

**Zeitschrift:** Wohnen

**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger

**Band:** 49 (1974)

**Heft:** 12

**Artikel:** Zum Wohnkomfort gehört der Sehkomfort

**Autor:** E.R.

**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-104472>

#### **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:** 27.01.2026

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



Wohnkomfort ist heute eine Selbstverständlichkeit. Man kennt sich aus, man weiß, was alles dazugehört. Nur auf einem Gebiet, dem der Beleuchtung, herrscht vielfach Unsicherheit. Manche angebotene Beleuchtungskörper sind wohl originell, aber sie erfüllen den Zweck, den Sehkomfort zu heben, nicht oder nur ungenügend.

Für die rechte Raumbeleuchtung bei Tageslicht ist in erster Linie der Architekt des Hauses verantwortlich. Macht er die Fenster zu klein oder zu gross, so hat das für die Bewohner oft unangenehme Folgen. Richtig ausgeleuchtet sind Räume durch die Fenster, wenn man bei bedecktem Himmel im Freien in den Zimmern noch genügend Helligkeit empfindet. Treten aber durch die Lage des Hauses und die Anordnung der Fenster bei Sonnenschein die Strahlen voll und direkt ein, so werden die Räume

überbelichtet, was unangenehm empfunden wird. Hier beginnt das korrigierende Eingreifen durch regulierbare Stores. Das Licht kann dadurch so gedämpft werden, dass die harten Kontraste verschwinden. Zweckmäßig sind sogenannte Lamellenstoren, denn mit ihnen lässt sich der Lichtstrahl ganz individuell regulieren. Aber auch andere Storen leisten schon gute Dienste.

Viel häufiger als ein Übermass an Licht ist aber das Gegenteil, ein Zuwenig. Das kann in ungünstigen Fällen den ganzen Tag über der Fall sein. Normalerweise aber beginnt es mit der Dämmerung. Zimmer, die durch ihre Lage an sich düster sind, können durch entsprechend helle Anstriche von Wänden und Einrichtungsgegenständen aufgehellt werden. Das Problem der Beleuchtung bei Nacht ist aber auch für solche Räume das gleiche wie für alle übrigen.

Vorerst muss vermieden werden, dass bei künstlichem Licht irgendwelche Reflexe entstehen, z.B. an metallenen Verzierungen, an hochglanzpolierten Gegenständen, an Spiegeln und anderen Glasflächen. Blendungen beeinträchtigen die Sehleistung, sie erzeugen Unbehagen und auch Unfälle. Nie sollte ein Beleuchtungskörper in direktem Gesichtsfeld von Personen angebracht werden. Am besten ist es, wenn das künstliche Licht senkrecht oder schräg von oben einfällt. Bei dieser Stellung entstehen keine langen Schatten, welche besonders beim Arbeiten mit irgendwelchen Geräten störend wirken. Es ist unter Umständen auch falsch, wenn ein Arbeitsplatz ausschliesslich mit einer Lampe in unmittelbarer Nähe ausgeleuchtet wird. Eine zusätzliche Allgemeinbeleuchtung an der Zimmerdecke ist oft notwendig, denn es hat sich als ungünstig erwiesen, wenn der Blick häufig von hell auf dunkel und umgekehrt wandern muss. Bei einer besonderen Sitzplatzbeleuchtung sollte der Winkel zwischen der horizontalen Blickrichtung und der Lampe mehr als 30 Grad betragen.

Dass jeder Leuchtkörper eine Abschirmung haben sollte, ist fast selbstverständlich. Sie darf aber nicht so sein, dass durch ihr Material oder dessen Färbung zu viel Licht absorbiert wird, das wäre in höchstem Grad unwirtschaftlich. Der Zweck, eine gute Ausleuchtung zu erreichen, bleibt dann unerfüllt.

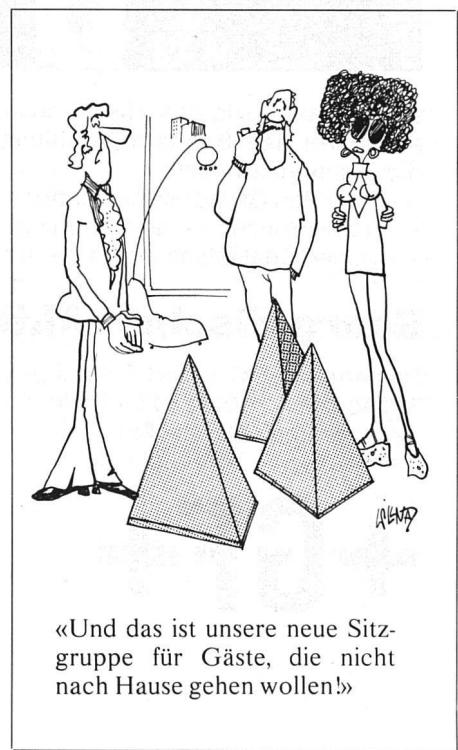
Bei der Wahl der Stärke der zu verwendenden Glühbirnen ist zu berück-

sichtigen, ob ein auszuleuchtender Raum hauptsächlich von Kindern oder von älteren Personen bewohnt wird. Normal-sichtige Kinder benötigen viel weniger starkes Licht als Erwachsene gesetzten Alters.

Wo bei künstlichem Licht Farben nach ihrem natürlichen Aussehen erkannt werden müssen (z.B. in Ateliers), verwendet man mit Vorteil sogenannte Tageslichtlampen. Das sind nicht etwa überhelle gewöhnliche Glühbirnen, sondern solche mit Blauglaskolben oder Blauglasfiltern. Ihre Stärke muss allerdings ziemlich hohen Wert aufweisen, damit sie in der Wirkung dem natürlichen Tageslicht nahekommen.

Wenn man also daran geht, sein Haus oder seine Wohnung auch in bezug auf den Sehkomfort gut einzurichten, muss man vielleicht auf gewisse dekorative Effekte durch «originelle» Leuchtkörper verzichten, gewinnt dafür aber ein Wohlbefinden, das in seinem Wert weit höher einzuschätzen ist.

E.R.



«Und das ist unsere neue Sitzgruppe für Gäste, die nicht nach Hause gehen wollen!»