



## Infoblatt L02

(Stand: 01.08.2021)

### Reihe: Licht und Beleuchtung – Praktische Tipps

#### Beleuchtung für Wohn- und Schlafbereiche

Im privaten Bereich werden spezielle Wünsche und Ansprüche an die Raumbeleuchtung gestellt: Es soll hell und blendfrei sein, zugleich schön und gemütlich, aber auch zweckvoll, energie- und geldsparend. Auch ökologisch-nachhaltige Gedanken spielen bei immer mehr Menschen eine Rolle. Zudem erfordern unterschiedliche Raumnutzungen auch unterschiedliche Lichtverhältnisse.

Wie kann man dies alles unter „einen Hut“ bringen?

#### Beleuchtung im Schlafzimmer

Beginnen wir beim Schlafzimmer. Hier wäre es ideal, wenn tagsüber das Tageslicht der Sonne den Raum ausreichend erhellt und nachts tatsächlich Dunkelheit herrscht. Ohne Einfluss von störenden Straßenlampen, ohne Reklamebeleuchtung, Licht vom Straßenverkehr oder andere Lichtquellen, die für Stadtsituationen heute leider überall vorzufinden sind. Zur Not helfen hier Rollläden oder Verdunklungsvorhänge.

Was ist nun bei der künstlichen Beleuchtung zu beachten? Wenn die Beleuchtung nur der Orientierung im Raum sowie zur gemütlichen Atmosphäre beitragen soll, reichen meist eine Deckenleuchte oder dekorative Nachttischleuchten aus, die mit warmweißen Lichtquellen bestückt sind. Es ist sehr wichtig, die Blauanteile im Licht sehr gering zu halten, damit das menschliche „Schlafhormon“ Melatonin nicht unterdrückt wird, sondern zu einem erholsamen Schlaf beitragen kann. Auch sollte Lichtflimmern vermieden werden (siehe Infoblätter L12 „Farbtemperatur“, L11 „Lichtspektrum“, L09 „Lichtflimmern“ und L07 „Verpackung“).





*Abbildung 1*

Gemütliche Stimmung im Schlafzimmer mit dezenter warmweißer Beleuchtung durch Nachttischleuchten. Zusätzlich sind flexible Leseleuchten am Kopfteil montiert (im Bild ausgeschaltet) (Bild: © Pamela Jentner)

Doch woher kommt ausreichend Licht, wenn man im Bett ein Buch lesen möchte? Dies kann über zusätzliche Leseleuchten erreicht werden. Diese sollten ebenfalls nur mit warmweißem Leuchtmittel ausgestattet werden.

Für den gesamten Helligkeits- und Farbeindruck im Zimmer spielen auch die Farbgebung, sowie Material und Oberflächenbeschaffenheit von Wänden, Möbeln und Bodenbelägen eine Rolle.



*Abbildung 2*

Holz-Parkett im Schlafzimmer (Bild: © Pamela Jentner)

## Beleuchtung im Badezimmer

Wer denkt, die Beleuchtung für Badezimmer sei untergeordnet, weil man sich nur kurz darin aufhält, der irrt. Denn genau hier halten sich Menschen auf, bevor sie schlafen gehen. Somit hat diese Beleuchtung direkten Einfluss auf die Schlafphase, auch bei kurzem Aufenthalt. Ein nicht zu helles, warmweißes Licht ist dabei von Vorteil (siehe Infoblatt L12 „Farbtemperatur“).

Morgens könnte man jedoch vielleicht einen „Frischekick“ durch helles, neutralweißes Licht gut vertragen. Zudem möchte man das eigene Antlitz im Spiegel betrachten, sich schminken oder rasieren. Auf jeden Fall sollte man dabei gut sehen, aber auch die Farbwiedergabe ist gerade für den Blick in den Spiegel sehr wichtig (siehe Infoblatt L12 „Farbtemperatur“).



