

# «Licht steigert die Lebensqualität»

Die Wirkung von Licht auf das Wohlbefinden des Menschen ist zwar bekannt, wird aber noch immer unterschätzt.

Licht ist Voraussetzung für die visuelle Wahrnehmung unserer Umwelt. Und: Licht ist massgebend für die Befindlichkeit des Menschen. Ob zu Hause oder am Arbeitsplatz. Um einen Raum ins rechte Licht zu rücken, bedarf es der sorgfältigen Auseinandersetzung mit den Faktoren Mensch, Architektur, Funktionalität und Wirtschaftlichkeit.

**Text und Bilder:**

**Daniel Kuhn, Lichtgestalter FH, 5034 Suhr**

Wenn wir von guter Lichtqualität sprechen, sind verschiedene Faktoren zu berücksichtigen. Zum Arbeiten, Lesen oder zum Entspannen benötigen wir Licht mit jeweils spezifischen Qualitäten. Dabei kann man sich nicht nur auf das Wohlfühl verlassen. Es ist in der Regel tatsächlich so, dass die meisten Menschen nicht wissen, ob die Lichtqualität, mit der sie sich umgeben, «gut» ist. Erst wenn man etwas verändert respektive optimiert, spüren wir den Unterschied.

## Lichtqualität

Schlechtes Licht kann nervöse Störungen verursachen, verunsichern oder zu Verstimmungen führen. Im positiven Falle hingegen kann Licht motivierend, anregend oder beruhigend wirken.



Ein Raum voller Leuchten macht noch längst kein gutes Licht. Mit Licht Atmosphäre schaffen, Räume zu definieren und gleichzeitig Funktionen zu erfüllen, ist die Arbeit des Lichtplaners.

Bei der Lichtberatung bestehender Räume werden Farb- und Raumgestaltung mit einbezogen. Dabei ist die Wahl der Leuchten vorerst nicht zentrales Thema. Zuerst konzentriert man sich viel mehr auf die konzeptionelle Arbeit. Zusammen mit dem Kunden werden Bedürfnisse und Funktionen des Lichts definiert.

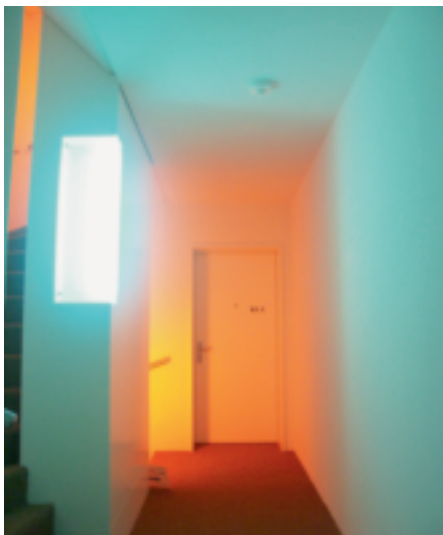
Bei Neubauten sind die Möglichkeiten für die Lichtplanung sehr gross. In Zusammenarbeit mit dem Architekten und der Bauherrschaft können auch spezielle Lösungen realisiert werden. Beispielsweise integriertes Licht im Boden, an Wänden und in Decken.

Um unnötige Kosten zu vermeiden, ist eine frühzeitige Detailplanung notwendig.

Mit Licht werden Räume gestaltet, Strukturen und Schwerpunkte geschaffen, welche die Architektur und die räumliche Wahrnehmung massiv beeinflussen. Wichtig ist, dass möglichst früh der Lichtplaner in das Bauvorhaben mit einbezogen wird.

**Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Licht und Farbe einen grossen Einfluss auf unser Wohlbefinden haben.**





### Welches Licht ist das Richtige

Oft sind es Leuchten mit sehr hohen Leuchtdichten, die unangenehme Blendung verursachen und so ein Unbehagen erzeugen. Natürlich gibt es eine Fülle an Möglichkeiten für eine sinnvolle Lichtgestaltung. Grundsätzlich soll darauf geachtet werden, dass mit Licht verschiedene Lichtstimmungen geschaffen werden. Zum Beispiel erzeugt ein weiches, indirektes Grundlicht eine ruhige und entspannte Atmosphäre. Strahler werden eingesetzt, um mit Licht zusätzliche brillante Akzente zu erzielen. Des Weiteren werden mit verschiedensten Lichtobjekten Lichtinseln kreiert.

### Warum eine Lichtplanung

Die konzeptionelle Auseinandersetzung mit dem Thema Licht ist ein wesentlicher Bestandteil eines jeden Bauvorhabens. Sei es

#### Licht und Wohnen

Licht & Wohnen wurde im Jahre 2000 in Suhr, Kanton Aargau gegründet. Daniel Kuhn, Lichtgestalter FH und konzessionierter Elektroinstallateur, widmet sich den Kernaufgaben individueller Lichtberatung, professioneller Lichtplanung, sowie der Ausführung verschiedenster Projekte im privaten und öffentlichen Bereich.

