

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 69 (1994)  
**Heft:** 3

**Artikel:** Wer tappt schon gern im Dunkeln?  
**Autor:** