

## **WOODEN- Comfort Light verbessert unsere Stimmung**

Folgende Untersuchung beschreibt, den positiven Einfluss des WOODEN-Comfort Light auf die Psyche des Menschen. Abgeleitet wurde diese Hypothese aus schon bereits bekannten und veröffentlichten Studien über die grundlegende Wirkung von Licht auf den Menschen, spezifisch auf die biologischen Funktionen, das Hormonsystem und das Verhalten bzw. den Gemütszustand.

Wie schon bereits bekannt, hat jedes Licht einen Einfluss auf den Gemütszustand des Menschen. Grelles Bürolicht z.B. sorgt dafür, dass wir entgegen unserer inneren Uhr, dem circadianen Rhythmus, noch bis spät in die Nacht arbeiten können ohne einzuschlafen. Studien zufolge beeinflusst jeder geringe Lichteinfall unser Hormonsystem und somit auch unser Verhalten. Hierbei handelt es sich um eine dreifach-Wirkung. Sie bedingt unsere visuellen Funktionen, emotionale Qualität und biologischen Impulse. Helles Licht senkt unseren Melatoninspiegel. Dieses Hormon ist für unsere biologische Uhr zuständig. Folglich entstehen Schlafstörungen. Gründe dafür sind generelle Lichtreize wie z.B. in herkömmlichen Haushalten.

Es gibt viele verschiedene Gründe, warum es uns schwer fällt, abends zu Hause zu entspannen und folglich einschlafen zu können. Dazu gehören unter anderem Sichtarbeit, Jetlag, ein langer Arbeitstag, persönliche Probleme und vor allem ein hoher Stresswert. Unsere heutige Gesellschaft, die sich stets rasanter entwickelt und immer weniger unserem biologischen Rhythmus entspricht schadet unserer Gesundheit enorm. Unter dem Fachbegriff Sozialer Jetlag (geprägt von Till Roenneberg, Professor am Institut für Medizinische Psychologie an der Ludwig-Maximilians-Universität München) versteht man eine Vielzahl an Faktoren, die unseren circadianen Rhythmus und grundlegende biologische Funktionen negativ beeinflussen. Hierzu zählen Schlafstörungen, Müdigkeit, Unwohlsein, geringe Fitness (sowohl geistig als auch körperlich), Übergewicht und ein erhöhter Nikotin- und Alkoholkonsum.

Unter diesem Hintergrundwissen, vor allem aus dem Bereich der Neuropsychologie, wurde die Wirkung von dem WOODEN-Comfort Light genau untersucht. Bei diesem speziellen Licht handelt es sich um ein ganzes Spektrum der warmweißen Farben. Hierzu gehören hauptsächlich rote, orangene und gelbe Töne. Jede diese Farben hat eine spezifische Wirkung auf unsere Emotionalität und Psyche. Es ist wissenschaftlich erwiesen, dass Rot einen enormen Einfluss auf den Körper hat. Rot steht für Feuer, Liebe und Leidenschaft und wirkt vor allem erwärmend und beruhigend. Orange symbolisiert Optimismus und Lebensfreude und gilt als Stimmungsaufheller. Gelb assoziiert der Mensch ebenfalls sofort mit Optimismus, Freunde und lindert sogar Ängste und Depression. Weshalb es auch in der Farbtherapie gerne eingesetzt wird und als entgiftend gilt.

Folgende Untersuchung wurde auf Basis psychologisch-wissenschaftlicher Methoden operationalisiert um eine möglichst hohe Repräsentativität zu erzielen. Dafür wurden 30 Probanden herangezogen. Diese wurden wiederum in jeweils einer Experimentalgruppe und einer Kontrollgruppe mit jeweils 15 Personen eingeteilt. Sie wurden erst nach dem Versuch über den Zweck aufgeklärt um fehlerhafte und unbewusst, fremdbeeinflusste Selbsteinschätzungen zu vermeiden. Der Versuchsaufbau war wie folgt. Zu den Abendstunden hin wurden die Probanden der Experimentalgruppe einzeln in Räumlichkeiten eingeladen, die ein durchschnittliches Wohnzimmer widerspiegeln. Mitten in dem Raum wurde eine WOODEN-Dice Leuchte mit dem Holzmuster Feuertulpe platziert. Die Kontrollgruppe wurde in ein herkömmliches Wohnzimmer mit alltäglichem Haushaltslicht gebeten.

Bevor die Probanden den Raum betreten durften, wurden sie nach ihrem momentanen Gemütszustand befragt. Dazu gehörten unter anderem Variablen wie Müdigkeit, Stressfaktor, Unwohlsein, Entspanntheit und allgemeines Wohlbefinden/Stimmung. Der Stressfaktors und das Unwohlsein wurden durchschnittlich im mittleren oder hohen Bereich (6-8) auf einer Skala von eins bis zehn angegeben. Alle anderen Items befanden sich im unteren Bereich (2-4). Folglich wurden die Probanden gebeten in den Räumen Platz zu nehmen und es sich gemütlich zu machen. Nach 20 Minuten Aufenthalt wurden die Probanden wieder über ihrem Gemütszustand befragt. Bei der Kontrollgruppe ohne eine WOODEN-Leuchte gab es Unterschiede von einem Punkt auf der Skala, die aber kaum bemerkenswert waren. Bei der Experimentalgruppe hingegen, die dem WOODEN- Comfort Light ausgesetzt war, wurden deutliche positive Veränderung festgestellt. Das allgemeine Wohlbefinden und die Stimmung der Probanden stieg um 5-6 Punkte. Die negativen Faktoren wie Stress und Unwohlsein sanken gleichzeitig um ca. 7 Skalenpunkte und waren dadurch nicht mehr präsent bzw. messbar. Diese Probanden der Experimentalgruppe fühlten sich nach eigener Aussage entspannter und wohler.

Dieser signifikante Effekt des Faktors Licht auf die Stimmung des Menschen lässt sich durch die schon genannten wissenschaftlichen Studien nur weiter bestätigen. Aus psychologischer Sicht lässt sich abschließend sagen, dass das WOODEN-Comfort Light einen positiven Einfluss auf die Stimmung und Psyche der Menschen hat, welcher durch herkömmliche Leuchten nicht erzielt werden konnte.