➔ *Fortsetzung von Seite 21*

nicht. Daher ist für Ordinationen und Bauherren insgesamt eine Überprüfung der installierten Lichtanlagen empfehlenswert. Fischer weiß von Krankenhausbauten zu erzählen, in denen dem Bauträger „eine völlig andere Lichtqualität installiert wurde als in der Ausschreibung stand". Erst bei Nachmessungen seien die Defizite zutage getreten.

Das ganze Jahr lang Herbst

Tageslicht ist die mit Abstand beste und verträglichste Form von Helligkeit. Auge und menschliche Befindlichkeit reagieren naturgemäß am besten und effizientesten auf die Kraft der Sonne. Jede Haus- und Ordinationsplanung sollte daher diesen Aspekt so weit wie möglich berücksichtigen. Die Auswirkungen von künstlichem Licht auf den Menschen beschäftigen die Wissenschaften seit Langem. Schlechtes Licht macht müde und kraftlos, erschwert die Orientierung und fördert Unfälle. Gesichert ist, dass starre Lichtwerte über den ganzen Tag die biologischen Rhythmen blockieren. Denn tageslichtweißes und kaltweißes Kunstlicht fördern zwar Konzentrationsfähigkeit sowie die Produktivität.

Das bedeutet aber gleichzeitig, dass diese Farbtemperaturen abends die Produktion von Melatonin hemmt, jenes Hormons, das den Tag-Nacht-Rhythmus des Körpers steuert. Dadurch gerät unser natürlicher Tagesrhythmus durcheinander. Mitarbeiter fühlen sich gestresst und unwohl. So kann Licht zur psychischen Belastung werden. Fischer empfiehlt für Krankenhäuser und Ordinationen „eine Tageslichtanpassung, bei der sich Beleuchtungsstärken und Lichtfarben ändern". Spezielle Lichtsteuerungen sorgen dabei für die entsprechende Intensität.

Technologien des Lichts

Die Lichttechnik ist spätestens nach dem Glühlampenverbot sehr facettenreich geworden. Dabei kann keine der Technologien von vornherein als gesundheitsschädlich bezeichnet werden. Aber manche technische Innovation gibt dafür mehr Raum als andere.

Halogenglühlampe (Halolux): Sie sehen aus wie eine traditionelle Glühlampe, verfügen über klares Glas und arbeiten mit Hochvolt-Halogenlampe im Inneren der Birne. Ihr Licht ist in der Zusammensetzung ganz nahe an der guten Lichtqualität der Glühlampe. Der Wirkungsgrad bleibt in der Regel aber unter 10 %. Im Vergleich zu normalen Glühlampen ergibt sich die gleiche Helligkeit mit rund 30 % niedrigerem Energieaufwand.

Energiesparlampen: Ihr Erscheinungsbild ist unterschiedlich. Manche Produkte haben die Form einer Glühbirne, sind aber matt. Manche haben Spiralform oder bestehen aus drei Stäben in einer normalen Schraubfassung. Sie verfügen über eine besonders kompakte Bauweise, bei der ein elektronisches Vorschaltgerät im Sockel untergebracht ist. Ihre Lichtqualität ist selbst bei farbmodifizierten Produkten stark blaulichthältig, sie ist aber deutlich energieeffizienter als eine Halolux-Lampe.

LED ist nicht gleich LED

LED-Lampen: LED ist nicht gleich LED. Standardmäßig sind allerdings blaue LEDs zusammen mit einem Lumineszenz-Leuchtstoff im Markt, die weißes Licht liefern. Es gibt jetzt aber auch LED-Produkte in freundlichem, warmfarbigen Licht mit ungefährlichem Blauanteil Und sie verfügen über 94-prozentige Farbrichtigkeit. LEDs sind dimmbar, setzen auf eine hohe Lichtausbeute und haben eine Lebensdauer, die die höchste aller am Markt erhältlichen Leuchtmittel sein soll. Das Gleiche gilt aber auch für ihren Preis. ■

So aktivieren Sie den Nachtmodus unter Windows 10

Nach Sonnenuntergang empfiehlt es sich, auf den PC-Monitoren den Blaulichtfilter einzuschalten. Unter Windows10 nennt sich diese Funktion „Nachtmodus". Klicken Sie unter Einstellungen auf „System". Unter „Anzeige" finden Sie den Abschnitt „Farbe". Dort wählen Sie die „Einstellungen für Nachtmodus". Aktivieren Sie den Schieberegler bei „Nachtmodus planen" auf Blau. Bei Sonnenuntergang erscheinen nun die Farben wärmer beziehungsweise ins Rötliche verschoben, weil die Farbtemperatur und damit die Blautöne reduziert werden. Das Zeitintervall, in dem der Nachtmodus aktiv sein soll, können Sie ebenfalls festlegen. In der Winterzeit sinnvollerweise ab 17 Uhr. Bevorzugen Sie eine andere Farbtemperatur, verschieben Sie einfach den Farbtemperatur-Regler an die gewünschte Stelle.

DIE PRAKTISCHE FRAGE

Mag. Iris Kraft-Kinz
MEDplan, 1120 Wien,
Tel. 01/817 53 50-260

Spiegelverkehrt: Darf ich meine Patienten googeln?

Dr. Google ist heute allgegenwärtig. Neupatienten suchen zuerst auf Ärzteplattformen und – wenn sie eine Ordination ins Auge gefasst haben – auf Google nach Informationen über den Arzt oder die Ärztin. Doch wie häufig drehen Mediziner den Spieß um und durchforsten das Netz nach Informationen ihrer Patienten?

Forscher der Universität Wien haben sich in dem Zusammenhang an 207 österreichische und deutsche Psychotherapeuten gewendet (Christiane Eichenberg/ Philipp York Herzberg: Do Therapists Google Their Patients?).

Psychotherapeuten haben zwar eine andere Interessenlage wie ihre fachfremden Kollegen, dennoch erlaubt die Online-Umfrage Rückschlüsse, wie Mediziner mit den neuen Medien umgehen. Rund 40 Prozent haben schon einmal Patienten gegoogelt. Diejenigen, die ihre Patienten googeln, tun dies im Schnitt bei 5,8 Fällen. Drei Viertel unter ihnen suchen im Netz, ohne sich vorher die Erlaubnis zum Datensammeln bei den Patienten zu holen. Gerade einmal ein Fünftel verfügt über diese Erlaubnis.

Arzt-Patienten-Verhältnis

Die Forscher fragten zudem, welche Gründe das Googeln eines Patienten rechtfertigen könnte. Für über ein Drittel bleibt die Web-Recherche unvorstellbar. Zwei Drittel der teilnehmenden Psychotherapeuten finden aber durchaus, dass es bestimmte Situationen gibt, die trotz des Arzt-Patienten-Verhältnisses ein solches Vorgehen erlauben oder gar anzeigen. Für 13 Prozent ist dies der Fall, wenn Gefahr droht: für den Therapeuten, den Patienten oder andere.

So beschreibt ein Umfrageteilnehmer sehr deutlich eine Situation mit einem selbstmordgefährdeten Patienten. Rund zehn Prozent der befragten Therapeuten konsultieren das Internet außerdem, wenn sie das Gefühl haben, dass der Patient lügt. Ein Drittel der Psychotherapeuten musste aber auch zugeben, dass sie im Internet keine brauchbaren Informationen über die Patienten gefunden hatten.

FOTO: MEDPLAN