



Schlafstörung? Verringerte Produktivität? Mangelndes Tageslicht könnte die Ursache sein

Ausreichendes Tageslicht ist für unsere Gesundheit und Leistungsfähigkeit elementar. Trotzdem verbringen wir, die «Indoor Generation», über 90% unserer Zeit in Innenräumen. Deshalb müssen wir gerade in den Wintermonaten, in denen die Tage kürzer werden und das Tageslicht weniger, uns soviel wie möglich, dem Tageslicht aussetzen.

In einer von Velux in Auftrag gegebenen YouGov-Studie wurden dieses Jahr weltweit 16'000 Menschen zu den Auswirkungen von Tageslicht auf ihr Wohlbefinden befragt, darunter 1'000 Schweizerinnen und Schweizer. Rund ein Fünftel (22.5%) unserer Gesellschaft ist bis zu 20 Stunden, in geschlossenen Räumen.

Tageslicht kann Schlafstörungen verringern

Die Weltgesundheitsorganisation warnt eindringlich vor den schwerwiegenden gesundheitlichen Konsequenzen, die der Mangel an Tageslicht mit sich bringen kann. So ist z.B. Vitamin D-Mangel für Probleme wie Müdigkeit, Depression, Erschöpfung und höhere Krankheitsanfälligkeit verantwortlich. Denn nur die aktivierende UV-B Strahlung der Sonne, kann die Vitamin-D-Produktion im Körper anregen.

Das Tageslicht spielt auch in Bezug auf unseren Schlaf eine wichtige Rolle. Unsere innere 24-Stunden-Uhr orientiert sich an den unterschiedlichen Mengen an Tageslicht, wie Dr. Lockley, Neurowissenschaftler und ausserordentlicher Professor an der Harvard Medical School, erklärt: «Das Erleben von Hell-Dunkel-Zyklen ist ein wesentlicher Teil unserer Biologie. Licht zieht unsere Uhr wieder auf, damit diese im Einklang mit der aktuellen Zeitzone und unserer Umgebung steht.»

Für einen gesunden Schlaf benötigen wir ausreichend Licht am Tag und Dunkelheit in der Nacht. Künstliches Licht kann unsere innere Uhr stören. Und gerät der Biorhythmus aus dem Gleichgewicht, sind Schlafprobleme, Müdigkeit und Antriebslosigkeit die Folge. Zudem kann schlechter Schlaf zu Depressionen, Diabetes, Herzerkrankungen und Gewichtszunahme führen. 53% der Schweizerinnen und Schweizer geben in der Velux Studie an, dass Tageslicht ihren Schlaf mässig bis stark beeinflusst.

Fensterplatz führt zu erhöhter Produktivität

Die Wirkung von Tageslicht am Arbeitsplatz wurde ebenfalls intensiv untersucht und verschiedene Studien zeigen, dass ausreichend Tageslicht am Arbeitsplatz die Leistung des Arbeitnehmers erhöht. So weisen beispielsweise Büroangestellte, die an ihrem Arbeitsplatz genügend Tageslicht erhalten, 10 bis 25 Prozent bessere Ergebnisse bei «Gedächtnisübungen» auf als ihre Kollegen, die an einen Arbeitsplatz ohne oder nur mit sehr wenig Tageslicht sitzen. Auch 67 Prozent der befragten Schweizer und Schweizerinnen erklärten, dass Tageslicht einen Einfluss auf ihre tägliche Produktivität nimmt. Steven Lockley erläutert wie Tageslicht auf unser Gehirn agiert: «Licht wirkt wie ein akutes Aufputzmittel, welches das Gehirn unmittelbar nährt. Je länger man



tagsüber dem Licht ausgesetzt ist, desto stärker ist die positive Wirkung auf unsere kognitiven Fähigkeiten. Wir sind wacher, aufnahmefähiger und dadurch bei der Arbeit auch wesentlich leistungsfähiger.»

