

**Presseinformation – Tageslicht ist die beste Medizin**

## **Glücksfaktor Licht**

**Auch im Winter ausreichend Tageslicht tanken und Winterdepression vorbeugen / Dachfenster schaffen lichtdurchfluteten Wohnraum**

**Hamburg, Dezember 2010. Jeder fünfte Deutsche leidet im Herbst und Winter an Winterdepressionen. Das fehlende Licht schlägt aufs Gemüt. Großzügige Fensterflächen sind ein ideales Mittel, auch während der kurzen Tage ausreichend Sonne zu tanken. Vorteil Dachfenster: Hier ist die Lichtausbeute am größten.**

Jeder kennt das Gefühl: Wenn die Tage kürzer werden, schleicht sich schlechte Laune und die Sehnsucht nach Sonnenlicht ein. Bereits Hippokrates war überzeugt, dass Licht den Menschen wesentlich beeinflusst. Er hatte beobachtet, dass die Menschen in sonnenverwöhnten Ländern freundlicher und glücklicher sind. Die moderne Medizin bestätigt die Schlussfolgerungen ihres antiken Vorgängers: Tageslicht wirkt über das Auge direkt auf das Gehirn. Es fördert die Bildung des Glückshormons Serotonin, das aktiv und ausgeglichen macht. Fehlt ausreichend Licht, beispielsweise in den dunklen Monaten des Jahres, reagieren viele Menschen mit Müdigkeit, Stimmungstiefs und sogar Depressionen. Die spezielle Form dieser Erkrankung wird Winterdepression genannt und mit Lichttherapie behandelt.

### **Keine Chance für Winterdepressionen**

Glücklich können sich all diejenigen schätzen, denen in den heimischen vier Wänden viel Tageslicht vergönnt ist. Besonders groß ist die Tageslichtausbeute im Dachgeschoss, ausgestattet mit großzügigen Dachfenstern. „Um eine optimale Lichtausnutzung zu erzielen, sollte die Summe der Breiten aller Fenster mindestens 55 Prozent der Breite des Wohnraums betragen“, erläutert Oliver Steinfatt, Tageslichtexperte von VELUX, dem weltweit führenden Dachfenster-Hersteller. „Dachfenster sind klar im Vorteil, denn sie ermöglichen einen bis zu dreimal größeren Tageslichteinfall als vertikale Fenster.“ Den Gestaltungsmöglichkeiten sind dabei kaum Grenzen gesetzt: Schwingfenster, Systemlösungen wie das Lichtband,

das vom Boden bis unter die Decke reichen kann, oder Überfirstverglasungen geben Winterdepressionen keine Chance.

### **Mehr Licht, mehr Leistung**

Tageslicht kann aber noch mehr: Studien zeigen, dass ausreichend natürliches Tageslicht die Konzentrationsfähigkeit und Leistungsfähigkeit von Schulkindern verbessert. Grundschüler in Gebäuden mit mehr Tageslichteinfall weisen um 14 Prozent bessere Leistungen auf, als ihre Mitschüler in dunkleren Räumen. Auch Erwachsene profitieren von einem ausreichenden Maß an Licht bei der Arbeit: Es senkt die Fehlerquote und steigert die Arbeitsleistung. Natürliches Tageslicht ist dabei in seiner Zusammensetzung einzigartig, denn kein künstliches Licht kann die Farben des Lichtes – von Rot und Orange über Gelb, Grün und Blau bis hin zu Indigo und Violett – so ausgewogen mischen wie die Sonne.

Wer Lust auf mehr Licht hat, findet Tipps und Informationen rund um das Thema Dachfenster unter [www.VELUX.de](http://www.VELUX.de).

### **Produkte und Preise:**

- VELUX Schwingfenster GGU (Holzkern mit Kunststoff-Umhüllung) bei einer Größe von 55x78 cm: ab 270,- Euro zzgl. gesetzlicher MwSt.
- VELUX Schwingfenster GGU (Holzkern mit Kunststoff-Umhüllung) mit optimierter Wärmedämmung durch Scheibe Energy-Star bei einer Größe von 55x78 cm: ab 474 Euro zzgl. gesetzlicher MwSt.
- VELUX Systemlösung Lichtband GPU (Holzkern mit Kunststoff-Umhüllung) bei einer Größe von 78x118 cm + 78x92 cm: ab 1.054 Euro zzgl. gesetzlicher MwSt.

## Bildunterschrift



[Foto: velux\_elektrofenster]

*Fast jeder fünfte Deutsche leidet unter Winterdepressionen. Das beste Gegenmittel: eine Extraportion Tageslicht.*

*Foto: VELUX Deutschland GmbH*



[Foto: velux\_ausblick\_fuer\_die\_kleinsten]

*Lass die Sonne rein: Winterdepressionen haben keine Chance.*

*Foto: VELUX Deutschland GmbH*