Gesundes Licht in Kindertagesstätten – ein Qualitätsmerkmal!

Wirklichkeitsnahes Licht fördert aktiv die Gesundheit ■ Den Kindertagesstätten ist nach dem Sozialgesetzbuch ein Qualitätsmanagement vorgeschrieben, welches in verschiedenen Rechtsvorschriften definiert wird. Das schafft Druck auf die Kita-Leitung und stellt in Konkurrenz zu anderen Häusern eine Herausforderung dar, die gemeistert werden will. Zusätzlich gilt es, dem Kunden – Eltern und ihren Kindern – sowie Mitarbeiter/innen freundliche Standards zu schaffen.

Manfred Ross
Lichtplaner und Beleuchtungsexperte für Kitas

Die Auseinandersetzung zu Qualitätsmerkmalen und Standarderhebung in der Kita ist brandaktuell. Zum Beispiel hat sich in Hamburg am 17. Juni 2013 »ein breites Bündnis auf eine Weiterentwicklung des als ‚Kita-TÜV' geplanten Verfahrens verständigt. Die Kita-Träger und -Verbände, der Landeselternausschuss Kindertagesbetreuung (LEA) sowie die Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration (BASFI) wollen die Qualität aller Hamburger Kindertageseinrichtungen künftig regelmäßig unabhängig begutachten lassen.«[1]

Qualitätssicherung in Kitas beinhaltet vor allem auch

- den Einsatz finanzieller Mittel für pädagogisch Sinn gebende und gesundheitsfördernde Einrichtungs- und Umgebungsgestaltung, einschließlich der Lichtbedingungen.
- Vorausschauende Belegungsplanung vor dem Hintergrund des Rechtsanspruchs auf einen Kita-Platz.
- Qualitätsumsetzung in den Kitas bezieht in die Diskussion, Planung und Umsetzung auch die Ausstattungsmerkmale Licht, Akustik- und Farbgestaltung ein.

Wirklichkeitsnahe Lichtplanung ist eine Entscheidung zu mehr Qualität

Wie erklärt sich die Entscheidung, in einer Kita gesundheitsförderndes wirklichkeitsnahes Licht installieren zu lassen im Zusammenhang mit dem Qualitätsanspruch? Experten antworten.

Abb. 1: Umsetzung von Lichtkonzepten in einem Kindertagesstättenraum

Annette Engler. Leiterin des »Naturkindergarten Kokopelli« in Hamburg (Rudolf-Ballin-Stiftung e.V.):

»In meiner Verantwortung als Leiterin einer Kindertagesstätte gehört neben dem Blick für die Umsetzung unserer pädagogischen Inhalte, Einhaltung unseres Konzeptes auch der Blick auf ein anregungsreiches, unterstützendes und wohltuendes Raumkonzept! Wir sehen den Raum als 3. Erzieher und somit spielt die Ausstattung und das Material der Räume für mich eine große Rolle!

Kinder verbringen viele Stunden der Woche in der Kita und davon auch viele Stunden in geschlossenen Räumen. Daher sind gut platzierte Lichtquellen in Räumen von besonderer Wichtigkeit für das Wohlbefinden der Kinder. Licht bietet Orientierung im Raum – je nach Stimmung und Wohlbefinden suchen sich Kinder diese ‚Lichtinseln' aus. Helles Tageslicht bringt Energie und Bewegung – dimmbare Einzelleuchten schaffen ‚Wohlfühlecken' und Nischen mit kleinen Lichtern laden zum Kuscheln und Rückzug ein!

