

F+ FÜR DIE EIGENE GESUNDHEIT

Das Haus auf Licht und Schatten einstellen

Von Felicitas Witte

11.04.2024, 19:21 Lesezeit: 4 Min.



Tagsüber hell und nachts dunkel – so lautet der Tipp, um die Gesundheit zu schützen. Darauf sollen Menschen nun ihren Wohnraum anpassen.



Wer Studien zu Licht und Gesundheitsschäden liest, wird vermutlich nie wieder nachts ohne Rollos schlafen: Zu viel Licht in der Nacht stört akut den Hormonhaushalt, die innere Uhr und den Stoffwechsel und geht langfristig mit einem erhöhten Risiko für psychische Krankheiten, Übergewicht, Schlafstörungen, Bluthochdruck, Herzkrankheiten und Krebs einher. Auf der anderen Seite bessert viel Licht tagsüber die Stimmung, steigert die Konzentration, und das Risiko für Stoffwechselstörungen sinkt.