Aufgrund der Forschungslage nehmen sich auch Gesetzgeber und Normungswelt vermehrt dem zentralen Thema Tageslicht an. So tritt auf Mitte nächsten Jahres die Schweizer Norm «Tageslicht in Gebäuden» (SN EN 17037) in Kraft. Diese macht zum ersten Mal verbindliche Vorgaben, wie viel Tageslicht in Innenräume gelangen soll.

Obwohl die positive Wirkung von Tageslicht bereits erwiesen und uns dies auch weitgehend bewusst ist, nehmen wir uns in unserem schnelllebigen Alltag kaum Zeit, regelmässig an die frische Luft zu gehen. Gerade im Winter fällt es schwer, genügend Sonnenlicht zu tanken. Denn oft beginnt der Arbeitstag vor Sonnenaufgang und endet nach Einbruch der Dunkelheit. Dennoch ist es wichtig, für mehr Tageslicht in unserem Leben zu sorgen.

Um konkrete Hilfestellung zu leisten, hat Velux eine App «The Indoor Generation» entwickelt. Individuelle und oft einfache Tipps zeigen, wie man seine Gewohnheiten und das Leben zuhause gesünder gestalten kann. Denn meist braucht es gar nicht viel, um mehr Tageslicht in den eigenen Alltag zu bringen, zum Beispiel:

- Öffnen Sie Ihre Vorhänge und fahren Sie Ihren Rollladen gleich morgens, wenn Sie aufwachen, hoch. Sie erhalten einen wertvollen Lichtschub, bevor Sie Ihren Tag beginnen.
- Erhöhte Zeit am Tageslicht erhöht Ihre Leistungsfähigkeit und hilft Ihnen, nachts besser zu schlafen – setzen Sie sich bei der Arbeit oder in der Schule, wenn möglich, in die Nähe eines Fensters.
- Auch wenn Sie kein Outdoor-Typ sind, versuchen Sie jeden Tag nach draussen zu gehen. Schon wenige Minuten an der frischen Luft sorgen dafür, dass Sie sich besser fühlen.
- Vermeiden Sie den ständigen Blick auf elektronische Geräte (Fernseher, Smartphones, Tablets), das sogenannte «blaue Licht» beeinflusst das Gehirn negativ, sodass Sie zur falschen Tageszeit ruhelos und wach sind.

Die App ist in der Schweiz ab Dezember unter www.indoorgenerationtool.velux.ch erhältlich.



Anmerkungen für die Redaktion:

Website: www.theindoorgeneration.com

Quellen

- People spend up to 90 per cent of their time indoors (WHO Europe 2013 report, US Environmental Protection Agency)
- Principles of healthy lighting: a role for daylight, Jennifer Veitch, NRCC. 2012
- Office workers productivity is impacted by poor light (Heschong Mahone Group (2003) Windows and Offices: A Study of Office Worker Performance and the Indoor Environment)
- Why Sleep Matters – the economic costs of insufficient sleep: A cross country comparative analysis (Nov 30, 2016), [RAND Corporation](#)

Die YouGov Studie:

- Die Studie zur „Indoor Generation“ wurde von YouGov durchgeführt. Über 16'000 Hausbesitzer in Nordeuropa und Nordamerika wurden in den Monaten März und April 2018 befragt. Folgende Länder nahmen an der Umfrage teil: Grossbritannien, USA, Kanada, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Belgien, Niederlande, Tschechische Republik, Slowakei, Italien, Österreich, Schweiz und Spanien.
- Die Studie umfasst 1'000 befragte Personen aus der Schweiz.

Wie beeinflusst Tageslicht Ihre Laune?

	Gar nicht	Ein bisschen	Erheblich	Stark	Weiss nicht
	%	%	%	%	%
Dänemark	11	17	29	42	2
Grossbritannien	13	26	28	30	3
USA	18	16	26	36	4
Deutschland	8	15	35	39	4
Frankreich	8	19	32	38	3
Belgien	11	19	27	41	2
Niederlande	20	18	26	34	2
Tschechische Republik	10	19	27	43	1
Slowakei	8	13	29	47	2
Italien	10	14	24	52	1
Österreich	7	16	33	43	1
Schweiz	8	16	31	43	2
Total	11	18	29	39	3



Wie beeinflusst Tageslicht Ihre Produktivität?

	Gar nicht	Ein bisschen	Erheblich	Stark	Weiss nicht
	%	%	%	%	%
Dänemark	10	21	34	30	5
Grossbritannien	19	26	29	20	6
USA	21	14	26	34	5
Deutschland	8	21	38	29	5
Frankreich	12	23	32	25	7
Belgien	16	18	31	31	4
Niederlande	21	17	28	31	3
Tschechische Republik	12	19	33	35	1
Slowakei	8	15	33	42	3
Italien	12	14	31	41	2
Österreich	8	21	37	31	2
Schweiz	10	20	38	29	3
Total	14	19	32	31	4

Wie beeinflusst Tageslicht Ihren Schlaf?

	Gar nicht	Ein bisschen	Erheblich	Stark	Weiss nicht
	%	%	%	%	%
Dänemark	19	29	25	20	7
Grossbritannien	21	33	23	19	5
USA	22	18	26	29	5
Deutschland	12	27	30	27	5
Frankreich	15	29	28	23	6
Belgien	19	26	26	26	4
Niederlande	22	26	25	25	3
Tschechische Republik	14	28	27	30	2
Slowakei	9	27	26	35	3
Italien	14	23	28	34	1
Österreich	12	28	27	30	2
Schweiz	15	29	26	26	3
Total	17	27	26	26	4



Pressekontakt:

Wünschen Sie ergänzende Bild- oder Textdateien, so stellen wir Ihnen diese auf Anfrage gerne zu. Kontaktieren Sie uns jederzeit gerne per Email oder Telefon.

Virginia Hasenmeyer, Weber Shandwick Genf – Tel: +41 228 798 509
vhasenmeyer@webershandwick.com

Über die VELUX Gruppe

Als weltweit grösster und führender Hersteller von Dachfenstern und seinen ergänzenden Produkten steht VELUX für Licht, Luft und Ausblick im Dachgeschoss – drei Merkmale, die das Leben in Millionen von Häusern und Wohnungen auf der ganzen Welt vervollkommen. Das Unternehmen wurde 1941 in Dänemark von Villum Kann Rasmussen mit der Vision gegründet, mehr Tageslicht und Frischluft in die Häuser zu bringen und so die Lebensqualität in Wohn- und Arbeitsräumen zu steigern. Heute umfasst die Produktpalette von VELUX neben Dachfenstern und anspruchsvollen Dachfensterlösungen für geneigte und flache Dächer unter anderem Sonnen- und Hitzeschutzprodukte, Aussenrollläden, Installationslösungen sowie intelligente Haussteuerungssysteme.

Die internationale VELUX Gruppe zählt mit mehr als 10'000 Mitarbeitenden, Produktionsstandorten in 11 Ländern und Vertriebsgesellschaften in mehr als 40 Ländern zu den grössten Produzenten von Baumaterialien weltweit. Der Hauptsitz der VELUX Gruppe ist in Kopenhagen. In der Schweiz beschäftigt VELUX rund 80 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter. www.velux.ch

Die wichtigsten Informationen zur Umfrage

Quellen

- Menschen verbringen bis zu 90% ihrer Zeit drinnen (WHO Europe 2013 report, US Environmental Protection Agency).
- Die Innenraumluft kann bis zu 5-mal stärker verschmutzt sein als die Aussenluft (US EPA, Arhus University, CBST).
- Das Wohnen in feuchten oder schimmlichen Häusern erhöht das Risiko an Asthma zu erkranken um 40% (IBP Fraunhofer).
- Kinderzimmer können die am stärksten verschmutzten Räume in Häusern sein (Danish Building Research Institute/Danish Eco Council/University of Copenhagen).
- Jeder sechste Europäer wohnt in einem gesundheitsschädlichen Gebäude (ECOFYS).

