

28.11.2018

Lichtdusche zur Leistungsoptimierung

Aktivierendes Licht unterstützt ÖSV-Sportler bei der Vorbereitung auf Wettkämpfe. Die aktivierende Leuchte stammt von den Tiroler Lichtspezialisten der Firma *Bartenbach* und der Schweizer Firma *emt* und wurde im Zuge eines europäischen Forschungsprojektes entwickelt.

Kaltweißes Licht mit hoher Intensität aktiviert den Menschen. Was Anfang der 2000er Jahre wissenschaftlich nachgewiesen wurde, macht sich auch der Österreichische Skiverband (ÖSV) zur Aktivierung seiner Athleten zu nutze. Hohe Lichtintensitäten wirken nicht nur positiv auf unser Gemüt, sie steigern neben dem Wohlbefinden vor allem auch Aufmerksamkeit, Konzentrationsfähigkeit und Leistungsbereitschaft. Das Thema Licht ist schon seit längerem für den ÖSV von Bedeutung, da bekanntermaßen Lichtmangel im Winter generell ein Problem darstellt und bezogen auf die Athleten viele Wettkämpfe erst in den Abendstunden stattfinden. Ein Teil von den ÖSV Athleten verwendete die aktivierende Lichteinheit - zu ihrer vollen Zufriedenheit - bei den Winterspielen 2018 im südkoreanischen Pyeongchang. Das entsprechende Licht kam vom Tiroler Lichtexperten *Bartenbach* und der Schweizer Firma *emt*.

Da die ursprünglich angedachten Lichttherapiekabinen für den Transport nach Südkorea zu groß und unhandlich waren, schlug *Bartenbach* eine andere Möglichkeit für den Einsatz bei den Olympischen Spielen vor. Die MitarbeiterInnen des renommierten Lichtplanungs- und Lichtforschungsbüros haben im Projekt GREAT [AAL-2016-023] eine innovative Stehleuchte entwickelt, die Lichttherapie in die Raumbeleuchtung integriert. Diese Stehleuchte, eine einfache, mobile Lösung, fördert den zirkadianen Rhythmus des Menschen und beinhaltet Lichtszenen, die sowohl zur Aktivierung als auch zur Beruhigung eingesetzt werden können. Für die Nutzung durch den ÖSV legten die Forscher das Hauptaugenmerk auf die Aktivierung durch eine Lichtdusche mit sehr hohen Intensitäten und bläulichem Licht. Die in diesem Sinne speziell für den ÖSV angepassten Leuchten förderten so, gemäß Athletenbefragung die Leistungsbereitschaft und -fähigkeit der Sportler, vor allem bei Bewerben in den späten Abendstunden. Und für den unkomplizierten Transport wurde eine speziell abgespeckte „Light“-Version, die nur aus Leuchtenkopf und Netzteil besteht, umgesetzt.



Der Österreichische Skiverband und Firma Bartenbach verlängern ihre Kooperation. Vertreter der Firma Bartenbach und Mitglieder des ÖSV Nordischen Teams am Berg Isel bei der Präsentation der neuen Stehleuchte (V.l.n.r: W. Denifl, A. Felder, S. Kraft (alle ÖSV), W. Pohl (Bartenbach, Abteilungsleiter Forschung), L. Klapfer, M. Hayböck (beide ÖSV), L.-M. Neier (Bartenbach, Projektleiterin Forschung), W. Schobersberger (ÖSV/ISAG))

Aufgrund des positiven Feedbacks von Sportlern und Trainern, setzt der ÖSV auch in der Wintersaison 2018/19 und bei der FIS Alpenen Ski Weltmeisterschaft in Aare, Schweden 2019 auf die GREAT-Leuchte. Zur Evaluation der Wirksamkeit werden der ÖSV-Arzt Wolfgang Schobersberger, Leiter der ISAG Sportmedizin an den Tirol Kliniken Innsbruck und der UMIT Hall, und die Forschungsabteilung der Firma *Bartenbach* weiterhin eng zusammenarbeiten.

Die **Bartenbach GmbH** besteht aus den vier Bereichen Lighting Design, Research & Development, Lighting Solutions und Academy. Die Wirkung des Lichts auf den Menschen ist das Kernthema der Arbeit von Bartenbach. In der Tages- und Kunstlichtplanung, in der Forschung und Entwicklung beschäftigt sich ein Team aus Architekten, Physikern, Psychologen, Biologen und Gestaltern mit allen Facetten des Lichts.

BARTENBACH GmbH
Rinner Straße 14
6071 Aldrans | Tyrol | Austria
T +43 512 3338-0
info@bartenbach.com
www.bartenbach.com