

Licht wirkt immer. Visuell, emotional und biologisch. Licht beeinflusst unseren Biorhythmus. Ausreichend Licht am Tag fördert den gesunden Schlaf in der folgenden Nacht. Wichtig ist hierbei auch eine Dunkelheit in der Nacht. Während des Tages fördert Licht mit ausreichender Intensität und kaltweißem Spektralanteil Wachheit, Aktivität und Leistungsfähigkeit. Ausreichend große Differenz von Licht am Tag und Dunkelheit in der Nacht stabilisiert den circadianen Rhythmus. Am Abend kann kaltweißes Licht den circadianen Rhythmus negativ beeinflussen: die Folge kann unruhiger Schlaf und Unausgeschlafenheit am Folgetag sein. Auch elektronische Geräte wie Smartphones und Tablets haben hier Einfluss.

In welchem Maß Licht nicht-visuell wirkt, ist maßgeblich abhängig von der Farbtemperatur, der Beleuchtungsstärke und dem Zeitpunkt.

Ideal für die Gesundheit sind natürliches Licht am Tag und kein Licht in der Nacht.

Das richtige Licht zur richtigen Zeit:

- Steigerung der Leistungskraft
- Erhöhte Konzentration
- Erholsamer Schlaf
- Gesteigertes Wohlbefinden
- Stärkung des Biorhythmus

Fehlendes Licht oder falsche Lichtimpulse:

- Müdigkeit
- Schlafmangel
- Depression
- Konzentrationsschwäche
- mangelnde Synchronisierung der Inneren Uhr

Licht im Zusammenspiel mit den Hormonen

Cortisol- und Melatonin-Spiegel des Körpers in einem typischen Tagesverlauf.

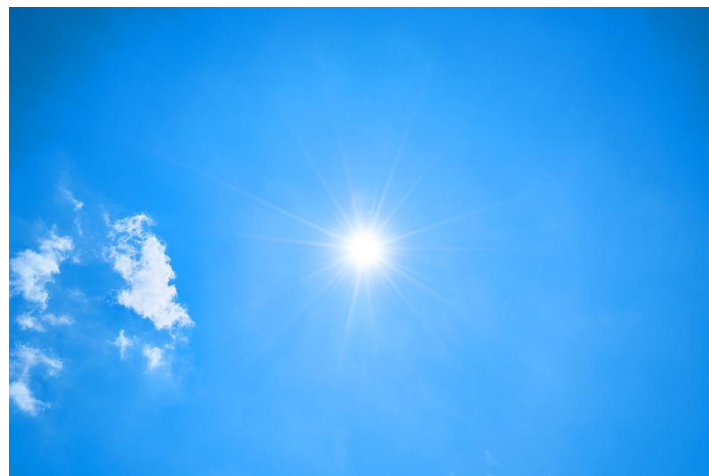
Morgens

Morgens wird im Körper das Hormon Cortisol produziert. Es regt den Stoffwechsel an und programmiert den Körper auf Tagesbetrieb. Das erste Morgenlicht unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. VTL unterstützt zu Beginn die Aktivität des Stresshormons Cortisol durch anregendes Kalttonlicht und hohe Beleuchtungsstärken.

Mittags

Im Laufe des Tages wird das Hormon Cortisol im Körper kontinuierlich abgebaut. Trotzdem ist um die Mittagszeit eine gute Leistungsfähigkeit nach wie vor gegeben. Für VTL bedeutet das, weiterhin überwiegend aktivierendes

Kalttonlicht und eher hohe Beleuchtungsstärken beizu-



steuern.

Nachmittags

Am Nachmittag hat die Cortisol-Produktion im Körper bereits deutlich abgenommen, die aktive Arbeitsphase nähert sich ihrem Ende. Die Produktion des Schlafhormons ist zu diesem Zeitpunkt noch nicht gewünscht. VTL unterstützt diese Übergangszeit durch ein neutrales Mischlicht. Die Beleuchtungsstärke wird sukzessive verringert.

Abends

Das Hormon Melatonin macht müde und senkt die Aktivität zugunsten der Nachtruhe. Bei biodynamischem Licht tagsüber fällt der Melatonin-Spiegel nachts dementsprechend hoch aus. Der Mensch schläft gut und ist am nächsten Tag ausgeruht und produktiv. VTL begleitet den Übergang zur Ruhephase durch eine Verringerung der Helligkeit und entspannendes Warmtonlicht.

Besuchen Sie uns im MEGA-Showroom und erfahren Sie mehr über die vielfältigen Lösungen für ein gesundes Licht in Ihren Räumen.

Am Besten Termin vereinbaren unter 02631 3900-0

Besuchen Sie uns im MEGA-Showroom