



**Gesundes Wohnen:
Viel Tageslicht bedeutet gute Laune bei den Baufamilien**

Im Interview mit Jan Wegner, Key Account Management,
VELUX Deutschland GmbH

Im Sinne von viel hilft viel ist es auch bei täglichen Dosis Tageslicht zu handhaben. Tageslicht steigert nachgewiesenermaßen unser Wohlbefinden. In Kürze bricht die dunkle Jahreszeit an, was bedeutet, dass die Ausbeute an Tageslicht extrem sinken wird. Besonders in den Wintermonaten verbringen wir viel mehr Zeit im Haus als draußen.

Lieber Herr Wegner, die Tage werden kürzer. Was macht das mit uns?

Der Mangel an Tageslicht beeinflusst unsere Laune. Kaum etwas prägt die Stimmung des Menschen so sehr wie die Sonne, ob positiv oder negativ. Daran konnte bis dato auch die Elektrifizierung wenig ändern. Obwohl das künstliche Licht stets präsent ist, beeinflusst natürliches Tageslicht den menschlichen Körper auf seine Art. Tageslicht ist eine Art Taktgeber für unseren Körper und unsere innere Uhr. Es wirkt über unsere Augen direkt aufs Gehirn und aktiviert die Produktion des Glückshormons Serotonin. Der Botenstoff hebt unsere Stimmung und Motivation, fördert Schlaf und hilft dabei, Stress abzubauen.

Wir brauchen also Tageslicht, um uns wohlfühlen. Was bedeutet das mit Blick auf unseren heutigen Alltag?

In unseren eigenen vier Wänden, im Büro, in der Schule, im Supermarkt – überall ist alles mit Kunstlicht erleuchtet. Für die Orientierung und die meisten Sehauflagen ist das auch gut. Für Büro- und Schreibtätigkeiten ist beispielsweise eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux vorgeschrieben.

Das Besondere an natürlichem Licht ist, dass es neben der Unterstützung der Sehauflage, eine positive Wirkung auf den Körper hat. Wir sind leistungsfähiger, in guter Stimmung und, zudem ist Tageslicht gratis. In diesem Zusammenhang sollte man sich bewusst machen, dass wir nahezu 90 Prozent unserer Zeit in geschlossenen Räumen verbringen. Dies stellte unsere Studie heraus, die wir in Zusammenarbeit mit dem Meinungsforschungsinstitut YouGov umgesetzt haben. Wir profitieren also kaum von der Kraft des Tageslichts.



Wow, wir verbringen 90 Prozent des Tages in geschlossenen Räumen. Kein Wunder, dass die gute Laune und die Leistungsfähigkeit irgendwann sinken, oder Herr Wegner ?

Wenn wir ausreichend natürliches Licht aufnehmen, dann verbessert es unsere Leistungs- und Konzentrationsfähigkeit. Das ist auch bei Kindern zu beobachten. Zudem ist zu erwähnen, dass ein Tagesrhythmus, der sich am Lauf der Sonne orientiert, positive Auswirkungen auf unseren Körper und unseren Geist hat. Das blaue Licht am Morgen aktiviert den Körper und das rötliche Abendlicht sorgt für Entspannung. Besonders den Nachwuchs lässt die Abenddämmerung zur Ruhe kommen. Nicht zu vergessen: wenn wir uns an der Sonne orientieren, dann fördert dies auch einen gesunden und erholsamen Schlaf.

Wer sich also besonders in den Abendstunden noch lange am Computer, Tablet oder Smartphone aufhält, der riskiert eine unruhige Nacht. Die durchgängige Beleuchtung mit LEDs, die einen hohen Anteil an blauem Licht besitzen, bringt unseren natürlichen Rhythmus durcheinander und kann Schlafprobleme auslösen.

Als traditionelles Massivhausbauunternehmen liegt es uns sehr am Herzen, dass sich unsere Bauherren in ihren vier Wänden wohlfühlen. Dementsprechend sind Fenster in ihrer Größe, Anzahl und Anordnung entscheidend, und das bestenfalls über die Mindestanforderungen der jeweiligen Landesbauordnungen hinaus. Bei unseren Grundrissplanungen achtet unser fachkundiges Team darauf, gut nutzbare Wohnräume für unsere Baufamilien zu schaffen. Was empfehlen Sie unseren Bauherren bei der Fensterplanung?

