
Beleuchtung verbessern

Wie Sie Ihre Wohnqualität mit wenig Aufwand steigern



Die richtige Beleuchtung trägt einer angenehmen Wohnatmosphäre viel bei. Bei älteren Häusern ist die Zahl der Lampen seinerzeit sparsam bemessen worden. Die Gewohnheiten zur Nutzung der Räume verändern sich über die Jahre. Mit zunehmendem Alter wird der Lichtbedarf zum Sehen grösser. Es gibt also mehrere Gründe, weshalb Beleuchtungen nicht den aktuellen Bedürfnissen entsprechen.

Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Beleuchtung verbessern!

1. Bestehen Verbesserungsmöglichkeiten?

Können Sie eine der folgenden Fragen mit «Ja» beantworten, besteht Verbesserungspotential:

- Sehen Sie in der Leseecke oder in der Küche zu wenig?
- Gibt es Orte, die Sie im Dunkeln durchqueren müssen, weil Lichtschalter ungeeignet platziert sind?
- Nehmen Sie auf der Treppe die Tritte verschwommen wahr?
- Erkennen Sie Gegenstände in den Schränken nicht mehr klar?
- Reicht im Badzimmer die Beleuchtung zum Baden oder Duschen nicht wirklich aus?
- Gibt es Orte in der Wohnung, bei denen Sie schon gestolpert sind, weil Sie zu wenig gesehen haben?

2. Grundsätze zur Gestaltung

Mit der Beachtung folgender Punkte steigern Sie die Qualität der Beleuchtung:

- Prinzipiell gilt, dass Beleuchtungen so stark sein sollten, dass vorgesehene Tätigkeiten angenehm ausgeübt werden können. Beleuchtungen sollen also weder zu schwach noch zu grell sein.
- An Arbeitsorten wie Küche, Bastelraum oder Werkstatt und Leseecken ist starkes kühles Licht (ca. 4000 Kelvin) passend. Die Lichtquelle darf nicht hinter der arbeitenden Person sein, da deren Schattenwurf die Arbeitsfläche verdunkelt.
- An behaglichen Plätzen wie Esstisch, Wohn- oder Schlafzimmer ist wärmeres (ca. 2700 Kelvin) und dezenteres Licht stimmungsvoller.
- Die Mischung von direktem und indirektem Licht verhindert Schattenbildung und trägt einer weichen Lichtstimmung bei. Stehlampen mit einem Deckenstrahler erzeugen den indirekten Anteil.
- Die eingesetzten Lampen müssen so gestaltet und platziert sein, dass Blendungen durch direkten Blick auf die Leuchtkörper vermieden werden.
- Hereinfallendes Sonnenlicht darf nicht zu starken Gegenlichtsituationen oder Blendungen führen.

3. Wie gehen Sie nun konkret vor?

a) Analysieren Sie die aktuelle Beleuchtung. Gehen Sie durch Ihre Wohnung und fragen Sie sich in jedem Zimmer bzw. an jedem Arbeits- und Sitzplatz «Was für Tätigkeiten übe ich hier aus? Was für ein Licht ist folglich das richtige?»

b) Bestimmen Sie die Lösung.

Verbesserung einer bestehenden Lampe:

Ersetzen des bestehenden Leuchtmittels durch ein stärkeres, milchiges oder verspiegeltes.

Verschieben einer Lampe an einen neuen Platz.

Decken- und Stehlampen können gut an einem neuen Ort im Raum platziert werden.

Einsatz von neuen Lampen:

Stehlampe: Anschluss an (geschalteter) Steckdose

Decken- oder Wandlampen: ev. Installation einer Elektroleitung

LED-Band, Schienen- oder Seilsystem: Mit diesen Lampen können Sie einen Raum über die ganze Länge erhellen und müssen nur eine kurze Zuleitung realisieren.

Möbel: Das Innere von Schränken können Sie mit Spots oder LED-Bändern ausleuchten.

Badzimmer: Zusätzlich zur Beleuchtung des Spiegelschranks können Sie - unter Beizug eines Fachmanns - weitere feuchtigkeitsgeschützte Lampen (mind. IP44) einsetzen.

Treppen: Mit Wandlampen entstehen während dem Begehen der Treppe keine Schlagschatten; ein Bewegungssensor ist sinnvoll.

Hauseingang: Passend ist eine feuchtigkeitsgeschützte Lampe für den Aussenbereich mit Bewegungssensor.

Dimmen: Mit Dimmen kann die Leuchtstärke einer Lampe an verschiedene Tätigkeiten angepasst werden. Möglichkeiten: Es gibt Lampen mit eingebautem Dimmer, ein Lichtschalter kann durch einen Drehdimmer ersetzt werden oder smarte Leuchtmittel können über den Lichtschalter in eine von drei Leuchtstärken gebracht werden. Bei zahlreichen LED-Lampen kann nicht nur die Lichtstärke, sondern auch die Lichtfarbe verstellt werden. Dimmen von LED-Lampen ist nicht unproblematisch. Es gibt Dimmer-Lampen Kombinationen, die einfach nicht zusammenpassen und zu Flackern und Brummen führen. Dimmer für Glüh- oder Halogenlampen können nicht für LED-Lampen

verwendet werden. Voraussetzung zum Dimmen sind dimmbare Leuchtmittel und Vorschaltgeräte. Konsultieren Sie die Internetseite des Leuchtmittelherstellers zur Prüfung der Kompatibilität mit einem Dimmer.

Sonnenlicht: Gegenlichtsituationen und Blendungen können mit Vorhängen oder Storen reduziert werden.

c) Packen Sie die Realisierung an.

Verbesserungen bestehender Lampen können gut selber vorgenommen werden.

Beim Einsatz neuer Lampen kaufen Sie zuerst die Lampen. Danach bestellen Sie über mila oder reovero den Handwerker zur Installation. Ist eine neue Zuleitung zu erstellen, wenden Sie sich an einen Elektriker.

4. Anmerkungen

- Investitionen in die Beleuchtung lohnen sich, denn Sie geniessen die Vorteile während Jahren täglich.
- Die Gefahr beim Kauf einer LED-Lampe ist eher, dass diese zu stark und weniger, dass sie zu schwach leuchtet.
- Eine einmalige Einstellung einer Lampe kann über ein Handy gut vorgenommen werden. Die tägliche Bedienung fällt über Schalter jedoch leichter. Insbesondere wenn mehrere Personen in der Wohnung leben und häufig Besuch präsent ist.

Die Rechte an diesem Artikel liegen bei Servitron GmbH.

servitron

macht Ihre Wohnung fit fürs Alter

Servitron GmbH
Markus Jaun
Auweg 6c, 3628 Uttigen
033 345 01 13
markus.jaun@servitron.ch
www.servitron.ch