

licht.de



# Mit HCL durch den Tag

Eine Bildergeschichte zu Human Centric Lighting

# Licht, das gut tut – Human Centric Lighting (HCL)

**HCL** ist ein **Planungskonzept**, das den **Menschen in den Mittelpunkt** stellt.

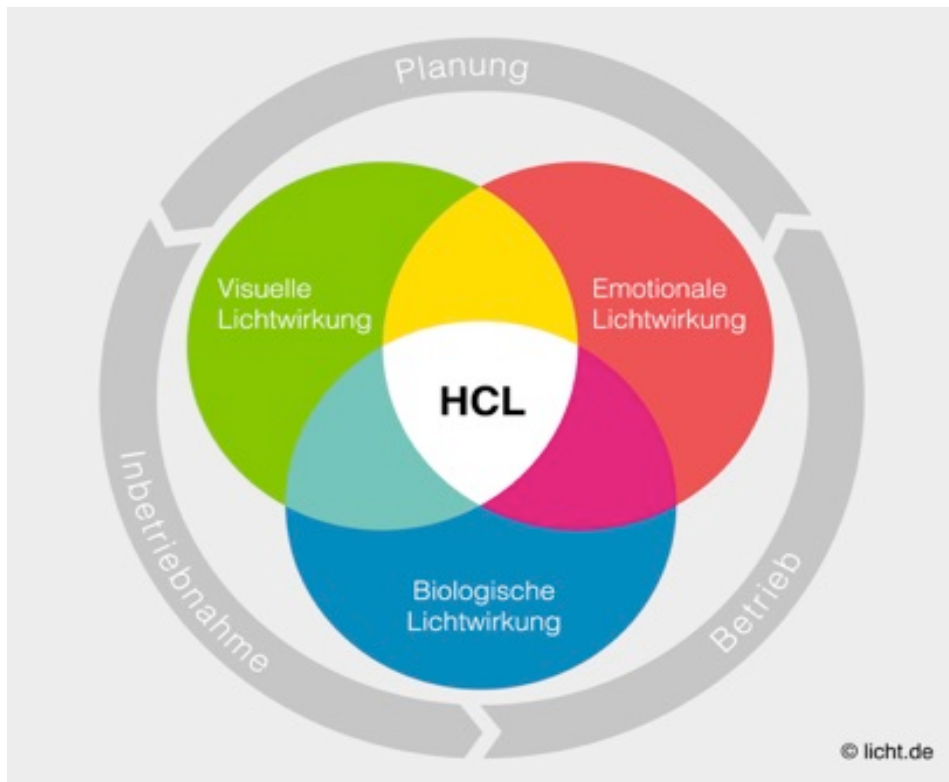
- Licht begleitet uns durch den Alltag, von morgens bis abends.
- HCL fördert den Schlaf-Wach-Rhythmus und das Wohlbefinden.

*Erleben Sie, wie HCL eine Familie durch den Tag begleitet ...*



© licht.de

# HCL – Definition für ein umfassendes Konzept



**Licht wirkt vielfältig und immer – visuell, emotional und biologisch.**

Human Centric Lighting (HCL) unterstützt **zielgerichtet** und **langfristig** die Gesundheit, das Wohlfinden und die Leistungsfähigkeit des Menschen durch **ganzheitliche Planung** und Umsetzung der **visuellen, emotionalen** und insbesondere der **biologischen Wirkungen des Lichts**.

