

Tageslicht braucht eine Lobby

Das Tageslicht ist für uns so selbstverständlich wie die Luft zum Atmen. Und genauso essenziell. Trotzdem behandeln wir es oft mit Misstrauen

INTERVIEW DOMINIQUE SIMONNOT

Wir verbarrikadieren uns in dunklen Büros, arbeiten in fensterlosen Supermärkten oder sogar im Schichtbetrieb. Haben wir vergessen, wie wichtig Tageslicht für unsere Gesundheit ist? Höchste Zeit, sich zu besinnen. Das findet auch Björn Schrader, Dozent im Bereich Gebäudetechnik – Kunst- und Tageslichttechnik an der Hochschule Luzern. Bei einem Cappuccino im Café Plüsch, Zürich, erklärt er uns, was sich ändern muss, und gibt Tipps für die dunklere Jahreszeit. Es versteht sich von selbst, dass wir draussen sitzen.



Björn Schrader, Dozent im Bereich Gebäudetechnik – Kunst- und Tageslichttechnik an der Hochschule Luzern. BILD DS

Herr Schrader, wie hell wohnen Sie?

Ich wohne in einem Altbau und habe das Glück, dass wir einen Garten haben. Daher ist es relativ hell. Bei der Lichtplanung gibt es bei uns alles von High End bis antik, denn bei einer 5-köpfigen Familie muss man Kompromisse eingehen.

Warum ist Tageslicht so wichtig?

Ganz einfach: Es tut gut und ist gesund. Das Tageslicht prägt unser ganzes Leben. Ein Mangel kann zu Krankheiten wie Rachitis oder zu Depressionen führen. Paradoxerweise nehmen wir Tageslicht für so selbstverständlich, dass wir oft nicht mehr erkennen, wie wichtig die regelmässige Exposition ist. Umso mehr, da wir heute in einer 24-Stunden-Gesellschaft leben und uns von der Natur entfernt haben. Es ist daher höchste Zeit, sich zurückzubedenken. Das Tageslicht braucht eine Lobby.

Kann die neue Tageslichtnorm SN EN 17037 dazu beitragen?

Die Norm ist ein Novum. Sie wird auf jeden Fall das Bewusstsein stärken, bei der Gebäudeplanung bewusster mit Tageslicht umzugehen. Doch sollte nicht einfach auf viel Glas gesetzt werden, nach dem Mot-

«Das Tageslicht prägt unser ganzes Leben. Ein Mangel kann zu ernsthaften Krankheiten wie Rachitis oder zu Depressionen führen.»

to «viel hilft viel». Das wäre ein falscher Ansatz, denn dann haben Sie im Sommer ein Problem.

Dann kann ich aber immer noch elektrische Storen einbauen.

Natürlich kommen moderne Bürogebäude schlecht ohne Storen aus. Doch sinnvoller wäre es, im Vorhinein richtig zu planen und am Ende nicht alles durch Technik lösen zu wollen. Auch im Hinblick auf die Ressourcenknappheit. Frühere Kulturen können da durchaus als Vor-

bild dienen. Die hatten keine Technik, die es dann richtet. Hier sollte ein Paradigmenwechsel stattfinden.

Daher auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit?

Alle müssen an einen Tisch. Architekten, Lichtplaner, Gebäudetechniker, Chronobiologen, Umweltingenieure etc. Schon heute wird bei einem Bau interdisziplinär geplant und gearbeitet. So bedarf es (immer mehr) beispielsweise bzgl. Vogelschutz ein Gutachten ab einem hohen Glasanteil.

Kann ich den Mangel an Tageslicht durch eine gute Lichtplanung wettmachen?

Durch den Einsatz von Kunstlicht können Sie sicher etwas für das Wohlbefinden tun, aber um von den gesundheitlichen Auswirkungen von Tageslicht, z. B. Vitamin D, zu profitieren, müssen Sie raus.

Und doch erlebt Kunstlicht, dank der LED-Technik, gerade einen Hype. Lichtwellness. Gibt es das?

