

# Licht ist für ältere Menschen ein wichtiger Aspekt und eine Herausforderung für Architekten und Lichtplaner

In Einrichtungen der Altenpflege stehen das Thema Tageslicht und Innenraumbeleuchtung auf der Agenda – zu Recht, denn es steht für Lebensqualität und Wohlbefinden

**Die Wirkung von Tageslicht und künstlichem Licht nimmt ständig Einfluss auf unsere Stimmung und das Wohlbefinden. Unterschiedliche Lichter und Farbspektren wirken sich verschiedenartig auf unser Leben aus.**

Während zum Beispiel ein warmes, rötlich wirkendes Licht eine angenehm entspannende und gemütliche Atmosphäre erzeugt, sorgt Licht mit einem Blau-Rotanteil mehr für eine sachliche Lichtstimmung. Genau das Richtige, wenn Konzentration gefragt ist, etwa beim Lesen oder bei der Handarbeit.

Das beste und biologisch wirksamste Licht ist das Tageslicht, welches vom Kunstlicht nicht ersetzt werden kann. Auch wenn das Kunstlicht von unseren Augen wahrgenommen wird, ist es für den Körper nicht ausreichend. So können lichtabhängige Krankheiten entweder durch zu wenig natürliches Sonnenlicht entstehen oder durch zu viel Kunstlicht. Zum Beispiel wird das wichtige Vitamin D durch UV-Anteile im Sonnenlicht in der Haut gebildet und ist für Stoffwechsel, Immunsystem, Herz-Kreislauf-System und Gefäße unerlässlich.

Gerade bei Neubaumaßnahmen, wie auch bei Sanierungen, sollte diese Tatsache berücksichtigt werden und die Planung eine möglichst hohe Tageslichtausbeute vorsehen. Mittels breiter, großer Fenster und niedriger Fensterbrüstungen wird die Tageslichtnutzung wesentlich erhöht. Auch mehrere schmale, hohe Fenster ermöglichen eine optimalere und gleichmäßigere Raumausleuchtung. Zudem helfen großzügige Fensterflächen in Fluren, Aufenthalts- und Speiseräumen die Situation für Bewohner in Senioreneinrichtungen angenehmer zu gestalten. Es ermöglicht ihnen Natur, Wetter sowie Tages- und Jahreszeiten besser zu erleben.

Auch wenn **Kunstlicht** das Tageslicht noch nicht ersetzen kann, ist es dennoch in der Lage, den Mangel an Tageslicht zu mindern und teils erheblich zu

kompensieren. Wenn dann beide Lichtquellen gemeinsam genutzt werden, kann auch einem erhöhten Lichtbedarf entsprochen werden. Der ist bei alten Menschen oftmals nötig, denn bei ihnen wurde für einen besseren Seheindruck ein fünffach höherer Lichtstärkebedarf festgestellt. Bei Menschen mit Seheinschränkungen erhöht sich der Lichtbedarf sogar auf das Zwölfwache.



Deswegen muss für ältere Menschen im Heimbereich Kunstlicht dafür sorgen, dass die Lichtverhältnisse möglichst genau den unterschiedlichen Räumlichkeiten angepasst sind und so einen Ausgleich schaffen. Möglich dafür sind sogenannte dynamische Beleuchtungssysteme, die den Lichtveränderungen eines Tagesablaufs nachempfunden sind. Zentral programmierbar, messen sie das vorhandene Tageslicht und verbinden es mit verschiedenen Leuchtsystemen, variiert durch Lichtstärke und Lichtfarben.

Eine gute Beleuchtung unterstützt nicht nur die seelische Verfassung eines älteren Menschen, sondern auch sein allgemeines Wohlbefinden. Sie wirkt sich außerdem auf seine Reaktions- und Konzentrationsfähigkeit aus und steigert seine Leistungsbereitschaft. Optimal beleuchtete Räume und Flure verbessern die Orientierung und stärken die so wichtige Bewegungssicherheit. Dabei gilt es zu beachten, neben ausreichendem Licht auch für die richtige Montage der Leuchtsysteme zu sorgen. Denn verwirrende Spiegelungen und Blendungen sind kontraproduktiv und verstören gerade Menschen mit altersbedingten Seheinschränkungen oder Demenz. Verantwortungsvolle Lichtplanung, die Tages- wie auch Kunstlicht umfasst, ist somit eine anspruchsvolle Aufgabe für Architekten und Elektroplaner. Ihr Wissen sollte genutzt werden, um alten Menschen ein adäquates Leben zu gewährleisten.

*Weitere Informationen und detaillierte Beratung erhalten Sie im Büro Spath unter: 09 31/30 90 90.*