

Ohne Fenster



Und, wie war das Wetter heute? Wer nach Feierabend diese Frage stellt, hat oft einen Arbeitsplatz ohne Fenster. Er sieht also kein Tageslicht, sondern arbeitet bei künstlichem Licht.

Menschen, die den ganzen Tag bei künstlichem Licht arbeiten, schlafen im Durchschnitt 46 Minuten kürzer als Menschen, die bei Tageslicht arbeiten. Außerdem erholen sie sich beim Schlafen nicht so gut. Sie können sich bei der Arbeit oft nur schlecht konzentrieren und sind auch nicht so aktiv.

Das fand ein Team aus US-amerikanischen und taiwanischen Medizinern, Neurowissenschaftlern und Architekten heraus.

Alle 49 Personen, die an der kleinen Untersuchung teilgenommen haben, waren berufstätig und haben von 09:00 bis 17:00 Uhr gearbeitet. 22 von ihnen hatten einen Arbeitsplatz ohne Tageslicht, 27 einen Arbeitsplatz mit einem Fenster in der Nähe.

(124 Wörter)

(in Anlehnung an: <http://www.spiegel.de/karriere/berufsleben/fensterlose-arbeitsplaetze-mitarbeiter-schlafen-schlecht-a-985064.html>; bearbeitet von Ingrid Plank für: www.deutsch-to-go.de)