

Sita Mazumder

## Es werde Licht!



Bild: zvg

**M**orgens auf dem Weg zur Arbeit ist es noch finster, im Büro ist arbeiten ohne künstliches Licht ein Tappen im Dunkeln, und abends begleitet uns im besten Fall die Dämmerung nach Hause. Es ist wieder soweit – die dunkle Jahreszeit ist angebrochen. Dass Licht eine zentrale Rolle fürs menschliche Wohlbefinden spielt, geht leider oft vergessen und ist auch für Arbeitgeber wichtig zu berücksichtigen: Mit der richtigen Beleuchtung können sie nicht nur Stromkosten sparen, sondern auch ihre Mitarbeitenden leistungsfähiger machen.

An schlecht oder ungenügend beleuchteten Arbeitsplätzen klagen die Mitarbeitenden verstärkt über Augen- und Kopfschmerzen, Müdigkeit und Konzentrationsprobleme. Noch ärger: Studien belegen, dass schlechtes Licht unproduktiv und zu wenig Licht sogar krank macht. Nicht überraschend also, dass auch der Regulator dazu Richtlinien erlassen hat. So schreibt das Staatssekretariat für Wirtschaft (Seco) in einem Merkblatt zum Thema «Licht, Beleuchtung und Sicht ins Freie»:

«Tageslicht ist für das Wohlbefinden wichtig. Jeder Arbeitsplatz muss in der Regel über eine Sicht ins Freie verfügen. Fensterlose Arbeitsräume sind nur unter bestimmten Voraussetzungen zulässig. Ältere Arbeitnehmende brauchen besseres Licht.» Und weiter heisst es: «Empfehlungen für minimale Beleuchtungsstärken in Lux (lx) an einigen Arbeitsplätzen: Arbeitsräume für mittelfeine Arbeiten bzw. einfache Sehaufgaben: 300 bis 500 lx; Raumzonen mit Bildschirm-Arbeitsplätzen: 500 bis 1000 lx; Arbeits-

plätze für feine Arbeiten bzw. normale Sehaufgaben 500 bis 1000 lx.»

Das Ganze geht noch weiter. Nicht nur die Lichtstärke ist relevant, sondern auch die Art des Lichts. Und hier gibt es eine ganz neuartige Form der Beleuchtung, die unlängst am Stuttgarter Fraunhofer-Institut für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO) entwickelt wurde: Ingenieure haben eine LED-Lichtdecke entworfen, die das Licht von vorbeiziehenden Wolken erzeugt. Beim Versuch hatten die Mitarbeitenden unter der Lichtdecke den Eindruck, unter freiem Himmel zu arbeiten. Sie waren wacher, leistungsstärker und konnten sich besser konzentrieren. Die Beleuchtung selbst bilden Kacheln, die wiederum aus fast 300 weissen, blauen, roten und grünen LED bestehen. Ganz billig ist diese Entwicklung leider nicht: Ein Quadratmeter soll rund 1000 Euro kosten. Passend dazu: An der Universität von Surrey in der Nähe von London wurde herausgefunden, dass blau angereichertes Licht von bis zu 17 000 Kelvin besonders munter macht. In einem Versuch zeigte sich, dass Mitarbeitende bei einer solchen Bürobeleuchtung abends weniger erschöpft waren und nachts besser schlafen konnten. Auch Augen- und Kopfschmerzen plagten die Testpersonen weniger als solche in weisser Bürobeleuchtung. Zum Vergleich: Die Mittagssonne hat zwischen 5500 bis 5800 Kelvin.

Wer also dem Winter-Blues der Mitarbeitenden entgegenwirken will, tut gut daran, die Beleuchtung unter die Lupe zu nehmen. Saisonal abhängige Depressionen (SAD) wie auch die schwächeren Varianten des «Winterhängers» werden vor allem durch den Mangel an Licht ausgelöst und führen zu einem erhöhten Schlafbedürfnis, denn der Körper fährt das Hormon Serotonin runter – und in der Dunkelheit steigt der Melatonin-Spiegel, der in den Schlaf steuert und die Menschen müde macht. Und noch eine direkte Folge bei Betroffenen: Heisshunger auf Kohlehydrate. Es werde Licht – starkes, blaues Himmel-Licht! ■

Sita Mazumder ist Wirtschaftsprofessorin am Institut für Finanzdienstleistungen Zug (IFZ, Hochschule Luzern) und Inhaberin des Beratungsunternehmens Purple in Zürich.