*Der Mensch und seine Bedürfnisse stehen im Mittelpunkt der Planung!*

# Mit HCL durch den Tag: Am frühen Morgen



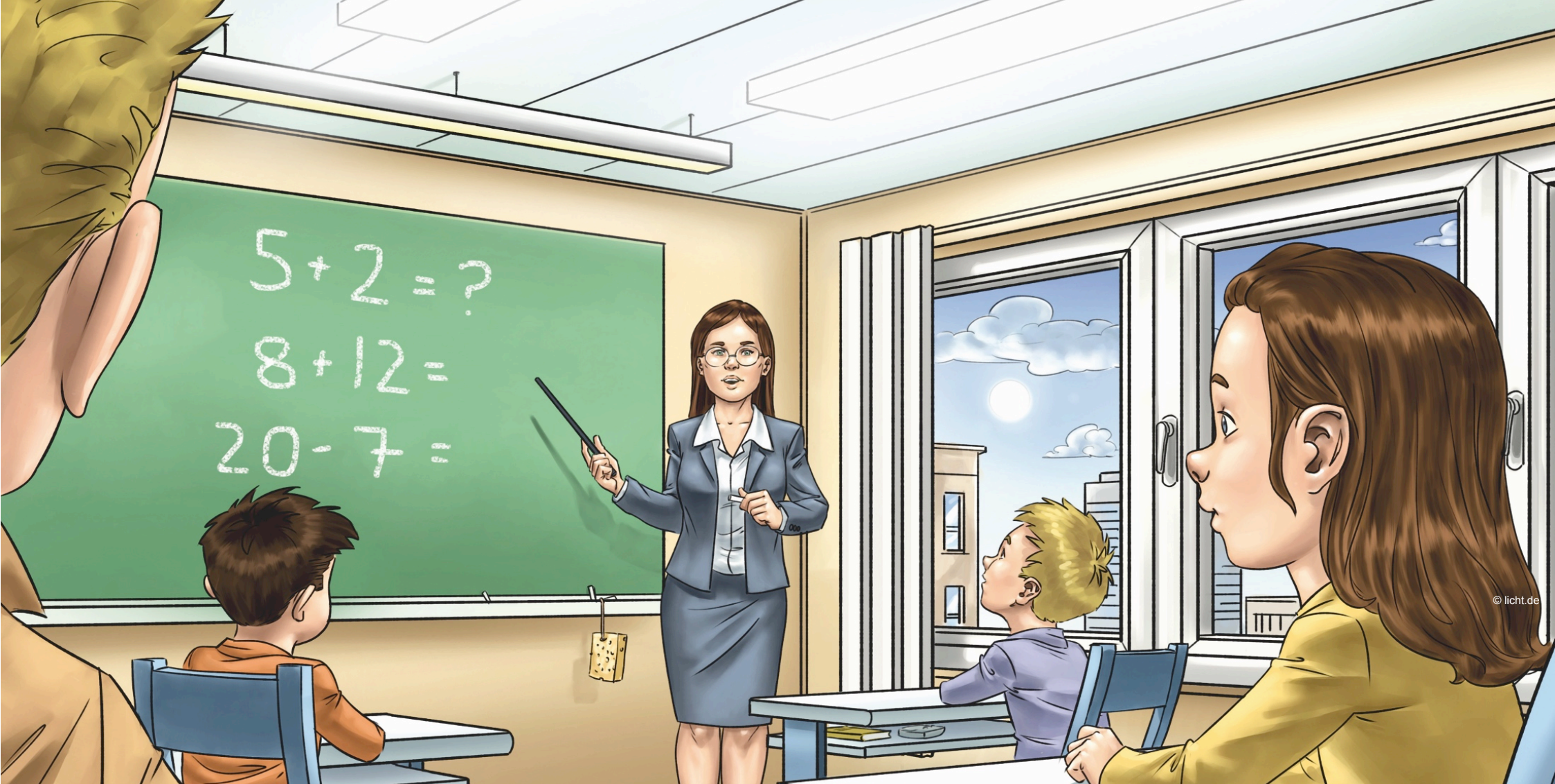
6:00 – Der Wecker klingelt. Kinder und die Mutter erwachen früh, während sich der Vater noch im Bett wälzt. Sie sind unterschiedliche Chronotypen.



7:00 Helles Licht in Tageslichtqualität mit kühlem Farbton macht munter – und bietet gleichzeitig eine angenehme Lichtatmosphäre fürs Frühstück.

## ***Das richtige Licht***

- unterstützt den Start in den Tag



8:00 – Der Arbeits- oder Unterrichtsbeginn ist im Sommer und im Winter gleich. Das fällt vielen Menschen schwer. Helles, großflächiges Licht unterstützt.

### **Das richtige Licht**

- hilft bei der Konzentration

# Mit HCL durch den Tag: Am Vormittag



9:00 – Gute Lichtkonzepte sind perfekt auf die Sehauflagen abgestimmt. Höhere Beleuchtungsstärken und Lichtfarben > 5.500 Kelvin fördern die Konzentration.



10:00 – Eine dem Umfeld angepasste Beleuchtung steigert die Motivation und erhält die Gesundheit. Verschiedene Arbeitsmodelle werden schon bei der Planung berücksichtigt.

