



Während des Tages sollte man versuchen, möglichst viel Licht abzubekommen – allerdings ohne einen Sonnenbrand zu riskieren.

Archivfoto: Fotolia/Stefanie B.

Mit viel Licht durch den Tag

CHRONOBIOLOGIE Forscher über die innere Uhr und die ideale Beleuchtung im Büro / Vortrag am 15. März

DARMSTADT. Oliver Stefani erforscht die Auswirkungen neuer Lichtsysteme auf den Menschen. Aktuell untersucht er, wie sich LED-Licht auf Leistung, Befindlichkeit und den Schlaf von Menschen auswirkt. Am Donnerstag, 15. März, kommt er für einen Vortrag nach Darmstadt. Sein Thema: „Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“

INTERVIEW

Herr Stefani, der Schlaf-Wach-Rhythmus wird von der inneren Uhr gesteuert? Welche Rolle spielt das Licht dabei?

Licht spielt dabei die größte Rolle. Unsere innere Uhr wird durch Licht justiert. Ohne Licht beziehungsweise ohne einen Licht-Dunkel-Rhythmus würde sie aus dem Takt laufen. Licht ist unser wichtigster Zeitgeber.

Ist Licht gleich Licht? Oder gibt es Unterschiede?

Es gibt sehr große Unterschiede. Beispielsweise gibt es Unterschiede bei Farbwiedergabe, Spektrum und Lichtverteilung.

Es geht also nicht nur darum, ob Licht mehr oder weniger hell ist?

Nein, auch die Farbanteile im Licht haben einen Einfluss auf den Körper. Sind die Blauanteile im Licht hoch – das Licht leuchtet dann kaltweiß –, hat es auf den menschlichen Orga-

VORTRÄGE ZUM THEMA SCHLAF

► Ziel der gemeinsamen **Vortragsreihe** von Caritas-Krisendienst Südhessen, ECHO-Medien und Software AG Stiftung ist es, über die Auswirkungen von unzureichendem Schlaf aufzuklären.

► „Hilft das richtige Licht gegen Schlafprobleme?“: Dieser Frage geht Oliver Stefani vom Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation in Stuttgart am **Donnerstag, 15. März,**

nach. Am **Mittwoch, 18. April,** geht es bei Jörg Marschall vom Iges-Institut in Berlin um **Schlafstörungen bei Erwerbstätigen.** Beginn der Veranstaltungen ist um 19 Uhr im Justus-Liebighaus in Darmstadt.

► **Eintrittskarten** gibt es für zwölf Euro pro Veranstaltung an der Abendkasse sowie für zehn Euro – zuzüglich ein Euro Vorverkaufsgebühr – beim ECHO in der

Berliner Allee 65 (montags bis donnerstags 9 bis 17 Uhr sowie freitags 9 bis 16 Uhr) und im Darmstadt-Shop im Luisencenter (montags bis freitags von 10 bis 18 Uhr sowie samstags von 10 bis 16 Uhr).

► **ECHO-Abonnenten** bezahlen im Vorverkauf acht Euro, **Teilhabercard-Besitzer** fünf Euro (Ausweis und Card müssen vorgezeigt werden) – jeweils plus ein Euro Vorverkaufsgebühr. (ine)

finden, welche Eigenschaften des Tageslichts am wichtigsten für den Menschen sind, um diese dann in bei der künstlichen Innenbeleuchtung zu berücksichtigen.

Schlafe ich nachts automatisch

ZUR PERSON

► **Dr. Oliver Stefani** ist 1970 in Miltenberg am Main geboren. Er studierte Feinwerktechnik an der Georg-Simon-Ohm-Fachhochschule in Nürnberg und Investitionsgüter-Design an der Staatlichen Akademie der Bildenden Künste in Stuttgart.

► In seiner Doktorarbeit befasste er sich mit der **Wirksamkeit von Tageslichtreplikationen auf die Wissensarbeit.** Zur Zeit arbeitet Stefani im **Chronobiologie-Labor** der **Universitären Psychiatrischen Kliniken Basel.** (ine)

besser, wenn ich im Büro direkt am Fenster sitze?

Das wäre mal interessant zu untersuchen. Bisher kennt man nur den Zusammenhang zwischen zu wenig Licht am Tag und Schlaf: Wenn man tagsüber zu wenig Licht ausge-

setzt war, reagiert man in der Nacht besonders sensibel auf Licht und kann schlechter schlafen. Ein Hochseefischer oder ein Landschaftsgärtner kann darum vermutlich besser schlafen als ein Büroarbeiter mit wenig Tageslicht.

Wie sieht die ideale Beleuchtung am Arbeitsplatz oder auch Zuhause nach Ihren Erfahrungen aus?

Am Morgen und während des Tages sollte man versuchen, möglichst viel Tageslicht abzukriegen – ohne dabei einen Sonnenbrand zu riskieren. Abends, vor allem kurz vor dem Einschlafen, wäre sehr warmes und schwaches Licht ideal. Das blaue Licht von Handys, Tablets und PC-Monitoren sollte man am Ende des Tages vermeiden, wenn man einschlafen möchte.

Wird man umgekehrt morgens schneller wach, wenn man beim Frühstück aufs Smartphone schaut?

Das kommt darauf an, wie hell es sonst schon in der Umgebung ist: Ist es noch finster und sonst kein Kunstlicht eingeschaltet, würde man vermutlich schneller wach werden. Aber meistens überwiegt die Umgebungsbeleuchtung und ein Gespräch am Frühstückstisch macht bestimmt auch schneller wach als nur aufs Smartphone zu schauen.



Oliver Stefani forscht zu der Wirkung verschiedener Lichtquellen auf den Schlaf. Foto: Oliver Stefani

Das Interview führte Sabine Schiner.