden Sie alles rund um Sun@Home und wie Sie damit den Winterblues vertreiben.