Das Tageslicht sollte in den Wohnräumen bestmöglich genutzt und verteilt werden. Somit ist eine clevere Planung der Fensteröffnungen, die den Lichtwechsel im Laufe des Tages berücksichtigt, unumgänglich. Aus der seit kurzem gültigen europäischen Tageslichtnorm DIN EN 17037 lässt sich ableiten, dass tatsächlich sogar eher 20 bis 25 Prozent der Raumfläche als Fensterfläche für eine ausreichende Tageslichtversorgung sinnvoll sind. Zu bedenken sind auch die unterschiedlichen Jahreszeiten. Fenster sollten vorzugsweise Richtung Sonne, somit gen Osten, Süden und Westen, ausgerichtet sein. Natürlich ist auch ans Nachbarhaus oder große Bäume zu denken. Eine gute Tageslichtplanung spart auch Strom für Kunstlicht.



Und wie steht es um die Tageslichtplanung in Kinderzimmern? Gibt es hierbei noch etwas Besonderes zu beachten?

Die Wirkung von Tageslicht darf besonders bei Kindern nicht unterschätzt werden. Schulen und Kitas nehmen diese Erkenntnisse ernst. So setzen immer mehr Einrichtungen auf helle Räume und viel Tageslicht, was für gute Laune bei den Kleinen sorgt. Daher sollte das Kinderzimmer ebenso darauf ausgerichtet sein: Große Fenster sind dafür ideal, schräge Dachfenster lassen sogar noch mehr Tageslicht ins Haus. Besonders wenn die Kinder anfangen, am Schreibtisch ihre Hausaufgaben zu machen, spielt das Thema Licht in puncto Konzentration und Müdigkeit eine wichtige Rolle.

Zusammenfassend lässt sich sagen, dass unsere Zeit draußen an der frischen Luft, Spielen und Toben im Garten, ein schöner Spaziergang durch den Wald oder um den See durch keine von uns herbeigeführte Lösung zu ersetzen ist. Tageslicht ist mit seiner Wirkung einfach einzigartig.

Mit unserer Systemarchitektur, unserer intelligent vorgedachten Grundrissplanung und unseren entsprechenden Partnern wie VELUX sorgen wir gemeinsam dafür, dass sich Baufamilie in ihrem Zuhause wohlfühlen.

Vielen Dank für das informative Gespräch und Ihre Expertise, Herr Wegner.

Bilder:



Jan Wegner, Key Account Management,
VELUX Deutschland GmbH



Perfekte Tageslichtplanung - Dieses realisierte Einfamilienhaus Alto F10 mit flachem Satteldach präsentiert sich mit einer großzügigen Fensterfassade und Dachfenstern.

Weitere Informationen gibt es unter www.heinzvonheiden.de.

Presstexte und Bildmaterial stehen Ihnen online im Pressebereich unter www.heinzvonheiden.de/presse/presseservice/ zur Verfügung.

Ihr Presse-Kontakt:

Heinz von Heiden GmbH Massivhäuser
Stefani Krull
Leitung Marketing + PR
Telefon: 0511/ 72 84-311
E-Mail: s.krull@heinzvonheiden.de

Heinz von Heiden GmbH Massivhäuser
Chromstraße 12
30916 Isernhagen



Heinz von Heiden GmbH Massivhäuser

Die Heinz von Heiden GmbH Massivhäuser ist einer der führenden Massivhaushersteller Deutschlands, bis heute wurden bereits über 50.000 Häuser gebaut. Das Unternehmen, was in diesem Jahr 90-jähriges Jubiläum feiert, steht für technische Innovationen und ein überzeugendes Preis-Leistungs-Verhältnis. Das Angebot umfasst die gesamte Dienstleistung rund ums Bauen – von der Planung über den Bau und die komplette Ausstattung des Hauses bis hin zur Übergabe. Heinz von Heiden bietet mit über 5.000 m² Ausstellungsfläche in seinen 5 KompetenzCentren und mehr als 30 Musterhäusern, diversen Stadtbüros sowie über 300 Vertriebspartnern bundesweit Beratung und Betreuung auf höchstem Niveau.

Nach siebenjähriger erfolgreicher Hauptsponsorschaft des Bundesligisten Hannover 96 ist Heinz von Heiden seit Sommer 2021 Exklusivpartner des Vereins.