YouGov Studie

- Die Studie zur „Indoor Generation“ wurde von YouGov durchgeführt. Über 16'000 Hausbesitzer in Nordeuropa und Nordamerika wurden in den Monaten März und April 2018 befragt. Folgende Länder nahmen an der Umfrage teil: Grossbritannien, USA, Kanada, Dänemark, Deutschland, Frankreich, Belgien, Niederlande, Tschechische Republik, Slowakei, Italien, Österreich, Schweiz und Spanien.
- Die Studie umfasst 1'000 befragte Personen aus der Schweiz.

Wie viel Zeit verbringen Sie an einem gewöhnlichen 24-Stunden-Tag drinnen?

	0-14 STUNDEN	15-18 STUNDEN	19-20 STUNDEN	21-24 STUNDEN
	%	%	%	%
MÄNNLICH	44	26	23	7
WEIBLICH	38	25	22	14
18-29 Jahre	43	21	27	8
30-39 Jahre	40	24	22	14
40-49 Jahre	40	22	26	12
50-59 Jahre	42	27	21	11
60+ Jahre	40	32	19	10
TOTAL SCHWEIZ	41	26	23	11
AARGAU	43	24	23	9
BASEL-LANDSCHAFT	49	22	24	4
BASEL-STADT	48	15	29	7
BERN	30	26	29	15
FRIBOURG	46	19	17	17
JURA	16	33	34	16
NEUENBURG	44	29	19	8
SOLOTHURN	58	16	26	-
GENEVE	49	29	17	5
VAUD	40	30	20	10
VALAIS	35	31	28	6
ZÜRICH	44	20	23	13
TESSIN	35	31	14	21
LUZERN	49	21	21	9
NIDWALDEN	28	-	22	50
OBWALDEN	-	100	0	0
SCHWYZ	19	29	32	19
URI	17	83	-	-
ZUG	22	36	35	6
APPENZEL INNERRHODEN	44	56	-	-
APPENZEL AUSSERRHODEN	64	-	-	36
GLARUS	42	31	26	-
GRAUBÜNDEN	38	32	24	7
ST. GALLEN	41	32	19	8
SCHAFFHAUSEN	43	22	20	15
THURGAU	41	26	18	16

Denken Sie, dass die Innenluft stärker oder weniger stark verschmutzt ist als die Aussenluft?

	Innenluft ist stärker verunreinigt als Aussenluft	Die Schadstoffbelastung in Innenräumen ist dieselbe wie draussen	Innenluft ist weniger stark verunreinigt als Aussenluft	Ich weiss es nicht
	%	%	%	%
MÄNNLICH	27	38	26	9
WEIBLICH	24	35	28	13
18-29 Jahre	32	32	27	10
30-39 Jahre	39	38	21	12
40-49 Jahre	24	37	26	13
50-59 Jahre	26	35	30	9
60+ Jahre	17	40	31	12
TOTAL SCHWEIZ	25	37	27	11
AARGAU	24	33	30	13
BASEL-LANDSCHAFT	20	38	38	4
BASEL-STADT	17	41	38	4
BERN	30	41	23	7
FRIBOURG	36	34	16	14
JURA	42	24	26	9
NEUENBURG	28	24	27	22
SOLOTHURN	21	42	15	22
GENEVE	29	36	28	6
VAUD	32	41	20	7
VALAIS	25	37	28	10
ZÜRICH	23	36	30	11
TESSIN	20	28	28	24
LUZERN	13	46	35	7
NIDWALDEN	-	50	50	-
OBWALDEN	-	-	-	100
SCHWYZ	19	41	32	7
URI	17	30	53	-
ZUG	18	42	23	17
APPENZEL AUSSER RHODEN	100	-	-	-
APPENZEL INNER RHODEN	-	-	30	70
GLARUS	47	31	-	21
GRAUBÜNDEN	22	21	43	14
ST. GALLEN	22	42	21	15
SCHAFFHAUSEN	21	32	31	16
THURGAU	30	30	26	13