» Qualitätsumsetzung in den Kitas bezieht in die Diskussion […] auch die Ausstattungsmerkmale Licht, Akustik- und Farbgestaltung ein.«

Formschöne Leuchten/Materialien prägen schon in frühster Kindheit den Blick für schöne Dinge, für Ästhetik!«

Ein weiteres Feedback kommt von Dipl.-Ing. Sönke Prell (Knaack & Prell Architekten, Hamburg):

»Der positive Einfluss des Sonnenlichts auf unser Wohlbefinden ist bekannt. Deshalb setzen wir bei der

Planung von Kitas erfolgreich TRUE-LIGHT Tageslichtsysteme ein. Diese unterstützen durch ihren gerichteten Lichtanteil und die sehr gute Farbwiedergabestufe die Raum- und Farbwahrnehmung von Kindern sowie die pädagogischen Abläufe. An vielen unserer Kita-Projekte lässt sich erleben, dass die Raumstruktur und Zonierung durch die Lichtplanung aufgenommen und verstärkt wird. Dies gelingt durch die richtige Anordnung von Leuchten sowie durch die Kombination von aktivierendem Tageslicht für aktive Zonen und besinnlichem Warmtonlicht für Rückzugsbereiche.«

Was sagt der Spezialist für Tageslichtinstallationen dazu?

Umgebungsgestaltung bedeutet für die Kindertagesstättenleitung, gemeinsam mit den pädagogischen Mitarbeitern und unter Einbeziehung der Wünsche der Eltern, Entscheidungen zu Ausstattungsmerkmalen zu treffen. Diese Entscheidungen werden heute vor dem Hintergrund von Kenntnis über Qualitätsmerkmale getroffen, die selbstverständlich die Förderung der Kinder zum Ziel haben.

» Der gesamte Organismus und Stoffwechsel wird durch die Aufnahme von natürlichem Licht gesteuert.«

Mir ist bekannt, dass Leitungsmitarbeiter/innen zu ihren Ideen und Entscheidungen durch den Landesrahmenvertrag gestützt werden. Im § 6 (2) wird dort auf die Raumausstattung aufmerksam gemacht. Hierzu heißt es: »Die Träger sorgen für eine anregungsreiche Ausstattung, […]«.

Sinn und Nutzen des gesunden Lichts lassen sich wie folgt beschreiben: Der Mensch in seiner Entstehungsgeschichte lebt seit 6 Millionen Jahren unter Tageslichteinwirkung. Der gesamte Organismus und Stoffwechsel wird durch die Aufnahme von natürlichem Licht gesteuert. Das Licht der Sonne steuert den circadianen Rhythmus des menschlichen Körpers und lässt ihn tagsüber wach und aktiv sein. Verbrachte die Menschheit vor einigen Generationen noch über 50 % unter

MANGELERSCHEINUNGEN AUFGRUND FEHLENDER TAGESLICHTEINWIRKUNG:

Physisch/somatisch:

- Stoffwechselerkrankungen
- Herz-Rhythmusstörungen
- Bluthochdruck
- Vitamin D-Mangel
- Schlafstörungen
- Immunschwäche sowie eine höhere Bereitschaft, an Infektionskrankheiten zu erkranken
- Sehstörungen
- Hauterkrankungen
- Osteoporose
- Kopfschmerzen
- Augenschmerzen

Psychisch:

- Leistungsabfall
- Burnout
- Saisonale Depression
- Gestörter Schlaf-Wachrhythmus
- Konzentrationsstörungen
- ADHS
- Erhöhte Aggressionsbereitschaft

Abb. 2: Der »Stern« als Lichtquelle in der Kindertagesstätte

Abb. 3: Auf die richtige Kombination von Leuchten und Tageslicht kommt es an

natürlichem Tageslicht, sind es heute weniger als 5 %. Die wenige Zeit unter Tageslichteinwirkung führt beim Menschen zu erheblichen Mangelerscheinungen.

Vor dem Hintergrund dieser Fakten hat die Medizin seit 50 Jahren zahlreiche Untersuchungen durchgeführt, welche die Notwendigkeit belegen, naturnahe, dem natürlichen Tageslicht nachempfundene Beleuchtung speziell auch in Kindertagesstätten und Schulen dringend zu empfehlen.

