

Zeitschrift:	Curaviva : Fachzeitschrift
Herausgeber:	Curaviva - Verband Heime und Institutionen Schweiz
Band:	74 (2003)
Heft:	11
Artikel:	Die Bedeutung von Licht und Akzenten im Wohnbereich : Ambiente und Behaglichkeit mit allen Sinnen
Autor:	Gruber, Simone
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-804818

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 10.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Die Bedeutung von Licht und Akzenten im Wohnbereich

Ambiente und Behaglichkeit mit allen Sinnen

Die Tage werden kürzer, es dunkelt immer früher ein und an vielen Orten drückt der Hochnebel aufs Gemüt. Wenn es draussen ungemütlich wird, suchen die Menschen in den eigenen vier Wänden nach Behaglichkeit und Wärme. Licht hat einen grossen Einfluss auf die Stimmung und das Wohlbefinden. Ein gutes Lichtkonzept kann wunderbare Akzente setzen, Ambiente schaffen und fade Räume interessant erscheinen lassen. Viel Tageslicht im Haus ist ein zentrales Anliegen der modernen Architektur: «Wo kein Licht rein kommt, kommt bald der Arzt rein». Denn viel Licht fördert das Wohlbefinden.

Licht hat einen grossen Einfluss auf die biologischen Rhythmen und das Schlaf-Wach-Verhalten von Menschen. Die sogenannte biologische Uhr sitzt beim Menschen in der Netzhaut des Auges und bildet das Zentrum des sogenannten Timing Systems, das die Abstimmung des eigenen Tages- und Jahresrhythmus mit der Umwelt vornimmt. Dank dieser biologischen Uhr passt sich der Mensch den immer wiederkehrenden Rhythmen von Tag und Nacht und den Jahreszeiten an. So sind wir tagsüber wach und leistungsfähig und abends und nachts ruhe-, erholungs- und schlafbedürftig.

In der modernen Dienstleistungsgesellschaft gerät dieser natürliche Rhythmus zusehends durcheinander. Denn immer mehr Menschen halten sich vorwiegend in geschlossenen Räumen auf. Sie nehmen weniger und schlechter Licht auf als bei einer Tätigkeit im Freien. Besonders im Winter schlägt sich dieser Lichtmangel im Befinden nieder. Wir sehnen uns nach mehr Sonne. Immer mehr Menschen fallen in eine ernsthafte Winterdepression. Diese lässt sich mit einem längeren Aufenthalt im Freien an der Sonne durchbrechen. Die

negativen Auswirkungen lassen sich aber auch mit geeignetem elektrischen Licht verhindern.

Helles Licht vertreibt den Schlaf

Licht hebt die Stimmung, und schafft je nach Ziel und Zweck der Beleuchtung ein bestimmtes Ambiente. Heute werden mit individuellen Lichtquellen dunkle Ecken raffiniert ausgeleuchtet, ein Bild oder ein Möbelstück punktuell hervorgehoben, Metall- oder Glasmöbel zum Glänzen gebracht. In den Wohn- und Arbeitsräumen sind gute

Lampen ebenso wichtig wie die Wahl des Mobiliars.

Die Auswahl an modernen Lichtquellen ist riesig. Nieder- und Hochvoltsysteme, Halogensysteme mit Schienen oder Seilen, Spots, Einbauspots, Wand- und Deckenleuchten, Stehlampen, Hängeleuchten. Die Auswahl ist schwer. Aber richtig platziert, kann eine Lampe Wunder im Raum vollbringen. Die wichtigste Regel für die Beleuchtung ist, nach dem Sinn und Zweck zu fragen. Jede Tätigkeit verlangt nach dem richtigen Licht: lesen, arbeiten, essen, fernsehen oder Zähne putzen! Leuchten müssen also eine bestimmte Aufgabe erfüllen, aber auch zur übrigen Einrichtung passen. Allerdings kann zuviel Licht auch schädlich wirken. Unter natürlichen Lichtverhältnissen produziert der menschliche Körper in der Zeit zwischen Sonnenuntergang und Sonnenaufgang Melatonin. Melatonin ist das körpereigene Signal für die

Licht im Raum kann Wunder vollbringen.





