

## **A Midsummer Light's Dream – Tageslichtlampen**

*K.D., Ignaz-Günther-Gymnasium, Rosenheim*

Es wird oft moniert, dass Kinder immer seltener nach draußen in die Sonne gehen und damit auch nicht mehr genügend Sonnenlicht aufnehmen können. Für dieses Phänomen lassen sich zwei Hauptursachen finden.

Ein Problem ist die Freizeitgestaltung der Kinder. Viele verbringen ihre Freizeit lieber vor dem Computer, dem Fernseher oder ihrem Smartphone als an der frischen Luft.

Zum anderen haben Schüler, besonders in den Oberstufen, oft nicht mehr genug Zeit, sich z.B. durch Spaziergänge an sonnigen Tagen ausreichend Tageslicht auszusetzen. Laut einem Umfrageergebnis vom Deutschen Kinderhilfswerk und UNICEF (Tarneden R., 2012) verbringen Schüler der Oberstufe mehr als 45 Stunden pro Woche in der Schule in Klassenzimmern, die zum Teil abgedunkelt werden, damit man Folien auf dem Tageslichtprojektor oder an die Wand projiziertes Material besser sehen kann, und mit Hausaufgaben.

Mangel an Tageslicht kann allerdings zu körperlichen und psychischen Problemen führen, vor allem im Winter, wenn die Quantität an Sonnenlicht geringer ist als im Sommer.

Eine mögliche Lösung für dieses Problem ist es, Tageslichtlampen in den Klassenzimmern zu installieren, um die Schüler mit der nötigen Menge Tageslicht zu versorgen. In einem eigenen Experiment habe ich untersucht, ob schon eine kurze Exposition gegenüber einer Tageslichtlampe in der Schule genügt, um eine bessere Konzentrationsleistung zu erreichen.