

## Lampen, Leuchten, Farbtemperatur Das richtige Licht für die Gesundheit

### ► *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy*

Die Zeitschrift *Knee Surgery, Sports Traumatology, Arthroscopy* bietet Beiträge zu Diagnostik, Behandlung und Grundlagenforschung. Jede Ausgabe enthält Übersichtsarbeiten, Kasusitiken sowie Beiträge zu innovativen Techniken. Der am häufigsten heruntergeladene Beitrag der letzten drei Monate ist:

— Golanó P, Vega J, de Leeuw PAJ et al (2010) **Anatomy of the ankle ligaments: a pictorial essay.** *Knee Surg Sports Traumatol Arthrosc* 18:557–569.

Die Zeitschrift ist Organ der European Society of Sports Traumatology, Knee Surgery and Arthroscopy (ESSKA).

Der Impact Faktor 2012 beträgt 2,676.

Sie finden diesen und weitere Beiträge über die Suchfunktion auf [www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de)

Als Abonnent von Springer Medizin e.Med können Sie alle Beiträge online im Volltext lesen.

### ► Springer Medizin e.Med bietet Ihnen:

- Online-Zugriff auf über 600 Fachzeitschriften
- 500 CME-Beiträge für Ihre Fortbildung
- auf Wunsch eine gedruckte Fachzeitschrift

Weitere Infos und das kostenlose Testangebot finden Sie unter [www.springermedizin.de/eMed](http://www.springermedizin.de/eMed) (red)

Unfallchirurg 2014 · 117:572–572  
DOI 10.1007/s00113-014-2617-0  
© Springer-Verlag  
Berlin Heidelberg 2014

Die Herausgeber der Zeitschrift übernehmen keine Verantwortung für diese Rubrik.

**Dass Licht für Atmosphäre im Raum sorgt, ist bekannt, aber dass das richtige Licht auch positiv auf das Wohlbefinden wirken kann und sogar Auswirkungen auf die Gesundheit hat, zeigen seit einiger Zeit wissenschaftliche Untersuchungen. Einige Gesundheitseinrichtungen nutzen diesen Effekt durch den Einsatz innovativer Leuchtmittel bereits aus.**

Biodynamische Lichtmanagementsysteme, die den Tageslichtverlauf nachempfinden, sind unter anderem in Pflegeheimen und einer Geburtsklinik in Basel im Einsatz. Sie imitieren den 24-Stunden-Lichtverlauf von Sonnenauf- und Sonnenuntergang bis zur Nacht. Für jeden Zeitpunkt wird Lichtfarbe und Beleuchtungsniveau angepasst, was wichtige Hormon- und Stoffwechselprozesse anregt und so den biologischen Rhythmus und die innere Uhr takten soll. Eingesetzt werden können die Leuchten in Kran-

kenhäusern, Arztpraxen und Pflegeeinrichtungen. Aber nicht nur bei Patienten kann das biodynamische Licht für Wohlbefinden sorgen, sondern auch bei Praxismitarbeitern.

Eine geeignete Beleuchtung erhöht z.B. die soziale Aktivität bei Altenheimbewohnern am Tag. Dies führt zu größerer Müdigkeit am Abend, was einen erholsamen Schlaf fördert. Dadurch steigt wiederum die Zufriedenheit der Patienten und Mitarbeiter, selbst Anzeichen von Depressionen können reduziert werden.

Eine neue Idee für Räume in Intensivstationen wird seit einigen Monaten in der Charité in Berlin umgesetzt. Hier spielt eine großformatige LED-Lichtdecke Patienten mediale Inhalte ab und simuliert das Tageslicht. Sie erstreckt sich in einer Wölbung bis zu den Füßen des Patienten und wurde konzipiert, um laute Geräusche zu vermeiden.

Die biologische Wirksamkeit des Lichts hängt unter anderem von der Farbtemperatur, der Dynamik, der Beleuchtungsstärke und der Lichtrichtung ab. Dabei verändern sich Farbtemperatur und Beleuchtungsstärke dynamisch im Tagesverlauf. Der Blauanteil etwa unterdrückt das Hormon Melatonin. Das Licht muss dabei immer großflächig sein und von vorne und oben aufs Auge treffen. Entdeckt haben Forscher die biologische Wirksamkeit von Licht im Jahr 2002.

(auf Basis eines Berichts von K. Mitternacht H. Gerlof)

Quelle:

[www.springermedizin.de](http://www.springermedizin.de).

In unserem „Ärzte Zeitung Dossier Arztraum“ finden Sie diesen und weitere Beiträge zum Thema

Arztraum

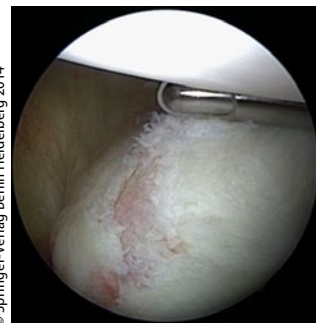
[www.springermedizin.de/5111388](http://www.springermedizin.de/5111388)

## Bilderstrecke online

# Schulterverletzungen und -schäden im Sport

Verletzungen der Schulter machen einen großen Teil der Sportverletzungen überhaupt aus. Dabei sind Art und Häufigkeit der Verletzungen u. a. stark vom jeweiligen Risiko- und Belastungsprofil der einzelnen Sportarten abhängig.

► [www.springermedizin.de/5051810](http://www.springermedizin.de/5051810)



© Springer-Verlag Berlin Heidelberg 2014

▲ Arthroskopisches Bild einer akuten Bankart-Läsion nach traumatischer Schultererstluxation eines Turmspringers

Diese und weitere Bilderstrecken finden Sie unter:



► [www.springermedizin.de/bilderstrecken](http://www.springermedizin.de/bilderstrecken)