

Češi a světlo: První komplexní výzkum odhaluje, jak osvětlení ovlivňuje zdraví, náladu i produktivitu

Tisková zpráva, 28.1.2026

Společnost **Spectrasol**, český inovátor v oblasti zdraví prospěšného plnospektrálního osvětlení, ve spolupráci s výzkumnou agenturou **PerfectCrowd** představila výsledky prvního rozsáhlého průzkumu o vlivu osvětlení na zdraví, vitalitu a životní styl. Studie ukazuje, že **94 % Čechů souhlasí, že světlo má vliv na zdraví a pohodu, a 91 % považuje přirozené denní světlo za klíčové pro lidský organismus**. V dnešní době však dle studií lidé tráví kolem 90% času v interiérech budov, proto není divu, že **84 % lidí pociťuje problémy spojené s pobytem pod běžným umělým osvětlením**, typicky únavu očí (57 %), zvýšenou únavu (47%), zhoršený zrak (43%), bolesti hlavy (38 %), sníženou koncentraci (31%) či horší kvalitu spánku (25 %). Přestože lidé souhlasí s tvrzením, že světelná hygiena je důležitá a světlo je součástí zdravého životního stylu, o pořízení zdraví prospěšného moderního osvětlení se zatím zajímají málo. Téma považují za složité, obávají se vysokých nákladů a komplikované instalace.

„Světlo je pro náš organismus stejně důležité jako strava či vzduch. A pokud nemáme dostatek přírodního světla, a chceme zůstat zdraví a výkonní, měli bychom se zajímat o možnosti implementace zdraví a zraku prospěšného umělého osvětlení,“ uvedl **Hynek Medřický**, technický ředitel Spectrasol.

Kvantitativní výzkum v panelu PerfectCrowd proběhl v listopadu 2025 a oslovil 678 respondentů z různých cílových skupin (lidé pracující v kancelářích, ve školství, zdravotnictví a na home-office, studenti, rozhodovatelé v kancelářském prostředí, uživatelé speciálního osvětlení).

Z odpovědí vyplynula například následující zajímavá fakta:

- **Nejohroženější skupinou jsou pracovníci ve zdravotnictví** (noční směny, nejvíce času pod umělým osvětlením, nejsilnější vnímání negativních účinků).
- **O téma zdravého životního stylu i ve smyslu světelné hygieny se zajímají především rozhodovatelé, studenti a zdravotníci.**
- **Téma řeší nejméně pracovníci ve školství a lidé na home-office.**
- **Hlavní motivace** k pořízení plnospektrálního osvětlení se u jednotlivých skupin různí: zatímco rozhodovatelé chtějí řešit zejména kvalitu spánku, psychickou pohodu a stres, zdravotníci si slibují řešení problémů se zrakem, studenti pak vyšší výkonnost a lepší spánek.

Klíčová zjištění z výzkumu PerfectCrowd

- **Češi vědí, že světlo ovlivňuje zdraví**, ale řešení považují za složité. „Jen 21 % domácností a 14 % pracovišť používá speciální osvětlení. Bariéry jsou náklady, složitá instalace a nedostatek informací,“ dodává **Jan Schmid**, Quantitative Research Director PerfectCrowd.
- **63 % zaměstnanců** by uvítalo plnospektrální osvětlení napodobující přirozené sluneční světlo na pracovišti.
- **74 % respondentů** má zájem o vliv osvětlení na zdraví, ale spíše vlažný.
- Hlavní motivátory:
 - **Ochrana zraku** (55 %)
 - **Kvalitní spánek** (53 %)
 - **Zlepšení psychické pohody a snížení stresu** (51 %)
 - **Zlepšení soustředění a produktivity** (44 %)

Benefity speciálního osvětlení

Uživatelé plnospektrálního osvětlení uvádějí výrazné zlepšení:

- **86 %**: menší únava očí
- **79 %**: lepší nálada
- **76 %**: vyšší soustředění a produktivita, menší únava
- **75 %**: lepší spánek

Problémy běžného umělého osvětlení

- **84 % respondentů** popisuje nějaký neduh spojený s pobytem pod umělým světlem.
- Nejčastější problémy: únava očí (57 %), bolesti hlavy (38 %), snížená koncentrace (31 %), problémy se spánkem (25 %).
- **Čím více času pod umělým osvětlením, tím více problémů** – lidé trávící více než 6 hodin pod umělým světlem hlásí výrazně vyšší výskyt všech potíží (například podrážděnost roste ze 14% na 39%, zhoršená koncentrace z 22% na 46%).

Světlo jako součást zdravého životního stylu

- **91 % respondentů** souhlasí, že přirozené denní světlo je pro lidský organismus důležité.
- **83 %** věří, že typ osvětlení ovlivňuje kvalitu spánku.
- **63%** má zájem o plnospektrální osvětlení blízké přirozenému slunečnímu na pracovišti
- Přesto osvětlení zatím není v popředí zájmu – respondenti toto téma považují za složité, postrádají dostatek informací a obávají se vyšších nákladů a složitosti aplikace.

„Naším cílem je ukázat, že zdravé světlo není luxus, ale základní prvek zdravého životního stylu. Stejně jako řešíme kvalitu vzduchu či potravin, musíme řešit i světelnou hygienu: dopřát si světlo i tmu v poměru, na něž je náš organismus evolučně nastavený a do interiéru volit světlo prospěšné duševnímu a fyzickému zdraví a vitalitě, světlo co nepodobnější tomu přirozenému.“ uzavírá Hynek Medřický.

Více informací: www.spectrasol.cz

Kontakt pro média:

Barbora Pospíšilová

Junior Account Manager / Senior Executive

777 102 518

barbora.pospisilova@adison.cz