Abbildung 3

Badezimmer mit warmweißer Beleuchtung (Bild: © Pamela Jentner)

Eine variable Zuschaltung von Lichtquellen kann eine bequeme Lösung bieten. Zum Beispiel kann ein beleuchteter Schminkspiegel, mit oder ohne Vergrößerungseffekt, passendes Licht mit guter Farbwiedergabe liefern.



Abbildung 4

Beleuchteter Schminkspiegel, hier befestigt am großflächigen Spiegel des Badezimmers (Bild: © Pamela Jentner)

## Beleuchtung im Wohnzimmer, Esszimmer und Kinderzimmer

In diesen Räumen wirkt eine angenehme Grundhelligkeit sehr gut. Diese Grundhelligkeit kann durch indirektes Licht erzeugt werden. Licht wird an die Decke gestrahlt, wird dort sanft reflektiert und im Raum verteilt.

Empfehlenswert ist eine warmweiße Farbtemperatur, an manchen Stellen tagsüber auch neutralweißes Licht. Kaltweißes Licht ist in privaten Räumen nicht erforderlich und kann, vor allem bei nicht angepasster sehr hoher oder geringer Beleuchtungsstärke sogar sehr ungemütlich wirken (siehe Infoblatt L12 „Farbtemperatur“ und L08 „Lumen, Lux und Co“).



Abbildung 5

Pendelleuchte mit indirektem Lichtanteil an die Decke, sowie mit direktem Lichtanteil, z.B. zum Tisch (Bild: © Pamela Jentner)

Zudem ist es vorteilhaft an bestimmten Stellen im Raum mehr Licht zu haben, z.B. am Tisch, wo gutes Sehen wichtig ist. Auch können Lichtakzente auf schöne Dekorationen gesetzt werden. Neben weißem Licht sind auch farbliche Akzente denkbar.



Abbildung 6

Eine Lese-Ecke benötigt besonders gutes Licht, tagsüber durch natürliches Sonnenlicht, am Abend durch warmweiße Beleuchtung (Bild: © Pamela Jentner)

## Beleuchtung in der Küche

Die Küche kann kulinarischen Genuss bieten aber auch eine Gefahrenzone darstellen, wenn die Beleuchtung vor allem der Arbeitsflächen nicht ausreichend ist.



Abbildung 7

Küchenzeile mit Arbeitsflächen, die gut beleuchtet sein sollen (Bild: © Pamela Jentner)

Eine gute Gesamtbeleuchtung kann durch Deckenleuchten erfolgen. Direktes Licht, zum Beispiel zu Arbeitsflächen oder Tischen kann durch Spots, Strahler erzeugt werden. LED-Bänder können auch an der Unterseite von Oberschränken installiert werden. Auch auf Blendfreiheit, Farbtemperatur und Lichtflimmern ist zu achten (siehe Infoblatt L12 „Farbtemperatur“ und L09 „Lichtflimmern“).

## Smart Home und Beleuchtung

Moderne Elektroinstallationen, auch „Smart Home“ genannt, bieten die Möglichkeit ferngesteuert Licht an und aus zu schalten, zu dimmen, die Farbtemperatur zu verändern. Nachteil: Hierfür sind spezielle Installationen erforderlich und oftmals werden Funksignale verwendet. Dies hat Elektrosmog zur Folge, was zu Beeinträchtigungen des Wohlbefindens führen kann. Wenn „Smart Home“ gewünscht ist, dann sollte dies ausschließlich per Datenkabel (leitungsgebundene Datenübertragung) erfolgen. Das Dimmen der Beleuchtung hat oftmals auch unerwünschtes Lichtflimmern zur Folge (siehe Infoblatt L09 „Lichtflimmern“).

Dieses Infoblatt entstand unter Mitwirkung von Pamela Jentner und Reiner Fauser.

Die jeweils aktuelle Fassung dieses Infoblattes finden Sie unter: [muenchen.de/bauzentrum](https://muenchen.de/bauzentrum)

Herausgeberin: Landeshauptstadt München, Bauzentrum München, Konrad-Zuse-Platz 12, 81829 München