Tipps zur Beleuchtung:

- Mit einem Dimmer (Lichtregler) kann die Stimmung je nach Situation oder Tageszeit einfach und nachhaltig verändert werden.
- Niedervoltsysteme lassen sich individuell stecken oder hängen und können jederzeit ausgebaut oder verändert werden.
- Einzelne versteckte Spots setzen ein schönes Bild oder ein Möbelstück in Szene und geben damit dem Raum einen zusätzlichen Akzent.
- Verschiedene Lichtquellen sollten separat geschaltet sein. So kann die Atmosphäre im Raum verändert werden und natürliche Lichtintensität nachgeahmt werden.
- Neu im Trend sind Lampen mit auswechselbaren, verschiedenen farbigen Lampenschirmen

Nacht. Es senkt die Körpertemperatur und macht müde. Die schlaffördernde Wirkung entfaltet sich aber erst nach etwa drei Stunden. Setzt man sich also am späten Abend noch einer modernen Bürobeleuchtung aus, welche die Melatoninsekretion hemmt, ist es nicht verwunderlich, dass es noch lange dauert, bis man einschlafen kann. Allgemein darf man annehmen, dass ein erheblicher Teil der weit verbreiteten Schlafstörungen Folgen eines ungünstigen Lichtmanagements sind.

Energiesparlampe oder Glühlampe?

Im allgemeinen sollte man zwischen allgemeiner Raumausleuchtung und Stimmungsbeleuchtung unterscheiden. Zumindest diese beiden Leuchtkreise sollten getrennt schalt- und dimmbar sein, um unterschiedlichen Bedürfnissen gerecht zu werden. Während die Leuchten der Raumausleuchtung einen grossen Streuungsgrad haben und somit den Raum gleichmässig ausleuchten, werden durch gezielte Stimmungsleuchten nur begrenzte Bereiche erhellt. Damit lässt sich die Aufmerksamkeit der Menschen geschickt steuern. Neben ästhetischen Gesichtspunkt ist das

Licht massgebend, das eine Leuchte erzielt. Auch ökologische Gedanken bestimmen die Auswahl. Energiesparlampen sind heute regulierbar und weisen eine wohnliche Lichtfarbe auf. Die meisten Leuchten sind heute für Energiesparlampen geeignet. Bei der Glühlampe wird ein Wolfram-Wendel im Glaskörper zum Glühen gebracht. Die Glühlampe wird entsprechend heiss. Die Energiesparlampe funktioniert ähnlich wie eine Fluoreszenzröhre. Dabei wird ein Elektronenstrom in einem Gas erzeugt. Dieser regt die Fluoreszenzschicht an und bringt sie zum Leuchten. Sichtbar wird ein weisses Licht, ähnlich wie bei Glühlampen. Verglichen mit Glüh- und Halogenlampen reduzieren Energiesparlampen den Stromverbrauch um rund 80 Prozent. Ausserdem haben sie eine acht- bis zehnmal längere Lebensdauer.

Licht unterstützt die Gesundheit

Licht spielt gerade an den Orten eine wichtige Rolle, wo Menschen in ihrer Mobilität eingeschränkt sind und das natürliche Tageslicht nicht oder nur vermindert nutzen können. Besonders in Heimen und Spitäler unterstützen ein optimales Licht-Umfeld die Pflegetätigkeit und die Gesundheit der

Bewohnerinnen und Bewohner. Ein gutes Raum- und Lichtkonzept führt zum Wohl auf beiden Seiten. Ein Konzept aus Deutschland fasst dies als «Pfad der Sinne» zusammen. Darin wird der Wechsel zwischen Anregung und Entspannung, Sinnesreiz und Ruhestation in das Konzept eingebunden. Zentrale Punkte im Pfad der Sinne sind Sehen, Fühlen und Hören. Licht ist mehr als nur gute Beleuchtung. Es vermittelt das Gefühl von Sicherheit, dient der Orientierung sowie der Kommunikation, beeinflusst die Stimmung und setzt Akzente. Farben braucht der Mensch für seine Sinne und seine Stimmung. Rot spornt an, blau beruhigt, gelb hat Einfluss auf den Magenbereich, grün und orange wirken beruhigend.

Je älter die Menschen werden, umso nachteiliger wirkt sich ein Lichtmangel auf das Timing System und das Wohlbefinden aus. Sehr oft werden ältere Menschen pflegebedürftig, weil sie wegen Schlafstörungen auch nachts betreut werden müssen. Die Angehörigen sind nicht mehr in der Lage sie volumnfähiglich zu pflegen. Die Linse des Auges wird mit zunehmendem Alter weniger durchlässig für Licht. Die Netzhautsensoren werden daher für das Timing-System weniger stimuliert. Zugleich verschlechtert sich die Leistungsfähigkeit des Timing-Systems mit zunehmendem Alter und braucht noch mehr Licht. Dieser Teufelskreis wird durch den Umstand, dass vor allem ältere Menschen durch verschiedene Gebrechen sich weniger im Freien aufzuhalten als junge Menschen noch verstärkt.

Einer guten Versorgung von Tageslicht und tageslichtähnlichem Kunstlicht muss deshalb vermehrt Aufmerksamkeit geschenkt werden. Das richtige Licht zur richtigen Zeit ist für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden notwendig.

Text: Simone Gruber

Fotos: Elisabeth Rizzi