

**Zeitschrift:** Schweizer Spiegel  
**Herausgeber:** Guggenbühl und Huber  
**Band:** 3 (1927-1928)  
**Heft:** 2

**Artikel:** Es werde Licht  
**Autor:** [s.n.]  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-1065479>

### **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:** 13.01.2026

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



# DER VEREINFACHTE HAUSHALT

Redaktion:  
Frau Helen Guggenbühl

## ES WERDE LICHT

*Von einem Beleuchtungsfachmann*

**H**at Ihr Mann auch schon, wenn er abends spät nach Hause kam, vergessen, das Licht im Korridor auszulöschen? Wahrscheinlich haben Sie ihm deshalb Vorwürfe gemacht; sicher nicht mit Recht, denn das Unglück war viel kleiner, als Sie glaubten. In Zürich kostet eine Kilowattstunde, d. h. 1000 Wattstunden, 50 Rappen, 40 Wattstunden also 2 Rappen, mit andern Worten: Wenn Sie eine 40-Wattlampe eine Stunde lang brennen lassen, so kostet das nur 2 Rappen. Bei Niedertarif sogar nur 0,8 Rappen. Wenn nun diese Korridorlampe von 40 Watt von nachts 11 Uhr an brennen gelassen wird, so beträgt der für unnötige Beleuchtung verschwendete Betrag  $8 \times 0,8 = 6,4$  Rappen, eine Summe, die sicher keine Familienszene wert ist.

Die irrige Ansicht vieler Frauen über die Kosten des Strombetriebes ist wohl daran schuld, dass in den meisten Häusern die Räume zu schlecht beleuchtet sind. Allgemein werden zu schwache Lampen gekauft. Für die Haupträume ist je nach Grösse eine 100-Watt-Birne (zirka 130 Kerzen) das richtige. Das gleiche gilt auch für eigentliche Arbeitsräume, vor allem für die Küche. Die Küche muss so hell sein wie der Salon.

Ueber die Grösse der Birne, die man für die verschiedenen Räume anschaffen soll, habe ich folgendes zusammengestellt:

Art des Raumes	Erforderliche Watt per m <sup>2</sup> Bodenfläche
Keller, Estrich, Abort	2—4
Badezimmer, Waschküche	4—8
Wohnzimmer, Salon, Küche	10—15

Bei guter Beleuchtung kann man rascher arbeiten, weil man alle Gegenstände viel besser erkennt. In welchem Masse das der Fall ist, zeigt nachfolgendes Beispiel.

### Lieber Leser!

Eine große Schriftenzahl  
Stellen wir Dir hier zur Wahl  
Groß u. klein, klein u. groß  
Finde solches nicht kurios:

Wirtuns nicht, Dich zu quälen,  
Noch Dir Verse zu erzählen,  
Sondern nur um festzustellen,  
Welche Zeilen Du beim hellen,  
Reichen Lichte noch erkennst,  
Welche – wenn Du wenig brennst,  
Kannst Du aus dem Haufen Lettern  
Lesen nur die größern, fettern,

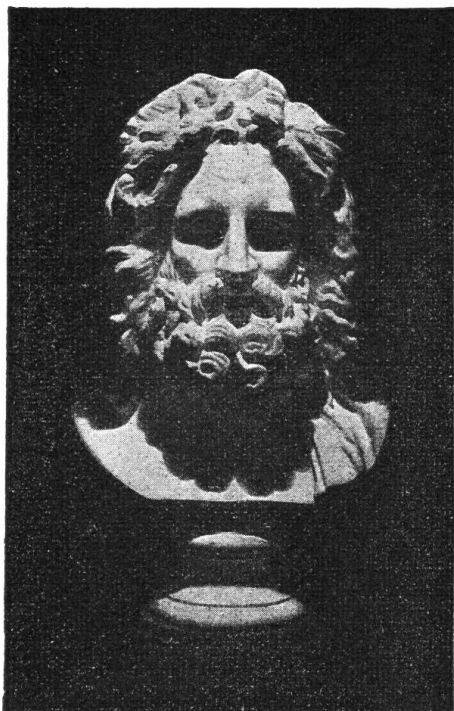
Während Dir die vielen kleinen  
Als ein Chaos bloß erscheinen,  
Fühlst voll Schmerz Du und Verdruß:  
Etwas ist nicht, wie es muß.