Nur, wenn das Tageslicht mit eingeschlossen wird. Leider wird heute oft versucht, fehlendes Sonnenlicht durch Kunstlicht zu ersetzen. Mittels Marketing wird uns suggeriert, dass das möglich ist. Bestes Beispiel ist die Anwendung biologisch wirksamer Beleuchtungskonzepte unter dem Begriff Human Centric Lighting (HCL). Doch Ziel sollte sein: So wenig wie möglich Kunstlicht, so viel wie nötig Tageslicht.

Biologisch wirksame Beleuchtungskonzepte kommen auch vermehrt in Altersheimen zum Einsatz.

Das kann sinnvoll sein, wenn das Gebäude dunkel ist. Aber auch hier gibt es Beispiele, wo eigentlich eine vorbildliche Tageslichtdisposition herrscht und gleichzeitig am helllichten Tag die Lichter brennen. Da

ernten Sie bei vielen Senioren verständlicherweise nur Kopfschütteln.

Bereits 2013 erhielten die Migros-Mitarbeiter im Bahnhof Zürich zusätzliche «Lichtpausen». Sollte «Licht tanken» per Arbeitsgesetz verordnet werden?

Die Wegleitung zur Verordnung 3 zum Arbeitsgesetz gibt klare Vorgaben und dient dazu, ein Minimum zu garantieren, beispielsweise fehlendes Tageslicht. Und das steigert ja auch das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit der Mitarbeiter, daher sollte es dem Arbeitgeber wichtig sein, gute Bedingungen für seine Mitarbeiter zu schaffen.

Was halten Sie von der zunehmenden LED-Beleuchtung im öffentlichen Raum?

Bezüglich der Strassenbeleuchtung ist bei den grossen Städten und Versorgern mehrheitlich alles unter Kontrolle. In kleinen Gemeinden wird es schon problematischer und privat herrscht Wildwuchs. Hier braucht es mehr Sensibilisierung und mehr Mut zur Dunkelheit.

Wie wichtig ist Dunkelheit?

Genauso wichtig wie Tageslicht. Denn für den zirkadianen Schlaf-Wach-Rhythmus ist es sehr wichtig, dass der Körper erkennt, wann beispielsweise Schlafenszeit ist. Wenn wir die Nacht immer mehr zum Tag machen, wird dieser Rhythmus gestört. Mit teilweise fatalen Folgen für die Gesundheit.

Gibt es gutes und schlechtes Licht?

Das Licht vom Computer oder Handy am Abend ist schlecht, da es den Schlaf negativ beeinflusst. Blaues Licht ist grundsätzlich sehr energiereich, der unmittelbare Blick in solche Lichtquellen mit kurzen Abständen sollte vermieden werden. Genauso wie der direkte Blick in die Sonne. Wir müssen eine Lichthygiene

entwickeln mit viel Tageslicht morgens und am Tag, dem richtigen Umgang mit Sonne und weniger künstlichem Licht am Abend.

Geben Sie uns einen Tipp für die dunkle Jahreszeit?

Regelmässig nach draussen gehen und bewusst die Sonne suchen. Oftmals findet man sie auf dem Berg, während das Tal im Nebel liegt. Wer zu Winterdepressionen neigt, kann sich mit einem Lichttherapiegerät oder einer ärztlich verordneten Lichttherapie mit 10000 Lux helfen. Mein Sohn schwört zum Beispiel auf seinen Lichtwecker und verwendet ganz bewusst die Fensterläden zum Abdunkeln, wenn er schläft.

EU-Norm für Tageslichtversorgung

Erstmals ist mit der SN EN 17037 eine europäische Norm zum Thema Tageslicht erschienen, die auch in der Schweiz zur Anwendung kommt. Die Norm gibt Bewertungsverfahren, Kriterien und Hinweise zur Tageslichtversorgung in Innenräumen und umfasst auch die Aspekte Aussicht, Besonnung und Blendschutz. Damit geht sie deutlich über die in verschiedenen Landesbauordnungen geforderte Mindest-Tageslichtversorgung hinaus, die durch einen prozentualen Anteil der Fensterfläche bezogen auf die Grundfläche des Raums definiert wird.



Kindergarten Malans: Durch das tageslichtfreundliche Konzept kann auf das Kunstlicht während dem Kindergartenbetrieb fast gänzlich verzichtet werden. BILDER ZVG