## *Das richtige Licht*

- erleichtert die Arbeit

# Mit HCL durch den Tag: Am frühen Nachmittag

## *Das richtige Licht*

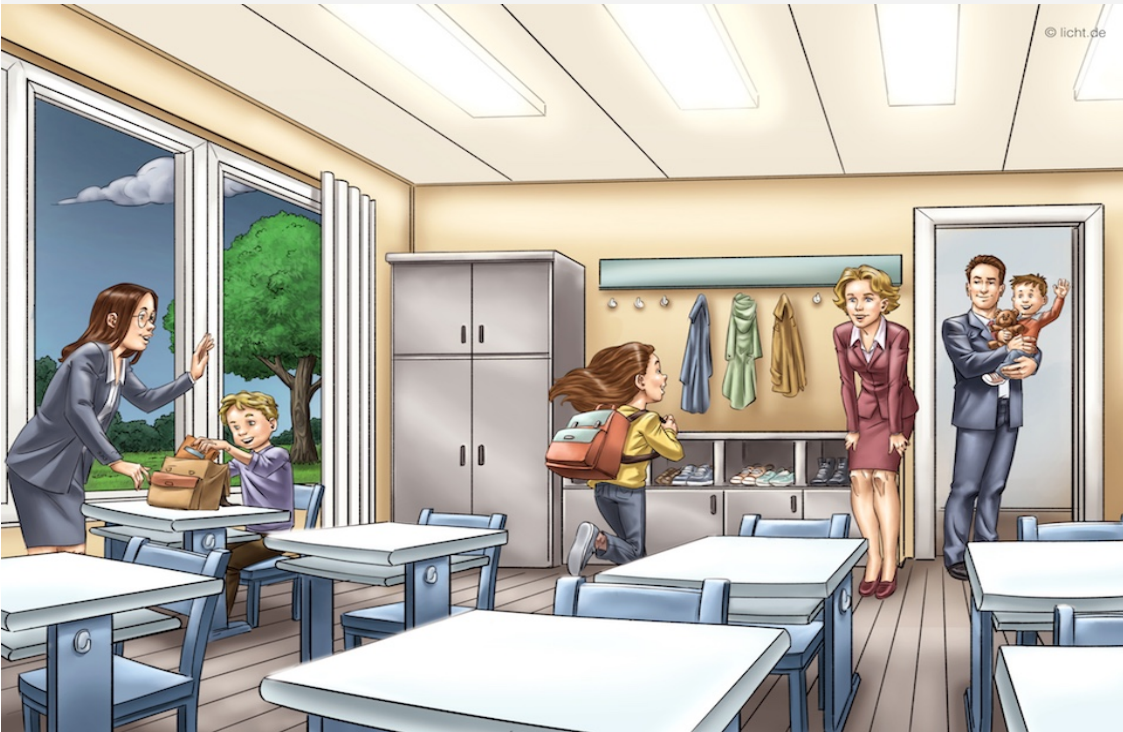
- bietet Lichtstimmungen nach Bedarf

14:00 – Fokussiertes Licht für Präsentationen, motivierendes Licht für Diskussionen: Die Beleuchtung passt sich den Bedürfnissen an und hält fit.



© licht.de

# Mit HCL durch den Tag: Am späten Nachmittag



17:00 – Der Wechsel zu warmen Lichtfarben signalisiert den Feierabend. Ausreichende Beleuchtungsstärken sorgen dafür, dass anfallende Sehaufgaben erfüllt werden können.



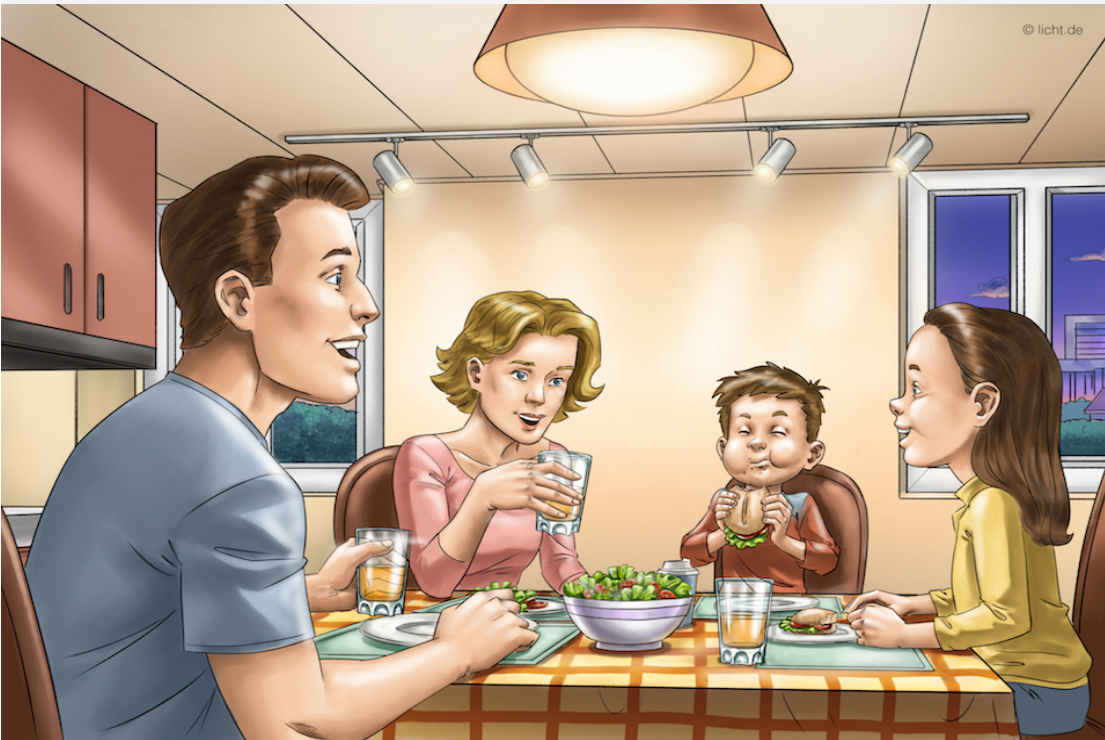
18:00 – Im Idealfall begleiten warme, gedämpfte Lichtfarben und eine angenehme Beleuchtungsatmosphäre abendliche Unternehmungen, wie Einkauf oder Restaurantbesuche.