Sind's die Augen – steh nicht an,  
Geh geschwind zum Optikmann;  
Doch die Augen sind's oft nicht,  
Sondern nur das schlechte Licht.

Dafür geben wir hier Proben;  
Du wirst Deine Augen loben,  
Wenn Du unter hellem Licht  
Liest dies herrliche Gedicht:

Auch die kleinst geschriebenen Worte,  
Liest Du klar am hellen Orte;  
Wird es dunkel, dann enteilen  
Und verschwimmen Dir die Zeilen,

Du kannst nun entziffern bloß  
Was geschrieben riesengroß;  
Das bedeutet hier Verzicht  
Auf den Schluß von dem Gedicht.



*Büste steil von oben beleuchtet  
mit harten Schatten (falsch)*

Daneben darf man aber auch die psychische Wirkung der guten Beleuchtung nicht vergessen. Das Licht fördert den rein animalischen Lebensprozess und regt die Lebenslust an, indem es das körperliche und seelische Wohlbefinden steigert.

Bei heller Beleuchtung sind wir viel wacher, unsere Bewegungen sind schneller, unser Denken ist schneller. Wir sind unternehmungslustiger und werden weniger müde.

In schwach beleuchteten Stübchen ist es angenehm zu plaudern, und man schläft am besten im Dunkeln. Die angeregte festliche Stimmung und die allgemeine Aktivität und Schaffensfreude aber werden durch Helligkeit und Lichtfülle hervorgerufen und unterstützt. Das Tempo jeder Tätigkeit wird beschleunigt durch viel Licht.

Nun kommt es aber nicht nur auf Quantität des Lichtes an, sondern auch sehr stark auf die Qualität. Das Licht ist sozusagen ein Rohprodukt, das noch veredelt werden muss. Die Form der Birne spielt keine Rolle. Wichtig ist hingegen ihre spezielle Ausführung.

Man unterscheidet drei Typen:

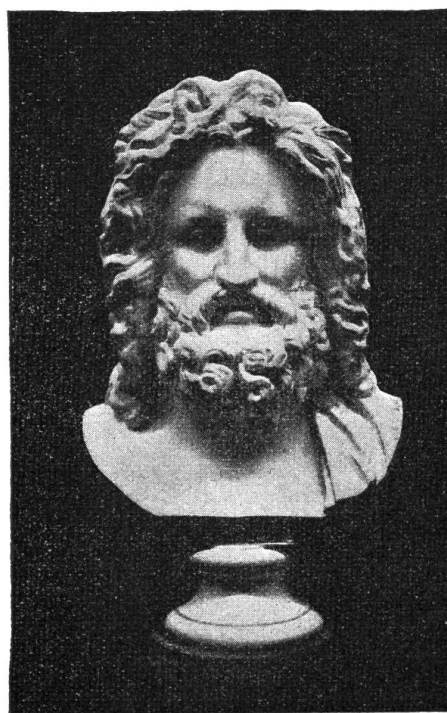
1. Klare Lampen;
2. mattierte Lampen;
3. Opal-Lampen.

Blanke, klare Birnen sollten nur dort verwendet werden, wo kein direktes Licht das Auge trifft, also in Tischlampen mit einem Lampenschirm oder aber, wenn die Lampe in Schutzhüllen aus Mattglas eingeschlossen ist.

Die Mattierung der Lampen bewirkt, dass der Leuchtdraht nicht so stark durchscheint, sondern dass die Oberfläche der Lampe gleichmäßig beleuchtet ist. Dabei erscheinen allerdings die Leuchtdrähte noch als heller Fleck. Der Lichtverlust, der durch Verwendung einer Mattlampe entsteht, ist viel kleiner, als viele Frauen gewöhnlich meinen. Er beträgt nur etwa 2 %.

