

Tipps für die richtige Beleuchtung

Nicht nur Möbel, Bodenbeläge, Wandanstriche, Tapeten und Blumen sind wichtig für die gewünschte Wohnatmosphäre. Zu einem wohligen Heim gehört auch die richtige Beleuchtung für die einzelnen Wohnbereiche. Zu grelles Licht erzeugt schnell eine Stimmung wie in der Gefriertruhe, extrem schummriges Licht kann leicht wie eine Schlaftablette wirken.

Bei direkter Lichtverteilung strahlt die Leuchte mit schmalem oder breitem Lichtkegel (je nach Reflektor) nur in eine Richtung. Hierzu gehören Hängeleuchten, die sich für den Esstisch anbieten. Zwischen Tischplatte und Leuchtenunterkante sollte ein Abstand von etwa 65 Zentimetern sein. So kann man sein Gegenüber sehen und wird nicht geblendet.

Für das Lesen ist eine ausreichende Grundhelligkeit besonders wichtig. Zu starker Kontrast zwischen Leseleuchte (am besten schwenk- und dimmbar) und Raumlicht (Umgebungslicht) lässt die Augen schneller ermüden.

Arbeitsflächen sollten einheitlich hell und ohne Schattenbildung bestrahlt werden. Auch beim Kochen ist konzentriertes Licht wichtig. Bei der Tätigkeit am Computer sollten große Helligkeitsunterschiede und Spiegelungen auf dem Bildschirm vermieden werden.

Im Wohnbereich dominiert normalerweise die indirekte Beleuchtung. Bei ihr wird das Licht über Decken- oder Wandflächen so reflektiert, dass eine angenehme Grundbeleuchtung des Raumes erreicht wird. Die Lichtquelle liegt dabei über der Augenhöhe und sorgt für ein schatten- und blendarmes Licht. Wichtig ist hier eine flexible Abstufung, beispielsweise mit Hilfe von Strahlern an Stromschienen oder Niedervolt-Seilsystemen. Ideal ist auch die Ausstattung der Leuchten mit einem Dimmer, der die Helligkeit regelt. Fürs Fernsehen bietet sich hinter dem Gerät eine gedämpfte Lampe an, die das Licht über die Wand reflektiert. Diese Beleuchtung verhindert, dass dem Auge beim Fernsehen zu große Helligkeitsunterschiede zugemutet werden.

Bei Leuchten im Kinderzimmer sollten Eltern auf unzerbrechliches Leuchtenmaterial (kein Glas) achten. Seil-/Stangensysteme wegen der Brandgefahr regelmäßig auf feste Verbindungen hin kontrollieren.

Strahler können im Spielbereich leicht zu Blendwirkung führen.