## *Das richtige Licht*

- stimmt auf den Abend ein



# Mit HCL durch den Tag: Am Abend



19:00 – Zu Hause klingt der Tag mit warmen Lichtfarben aus. Zu viele Blauanteile im Licht wirken aktivierend und erschweren die Entspannung.



20:00 – Bildschirme sollten ebenfalls auf wärmere Farben umgestellt werden. Entsprechende Programme reduzieren die Lichtwirkung auf das biologische System um 60 bis 70 %.

## **Das richtige Licht**

- fördert die Entspannung

# Mit HCL durch den Tag: Am späten Abend



21:00 – Das Licht des Fernsehers beeinflusst die Melatonin-Ausschüttung weniger als der Blick auf PC-Bildschirme, da nur geringe Beleuchtungsstärken am Auge entstehen.



23:00 – Beim Zähneputzen empfiehlt sich eine warmweiße, nicht zu helle Beleuchtung mit einer Farbtemperatur von maximal 3.000 Kelvin.

## **Das richtige Licht**

- unterstützt einen erholsamen Schlaf



Je mehr Tageslicht genutzt wird, desto besser.

Am besten täglich mindestens eine halbe Stunde im Freien genießen!

Lichtzeiten sollten einer gewissen Regelmäßigkeit unterliegen!  
Einzelne Ausnahmen sind unproblematisch.

# Mehr Informationen zu HCL



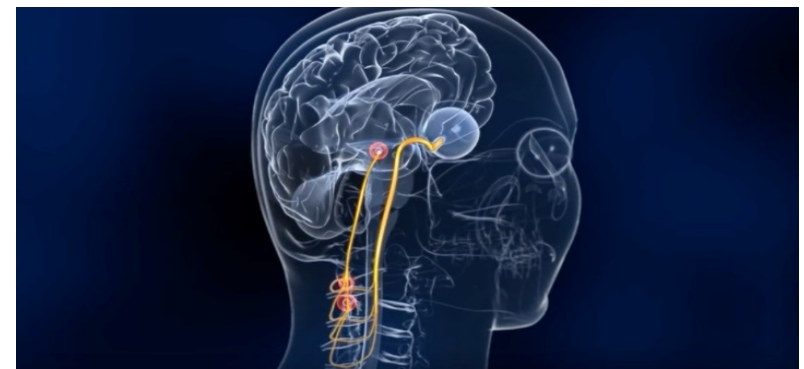
Heft **licht.wissen 19**  
„*Wirkung des Lichts auf den Menschen*“ (56 S.)

Heft **licht.wissen 21**  
„*Leitfaden Human Centric Lighting (HCL)*“ (40 S.)

Alle Broschüren als Download auf [www.licht.de](http://www.licht.de)



**Web-Special** auf [www.licht.de](http://www.licht.de)



**Video: Human Centric Lighting**  
In Kurz- und Langversion auf [www.licht.de](http://www.licht.de)  
In Englisch: [www.all-about-lighting.org](http://www.all-about-lighting.org)

licht.de



## Herausgeber

licht.de  
Lyoner Straße 9  
60528 Frankfurt am Main  
licht.de@zvei.org  
www.licht.de

## © licht.de

Jegliche Bearbeitung, Verwertung, Vervielfältigung, Ausstellung und Verbreitung des Werkes sowie einzelner Teile daraus (insbesondere Bilder und Grafiken) bedarf der vorherigen Zustimmung von licht.de als Urheber. Ausgenommen sind einzelne Kopien für den persönlichen, nicht-kommerziellen Gebrauch.