Bei Typen bis zu 60 Watt genügt die mattierte Lampe vollkommen. Bei stärkeren Birnen sollte aber eine Opal-Lampe verwendet werden. Das Opal-Glas bewirkt eine vollkommen gleichmäßige Lichtzerstreuung, so dass die ganze Lampe als Lichtquelle wirkt. Bei den Opal-Lampen ist eine Blendung fast vollkommen ausgeschlossen. Sie sind deshalb sehr praktisch, weil sie ohne jede Blendungsgefahr nackt verwendet werden können.

Man kann oft hören: «Die elektrische Beleuchtung ist mir zu grell, das frühere



*Büste mit ausgedehnter Lichtquelle  
von schräg-oben beleuchtet (richtig)*

Gas- oder Petroleumlicht war viel angenehmer.» Wenn aber eine solche Blendung vorkommt, so liegt der Fehler immer an der Birne oder aber am Beleuchtungskörper. Immer noch trifft man die alten vollkommen sinnlosen Reflektoren an, welche absolut nichts nützen, d. h. die Blendung in keiner Weise verhindern.

Bei der üblichen Wohnzimmerbeleuchtung wird nur eine Stelle, nämlich der Tisch, sehr stark beleuchtet, alles übrige bleibt im Dunkeln.

Auch die sogenannten Unterrockschirme mit Volants sind vom beleuchtungstechnischen Standpunkt aus die schlechteste Beleuchtung, die es gibt.

1. Absorbieren die Unterröcke eine Menge Licht;
2. tritt nur das oberste Licht frei heraus und bescheint an der Decke eine runde Fläche, daneben ist es dunkel;
3. sind diese Unterrockschirme grosse Staubfänger.

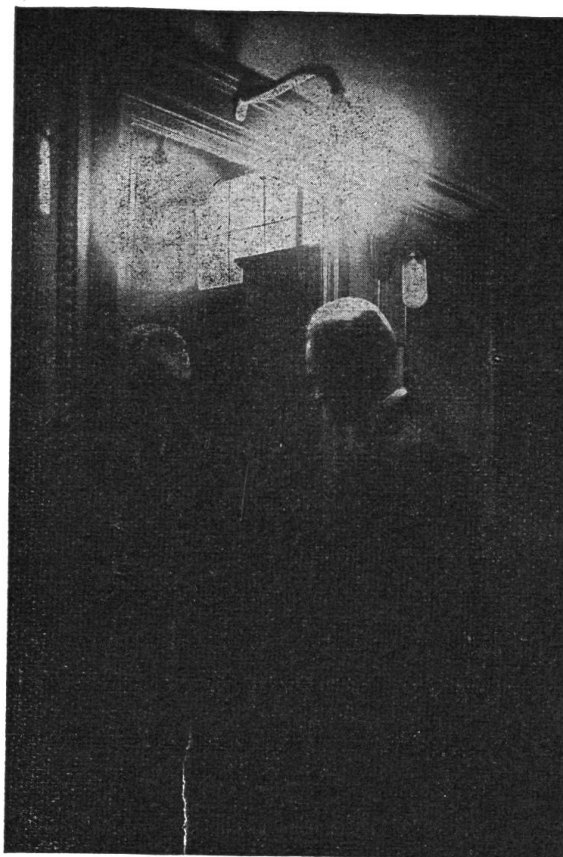
Ein richtiger Seidenschirm sollte weiss gefüttert sein. Jeder hat ja schon beobachtet, wie das Zimmer dunkel wird, wenn das weisse Tafeltuch nach dem Abendessen mit einer dunkeln, also stark lichtsaugenden Tischdecke vertauscht wird. Man sollte deshalb nie dichte oder satte Farben verwenden.

In einem grössern Raum genügt es aber überhaupt nicht, dass nur eine einzige Lampe brennt. In jedem Wohnzimmer oder Salon ist es zweckmässig, neben einer grossen Lampe noch eine oder mehrere kleinere Lampen anzubringen. Dadurch wird der Raum gleichmässig aufgehellt und die Beleuchtung angenehmer. Verwendet man nämlich nur eine einzige Lampe, so entsteht ein einziger schwarzer Schatten. Durch mehrere Lampen dagegen werden die Schatten aufgelöst.

Wie wichtig der Standort der Leuchtquelle ist, zeigen folgende Abbildungen:

In einem Wohnzimmer mittlerer Grösse sollte man unter dem Seidenschirm eine grössere Birne verwenden und oben an der Decke drei Birnen zu 25 Watt.