Das Bewusstsein und der Sinn, sich gesund zu ernähren, Hygieneempfehlungen einzuhalten, genügend Schlaf zu erhalten etc. sind allgemein verbreitet. Der Einsatz und die gesundheitsfördernde Wirkung von Tageslicht haben eine gleichrangige Stellung zur Gesundheitserhaltung für den Menschen, ob jung oder alt!

» Das Bewusstsein und der Sinn, sich gesund zu ernähren, Hygieneempfehlungen einzuhalten, genügend Schlaf zu erhalten etc. sind allgemein verbreitet.«

Durch den Einsatz natürlichen Lichts (Fenster, Lichtkuppeln) und vollspektraler künstlicher Beleuchtung werden physische und psychische Befindlichkeiten des Menschen gefördert. Diese positive Wirkung ist übertragbar auf Kinder und Mitarbeiter in Kindertagesstätten. Das bedeutet, dass alle oben genannten Lichtmangelerscheinungen in ihrer Symptomatik entweder erst gar nicht in Erscheinung treten oder andere, gesundheitsstörende Ursachen erheblich gemildert werden können. Das bedeutet, dass wirklichkeitsnahes Licht im Idealfall eine präventive Lichttherapie darstellt.

Möglichkeiten der Umsetzung

Wie kann man sich eine aktivierende, gesunde Beleuchtung im Kindertagesstättenraum konkret vorstellen? Hier sind einige Ansätze, um dies zu erreichen:

Eingeplante Leuchten

- müssen blend- und flimmerfrei sowie energiesparend sein.
- in Form von Deckenleuchten erzeugen ein primär indirektes Raumlicht. Es entsteht die Wirkung des Himmelslichts.
- sollten eine bedarfsgerechte Lichtregelung ermöglichen.
- ermöglichen durch ihre besondere Lichtqualität Kindern, Erwachsenen und älterem Personal eine besondere Sehqualität.
- enthalten TRUE-LIGHT-Röhren/Vollspektrumlicht, CRI min. 96.
- werden durch Wandleuchten ergänzt, die durch Position, Größe und eine dem Abendrot angepasste Lichtfarbe beruhigen und entspannen.

Die durchdachte und passende Anordnung der Leuchten wirkt zusammenführend und unterstützt das Beziehungsgefüge der Gruppenerzieher und Kinder positiv.

An folgenden Orten sollte hochwertige Lichtqualität gewährleistet sein:

- Kindertagesstättengruppenräume
- Krippenräume
- Flure
- Eingangsbereiche
- Werkstätten
- Büroräume der Verwaltung
- Küchen
- Genutzte Keller

Teilbereiche werden bei Bedarf auch in Kombination mit den Tageslichtleuchten mit warmem, dem Abendrot nachempfundenem Halogenlicht ausgestattet.

Dieses Lichtkonzept lässt sich in neue Einrichtungen einplanen oder in vorhandene Kindertagesstätten einbauen. Schädigende Lichteinwirkung in Kitas durch konventionelle Leuchten können nachträglich durch Um- und Einbauten von gesundheitsförderndem Licht geändert und optimiert werden.

Fazit

Kindertagesstätten brauchen Lichtqualität. Investieren wir in die Qualitätsmerkmale für Kindertagesstätten durch gesundheitsfördernde Lichtkonzepte. Unterstützende Raumeinrichtung in Kindertagesstätten benötigt gesundes Vollspektrumlicht. ■

WEITERE INFOS
Ross Gesundes Licht, Hamburg www.ross-licht.de

Fußnoten

1. *Aus Hamburg.de, Behörde für Arbeit, Soziales, Familie und Integration »Kita-TÜV« Gemeinsam für geprüfte Qualität in Hamburger Kitas, Evaluation der Einrichtungen von 2014 bis Ende 2018.*

REDAKTIONSSPRECHSTUNDE

Sie haben Fragen oder Anregungen für uns? Dann schreiben Sie uns unter: Kita-ND@kita-aktuell.de sowie Tel. 0221-94373-7897 (Mi 14–15 Uhr).