Zu unseren Kunden zählen Privatpersonen, Architekten, Innenarchitekten, Ladenbesitzer, die öffentliche Hand sowie kleine und mittelgroße Unternehmen.

Für uns steht die Individualität eines Objektes und deren Benutzer im Zentrum. In Zusammenarbeit mit unseren Kunden und Planern schaffen wir einzigartige Räume.

Räume zum Wohnen, zum Arbeiten, zum Entspannen ...

#### Weitere Infos

[www.licht-wohnen.ch](http://www.licht-wohnen.ch)

ein Neubau oder eine Sanierung. Die Umsetzung eines Beleuchtungskonzeptes wird, wie die Gestaltung der Räume selbst, erst mit der Realisierung sichtbar.

Für ein Lichtprojekt, angefangen beim Konzept über die Lieferung bis zur Ausführung, sollte frühzeitig ein entsprechender Betrag budgetiert werden.



Die Projektbesprechung und die Analyse bilden den Ausgangspunkt der Lichtplanung. Es gilt die Bedürfnisse zu klären, Ideen, Anforderungen und Wünsche seitens der Bauherrschaft zu erfassen sowie die Absichten des Architekten zu verstehen. Danach wird mit Fachwissen, Erfahrung und allenfalls baulichen Abklärungen das entsprechende Lichtkonzept ausgearbeitet.



Während der Realisierung wird auf fachgerechte Montage und Ausrichtung der Leuchten geachtet.



**Eine professionelle Lichtplanung ist daher eine nachhaltige Investition, die erheblichen Mehrwert erzielt.**

## KLEINES LICHTLEXIKON

### Glühlampe

Neben der Kerze (Feuer) die älteste und noch immer beliebte elektrische Lampe.

Vorteile: Billig, warmes Licht, sehr gute Farbwiedergabe und dimmbar.

Nachteil: Nur 5% der Energie werden als Licht abgegeben, 95% verpuffen als Wärme.

Lebensdauer ca. 1000 Stunden.

### Energieklasse F

#### Halogen-Glühlampe

Der Zusatz von Halogenen macht aus gewöhnlichen Glühlampen Halogen-Glühlampen.

Vorteile: Brillantes, warmes Licht, sehr gute Farbwiedergabe und dimmbar.

Nachteil: Energieverbrauch, jedoch besser als bei Glühlampen.

Lebensdauer ca. 2000–4000 Stunden.

### Energieklasse D

#### Halogen-Glühlampe Energy Saver

Seit kurzem auf dem Markt sind sogenannte Energy-Saver-Halogenlampen.

Diese haben einen um 33% niedrigeren Energieverbrauch als normale Halogenlampen.

### Energieklasse C

#### Leuchtstofflampe (Sparlampe)

Leuchtstofflampen gehören zur Familie der energieeffizienten Lampen.

Vorteil: Verbrauchen 80% weniger Energie als Glühlampen.

Nachteile: Verschiedene Lichtfarben und Qualitäten sind erhältlich.

Die Lampen müssen als Sondermüll entsorgt werden.

Lebensdauer ca. 12 000 Stunden.

### Energieklasse A und B

#### LED Leuchtdioden

(Lichtemittierende Dioden)

Vorteile: Extrem hohe Lebensdauer, ca. 50 000 Stunden, geringer Energiebedarf, wartungsfrei.

LED eröffnen für die Zukunft neue, vielfältige Möglichkeiten in der Lichtgestaltung.

(z.B. Aussenbeleuchtung)

### Energieklasse A

#### Lichtfarbe

Licht, das von einer Lampe abgestrahlt wird, ist von angenehm warm bis fröstelnd kalt wahrnehmbar. Die Lichtfarbe wird als Farbtemperatur in Kelvin (K) bezeichnet.

Man unterscheidet zwischen

Warmweiss, d.h. unter 3300 K

(vergleichbar mit Glühlampe),

Neutralweiss, von 3300 K bis 5300 K

und Tageslichtweiss über 5300 K.

### Farbwiedergabe

In welcher Qualität die Farben der Bilder, Möbel, Kleider usw. wahrnehmbar sind, ist vom Farbwiedergabeindex Ra abhängig.

Dieser sollte in Innenräumen mindestens einen Ra-Wert von 80 erreichen. Auf die Farbwiedergabe muss jedoch nur bei Leuchtstofflampen und LEDs geachtet werden. Die beste Farbwiedergabe haben Glüh- und Halogenlampen.

Am 18. November 2008 führt der HEV Aargau einen Kurs zum Thema «Raumgestaltung mit Licht» durch. Näheres zum Inhalt des Kurses erfahren Sie auf unserer Homepage [www.hev-aargau.ch](http://www.hev-aargau.ch) oder rufen Sie uns an unter Tel. 056 200 50 50. Den Anmeldetalon finden Sie auf Seite 25 dieser Wohnwirtschaft.