

ABSTRACT ZUR HAUSARBEIT:

## **Let The Sunshine In - Mehr Licht und Farbe auf der Intensivstation**

Robin Wetschera

Mail: robin.wetschera@med.uni-heidelberg.de

Licht und Farbe sind aufgrund physikalischer Gegebenheiten eng miteinander verknüpft und Teil der visuellen Wahrnehmung eines jeden Menschen. Sonnenlicht dient dabei den meisten Organismen auf der Erde als Zeitgeber für den circadianen Rhythmus (CR). Der Schlaf-Wach-Rhythmus eines Menschen, seine Hämodynamik, Hormonproduktion und Immunsystem - viele Vorgänge im menschlichen Körper zeigen circadiane Rhythmik, angepasst an den 24-Stunden-Zyklus der Umwelt. Ein intakter, innerer CR - synchronisiert mit dem äußeren Rhythmus der Erde - ist eine elementare Voraussetzung für die Gesundheit und deren Erhalt eines jeden Menschen. Gerät dieser Rhythmus aufgrund fehlender Zeitgeber aus der Umwelt aus dem Gleichgewicht, kann dies erhebliche gesundheitliche Folgen für den menschlichen Organismus haben.

Die an die Versorgung schwerstkranker Menschen angepasste Umgebung einer Intensivstation (ITS) stellt, mit fehlendem Tageslicht und zu hoher künstlicher Beleuchtung (insb. nachts), dabei eine große Bedrohung für den CR eines Patienten dar. Die häufigsten Auswirkungen einer circadianen Dysfunktion auf einer ITS sind Schlaffragmentierung und Delir. Neben seiner Funktion als Zeitgeber ist natürliches Sonnenlicht für den menschlichen Organismus von weiterer entscheidender Bedeutung (Stimmung, Serotoninspiegel und Vitamin-D-Produktion). Diese Arbeit zeigt unter Angabe wissenschaftlicher Studien, dass mehr Sonnenlicht im Krankenhaus zu einer Verbesserung des Outcomes des Patienten führt.

Farbe ist eine Sinnesempfindung, welche durch unterschiedliche Faktoren maßgeblich beeinflusst werden kann. Jeder von uns sieht die Welt in etwas anderen Farben, teilweise abhängig davon, wo und wie wir aufgewachsen sind. Farben und ihre Wirkung können ebenfalls Einfluss auf die Emotionen und Körperfunktionen des Menschen haben (Herzfrequenz, Blutdruck, Hormonproduktion, Konzentration). Auch hier zeigt die funktionelle Umgebung einer ITS einen Mangel an farblicher Gestaltung. Dabei stellen die rein weiß gestalteten Patientenzimmer einer ITS einen radikalen Kontrast zur gewohnten Umwelt dar, was besonders bei betagten Menschen zu einer erschwerten Orientierung und Halluzinationen aufgrund von Reizabwesenheit führen kann.

Die vorliegende Hausarbeit beschäftigt sich daher mit der Wirkung von Licht und Farbe auf den Menschen und versucht, mithilfe wissenschaftlicher Studien aufzuzeigen, dass die aktuelle Licht- und Farbgestaltung einer klassischen ITS einen Nachteil für den Patienten darstellt. Anschließend werden Beispiele für die mögliche ITS der Zukunft vorgestellt und die gewonnenen Erkenntnisse und ihre Bedeutung für den pflegerischen Alltag herausgearbeitet.