



## DUNKELHEIT

# Licht aus, bitte!

Bei der innenarchitektonischen Gestaltung von Patientenzimmern spielt Licht, abgesehen von der Funktionalität, eine Rolle, wenn es um das Wohlbefinden der Patienten geht. Worüber kaum jemand nachdenkt, ist die Dunkelheit. Vielleicht liegt es daran, dass sie sich schlecht verkauft bzw. wenig Positives assoziiert, dabei ist sie wichtig.

Licht dagegen ist positiv belegt. Natürliches Licht sorgt für Wohlbefinden und emotionales Wellbeing, das ist erwiesen. Daher bietet die Industrie mit zirkadianer Beleuchtung Lichtlösungen an, die den natürlichen Verlauf des Tageslichts künstlich abbilden. Egal, wie sich Farben, Material und Formen darstellen, über alle diese Komponenten hinweg legt sich die Lichtsituation und verändert die optische Wahrnehmung des Raumes. Gutes Licht sorgt in Kombination mit entsprechender Raumgestaltung für ein Healing Environment, das dem Patienten guttut und die Heilung fördert.

So weit, so gut. Was aber ist mit der Dunkelheit, die wie das Licht ihre Daseinsberechtigung für den ureigenen Biorhythmus hat? Dunkelheit gehört zum Rhythmus der Natur, zum Leben, zum Timing des Menschen. In der Natur kehrt mit ihr Ruhe für tagaktive Lebewesen ein, die diese nutzen, um sich zu regenerieren und um ihre Batterien aufzuladen. In diesem Sinn ist nicht nur Licht, sondern auch Dunkelheit gemäß chronobiologischer Erkenntnisse ein Energiespender, der besser nicht ignoriert wird.

Unser Biorhythmus braucht Orientierung. Ausgehebelt und gestört wird er durch mangelhafte Tageslichtzufuhr, genauso aber auch durch mangelnde Dunkelheit. Der natürliche Einfluss von Sonne und Mond kann durch künstlich erzeugtes Licht und Dunkelheit durcheinandergebracht werden – bewusst gewollt, unbeabsichtigt oder unbewusst, jedenfalls mit allen Folgen. In großem Stil durch Lichtsmog, in kleinem Maßstab durch vereinzelte Leuchtdioden im Raum.

Der Wunsch, zu schlafen bzw. zur Ruhe zu kommen, ist gewöhnlich an die Abwesenheit von Licht, also an die Dunkelheit, gekoppelt. Was ist also mit unerwünschtem Licht? Es kann nerven und auch extrem

stören. Das schafft z.B. ein grell erleuchteter Vorraum zu nachtschlafender Zeit genauso wie das Luxusbad des Privatpatienten mit gut gemeintem Fußballarena-Flutlicht in kaltem Weiß, das den nächtlichen Gang zur Toilette krönt oder morgens alles andere als sanft weckt. Licht hält ab, zur Ruhe zu kommen.

Der Nachtschlaf wird oft auch negativ ungefiltert durch die Fenster gestört: fahles Mondlicht, nahe Straßenlaternen oder einstrahlende Parkplatzbeleuchtung. Als Störenfriede, die die zum Schlaf nötige Ausschüttung des Schlafhormons Serotonin verhindern, gelten aber auch Handydisplays, Laptops oder der unentwegt flackernde Fernseher des Nachbarpatienten. Nicht umsonst ist Schlafentzug durch dauerhaft grelle künstliche Beleuchtung eine bewährte Foltermethode. Positiv dagegen wirken dichte Vorhänge und der Offmodus für leuchtende Screens und Displays.

Dunkelheit hilft, sich in den Schlaf zu schaukeln. Aber unerwünschte Dunkelheit provoziert auch Unsicherheit und damit Unbehagen. Sensorgesteuerte Lichtlösungen reagieren bei nächtlichem Aufstehen angemessen, leiten Patienten den Weg und belassen den Rest des Raumes in Dunkelheit. Der Lichtsituation

durch Sensoren angepasste Monitore sind ebenfalls besser als die grell leuchtende Variante. In der Nacht sorgt ein dezentes schwaches Licht, das „Pantoffellicht“, für Orientierung, statt eines des-

*„Dunkelheit im Kontext Biorhythmus steht im Krankenhaus im Schatten des Lichts.“*

SYLVIA LEYDECKER

orientierten Herumgeisters mit den im Worst Case unerwünschten Folgen eines Sturzes.

Idealerweise ermöglicht eine individuelle Steuerung jedem Patienten das ihm genehme Szenario. Differenzierte Lichtszenarien bedarfsgerecht zu steuern, statt nur an- oder auszuschalten, gilt als Privileg der Wahlleistungspatienten und wird wegen der Erlösoptimierung nicht allen zuteil. Abseits der Vorzüge von Tageslicht besitzt Dunkelheit im Kontext Biorhythmus ein großes Gewicht als Taktgeber. Im Krankenhaus steht das ureigene Bedürfnis danach, aller schlafmedizinischen Forschung zum Trotz, leider noch im Schatten. Der Blick in einen herrlichen Sternenhimmel abseits allen Lichtsmogs schafft Entspannung. Erholbarer Nachtschlaf gibt Energie für den Tag. Wenn davon Patienten für ihre Heilung profitieren können, umso besser. Licht aus, bitte!

SYLVIA LEYDECKER

Innenarchitektin bdia AGK,  
100 % interior, Köln,  
Kontakt: info@100interior.de,  
www.100interior.de