Sehr schön ist auch ein Ständer in einer gemütlichen Plauderecke. Beleuchtungskörper mit Armen zur Aufnahme von mehreren Lampen, die oft sogar mit Kristall behangen sind, eignen sich für gewöhnliche Wohnräume nicht, da sie Blendung verursachen und überdies eine 100er Wattlampe im Betrieb wirtschaftlicher ist als vier 25er Wattlampen.



*Falsch beleuchteter Spiegel, wie man sie meistens antrifft*

In einer Beziehung wird besonders gesündigt, nämlich in der Beleuchtung des Spiegels. Wohl hat der Schreibtisch seine Tischlampe, wohl leuchtet auf dem Nachttisch die Leselampe, aber der Spiegel wird ganz vernachlässigt. Er ist mit Rücksicht auf das Tageslicht meistens seitlich dicht am Fenster oder an den Pfeilern zwischen zwei Fenstern angebracht, damit der Benützer des Spiegels gut beleuchtet ist. Wie aber ist es abends bei künstlicher Beleuchtung? Gerade umgekehrt. Die Lampe hängt fast immer in der Zimmermitte. Das von ihr ausströmende Licht hat also entgegengesetzte Richtung wie das durch die Fenster nach dem Innern des Zimmers flutende Tageslicht. Infolgedessen liegt das Gesicht des vor dem Spiegel Stehenden, das bei Tagesvolles Licht erhielt, bei künstlicher Beleuchtung im Schatten.

Garderoben- und Badezimmerspiegel erhalten gewöhnlich auch tagsüber nicht ge-

## REKLAME FÜR REKLAME

### Der Arzt ist für die Kranken da und nicht für die Gesunden

WENN Sie unter periodischem Kopfwahl leiden, wenn Sie sich den Fuss verstaucht haben, wenn Sie nach jedem Essen Magenbrennen kriegen, dann gehen Sie unverzüglich zum Arzt. Vielleicht kann er Ihnen eine Medizin verordnen, die hilft.

ES gibt immer noch Kaufleute, welche der Ansicht sind, Reklame sei für ein krankes Geschäft, was die Arznei für einen kranken Menschen. Das ist leider nicht so. Wenn ein Artikel nicht gehen will und es kommt jemand zu Ihnen und sagt, Sie sollten Reklame machen, dann haben Sie einen schlechten Berater. Reklame soll man machen, wenn ein Artikel geht.

REKLAME ist kein Wunderbalsam. Auch die beste Reklame wird ein schlechtes Produkt auf die Dauer nicht absetzen können, im Gegenteil, sie wird nur den Zusammenbruch beschleunigen.

NUR Waren, die etwas wert sind, lassen sich mit Erfolg inserieren. Und deshalb hat auch das Publikum die Garantie, dass inserierte Waren etwas wert sind.

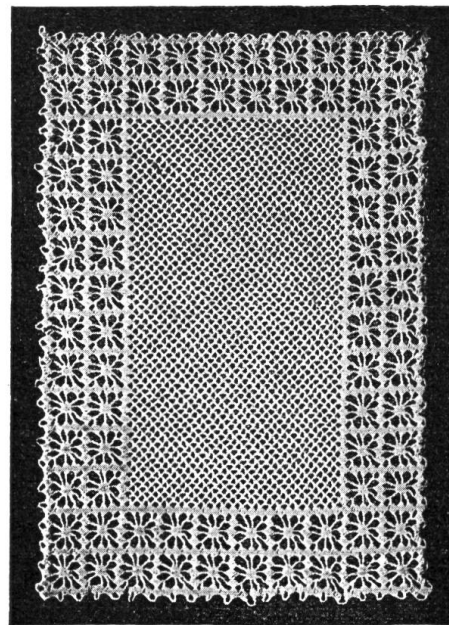
JEDER Markenartikel, den Sie ständig inseriert finden, muss vom Publikum als preiswert befunden worden sein. Sonst könnte er nicht immer wieder inseriert werden.

