

Licht und Gesundheit im Alter



Jeder Mensch weiß eigentlich schon intuitiv, dass es einen Zusammenhang zwischen Licht und unserem Wohlbefinden gibt. So, wie wir ab und zu „an die Luft“ müssen, so haben wir auch oft das Bestreben, einmal nach draußen ins Helle zu gehen.

Warum?

Schlechtes Licht führt zur Ermüdung, Stress, reduzierter Leistung.

Über die Netzhaut aufgenommenes Licht beeinflusst massiv unseren Hormonhaushalt: Reduzierte Serotonin-Ausschüttung kann zu Depressionen und SAD führen, vermindertes Melatonin verhindert die Regeneration des Körpers. Als Antioxidanz steht Melatonin zudem im Fokus der Krebsforschung. Laut einer amerikanischen Forschungsarbeit mit 15.000 Nachtschwestern führt Nachtarbeit zu einem Anstieg der Krebserkrankungen um ca. 30%.

Ältere Menschen haben eingeschränkte Fähigkeiten, aufgenommenes Licht zu verarbeiten; Alterungsprozesse auf der Netzhaut und Trübungen der Augenflüssigkeit führen zur Empfindlichkeit gegenüber

Blendungen, und die Farbwahrnehmung verschiebt sich zum Rotbereich, was zur verminderten Aufnahme des Blauanteils im Licht führt. Eben dieser Blauanteil ist aber maßgeblich verantwortlich für die Bildung von Melatonin. Seltener Aufenthalt im Freien und schwache, warmtonige künstliche Beleuchtung führen zu einer geringeren quantitativen Dynamik der Melatoninbildung. Der Tag-Nacht-Rhythmus ist damit gestört, und es kommt zu vermehrter Nacht-Aktivität.

Neben der Notwendigkeit, möglichst oft und viel Tageslicht zu erhalten, besteht zudem eine hohe Anforderung an das Kunstlicht. Dieses sollte in seiner Zusammensetzung dem Tageslicht sehr nahe kommen. Spezielle Leuchten regeln über den Tag verteilt die Lichtfarbe, so dass am Morgen „frisches“ Licht vorherrscht

und gegen Abend warmweißes. Die Flure in Einrichtungen für Demenzkranke werden nachts auf wärmere Lichtfarben eingestellt, um nicht den Melatoninspiegel unnötig anzuheben. Der Tag-Nachtrhythmus wird somit unterstützt, was weitreichende Folgen auch auf die Medikation haben kann. Und schließlich ist die nächtliche Beanspruchung des Personals rückläufig.

Um dem quantitativen Lichtbedarf älterer Menschen gerecht zu werden, sollte die mittlere Beleuchtungsstärke etwa das 1,5-2fache der üblichen Stärke betragen. Besonders wichtig ist die Berücksichtigung der Orientierung, weshalb senkrechte Flächen aufgehellert und ggf. farblich gestaltet sein sollten.

Die Laufwege in Pflegeeinrichtungen können durch Helligkeitsunterschiede vorgegeben werden. Werden Eingangsbereiche und Zugänge zu Treppenhäusern und Aufzügen eher dunkler gehalten, so ist das Bestreben, diese Wege einzuschlagen, eher geringer. Aufenthaltsräume hingegen werden aufgehellert und freundlich gestaltet und laden somit zum Eintritt ein.

Die Lampen- und Leuchtenindustrie hat sich auf diese noch recht jungen Erkenntnisse eingestellt. Neben Vollspektrumlampen sind Leuchten mit Leuchtmitteln in unterschiedlichen Weißtönen verfügbar, die sich über eine einfache Steuerung dynamisch an die tageszeitliche Situation anpassen.