REKLAME GARANTIERT QUALITÄT

nügend Licht. Aus allem ergibt sich die Forderung, dass der Platz vor jedem Spiegel, der Gebrauchszwecken dient, eine Sonderbeleuchtung erhalten sollte, am zweckmässigsten durch zwei Wandarme, die rechts und links vom Spiegel angebracht sind. Blendung muss selbstverständlich vermieden werden. Lampen aus Klarglas sind deshalb nur in Verbindung mit lichtstreuenden Schalen oder Glocken verwendbar. Opal-Birnen kann man auch ohne Schalen brauchen.

Sehr wichtig ist auch die Farbe des Lichts. Für Lampenschirme soll man immer helle Farben verwenden, rot, gelb und orange. Was ins grünliche, blaue und violette hineingeht, ist für Heimbeleuchtung unzuweckmässig. Erstens absorbieren diese Farben viel mehr Licht als die andern, und ausserdem machen sie einen unfreundlichen und kalten Eindruck.

Der Betrieb der elektrischen Lampen ist ausserordentlich einfach, und trotzdem werden noch viele Fehler gemacht. Die Beleuchtungsanlagen müssen regelmässig gereinigt werden, dazu gehört auch das Abstauben der Glühbirnen. Lichtkörper, die acht Wochen nicht gereinigt worden sind, haben einen Lichtverlust von 30—40 %. Das bedenkt manche, sonst peinlich saubere Haus-



*Schattenlose Beleuchtung: es fehlen die Details und die Handarbeit wirkt deshalb flach*

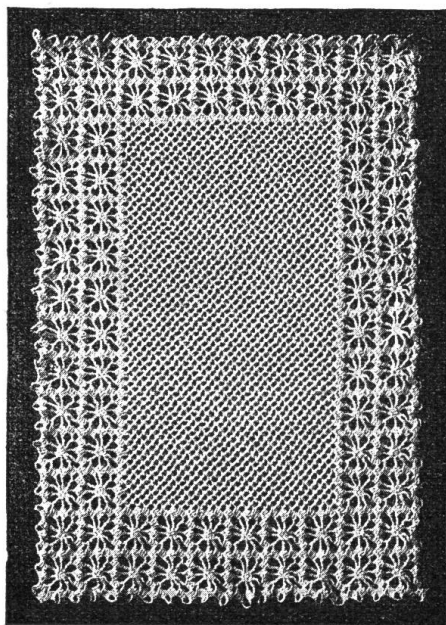


frau viel zu wenig, indem sie die Lampen selten und die Birnen überhaupt nie reinigt.

Natürlich müssen alle Lampen der vorhandenen Spannung entsprechen. Lampen von 110 Volt zum Beispiel brennen bei einem Netz von 220 Volt zwar wesentlich heller, aber sie brennen in ganz wenigen Stunden durch. Umgekehrt haben Lampen für eine höhere Betriebsspannung, zum Beispiel 125 Volt in einem Netze niedriger Spannung, z. B. 110 Volt, zwar eine längere Lebensdauer, die von ihnen erzeugte Beleuchtungsstärke ist aber um 35 % geringer.

Geschwärzte Glühlampen sollen rechtzeitig ausgewechselt werden. Es wird sonst Energie nutzlos verschwendet, und die Erneuerungskosten stehen in gar keinem Verhältnis zu den vergeudeten Betriebskosten.

Eine ausgebrannte Lampe kann man daran erkennen, dass das Glas schwarz angelauten ist. Ein anderes Erkennungszeichen ist der Draht. Der Draht einer ausgebrannten Lampe hat helle und dunkle Stellen, ein merkwürdiges Glitzern. Der kundige Fachmann kann bei jeder Lampe mittelst einer mikroskopischen Untersuchung mit 50 Stunden Genauigkeit feststellen, wie lange die Lampe gebrannt hat. Es kommen manchmal Leute zu den Elektrizitätsgeschäften, die behaupten, die Birne sei defekt, ohne dass sie mehr als einige Stunden gebraucht wor-



*Richtige Beleuchtung: alle Details sind sichtbar und die gleiche Handarbeit wirkt plastisch*

**Es ist durchaus nicht gleichgültig, welche Lichtquelle Sie zur Beleuchtung wählen.**

**Zwei Punkte sind besonders ins Auge zu fassen:**

**Die Beleuchtung muss:**

- 1. zweckentsprechend u.**
- 2. rationell sein.**

**Zweckentsprechend ist die Beleuchtung, wenn die Lichtquelle und deren Verwendung mit den heutigen lichttechnischen Forderungen übereinstimmen.**

**Rationell ist die Beleuchtung, wenn mit dem Minimum an Stromkosten der maximale Lichteffekt erzielt wird.**

**In Ihrem Interesse lassen Sie sich bei Erstellung von neuen Lichtanlagen oder bei Umänderungen fachmännisch beraten.**

**Wir geben bereitwillig jede Auskunft kostenlos.**

**Philips Lampen A. Zürich**

## Nicht nur schonen, auch stärken

sollten Sie Ihre Nerven.

### Winklers Eisen-Essenz

das blutbildende Kräftigungsmittel ist dazu besonders geeignet. — In Apotheken.

Preis Fr. 1.50.



Aerztlich  
allgemein empfohlen.

## REINER HAFER CACAO

MARKE WEISSES PFERD

Allerbestes und nahrhaftestes Frühstück  
unschätzbar für Kinder und Verdauungsschwache.  
Von keiner Nachahmung erreicht.

Jede Dame kennt und  
schätzt „die Vorzüge  
der  
**Doru**  
Strumpfe

Gratis  
Reparatur  
Bon  
zu jedem Paar



### PUNKTO FÜSSE

ist der beste Rat für alle, die  
schmerzfrei und schön gehen wollen: **Gehe auf Luft**  
d. h. trage die fortschrittlichste aller Fußstützen „Pneumette“ mit dem regulierbaren Luftkissen. Nur 16.50 und 18.50 mit Garantie.  
Fragen Sie bald an bei  
E. Meyer, Bahnhofstr. 70, Zürich  
**PNEUMETTE**



den sei. Eine Prüfung kann leicht nachweisen, ob die Behauptung richtig ist oder nicht.

Natürlich können fehlerhafte Birnen umgetauscht werden, sie sind aber verhältnismässig selten, weil alle Lampen vor Verkauf in der Fabrik gebrannt, also geprüft werden. Nach Vorschrift soll eine Lampe 1000 Stunden brennen; die meisten halten aber länger, 1300—1500 Stunden. Lampen, die nicht gebraucht werden, halten sozusagen unbeschränkt, viele Jahre. Wir haben alte Lampen schon seit 10 bis 15 Jahren auf Lager, und wenn man sie heute einschaltet, brennen sie genau gleich wie neue Lampen. Sie sehen heute noch viele Glühbirnen, welche unten eine Spitze haben, das ist immer ein Zeichen, dass diese Lampe mindestens vier Jahre alt ist; denn diese Spitzen werden seit vier Jahren nicht mehr gemacht.

Die alten Kohlenfadenlampen konnten Erschütterungen besser ertragen, dafür brauchten sie aber dreimal soviel Strom wie die heutigen Metalldrahtbirnen.

Viele Hausfrauen haben beständig Aerger mit Sicherungen. Meistens gehen die Sicherungen durch bei Ueberbelastung der Leitung. Jede Sicherung lässt nur eine bestimmte Anzahl Watt zu gleicher Zeit durch. Schliessen wir zuviel an eine Leitung an, so ist das Missgeschick da. Wenn die Leitung für das Esszimmer schon voll belastet ist, kann man natürlich nicht noch ein Glätteisen anschliessen. Die meisten Frauen geben dann dem Glätteisen schuld; während in Wirklichkeit Ueberlastung vorliegt.

## PRAKTISCHE EINFÄLLE

Ich wohne auf dem Land und habe deshalb im Winter oft Schwierigkeiten, Salat zu bekommen. Ich habe aber einen Ausweg gefunden:

Grüner Spinat liefert nämlich einen ausgezeichneten Salat. Man schneidet die Blätter in zirka  $\frac{1}{2}$  cm breite Riemchen und bereitet nun dieselben zu wie jeden andern grünen Salat.

Ebenso mache ich Salat von den Auswüchsen der weissen Rüben (Räben). Sie müssen an dunkler Stelle im Keller gelagert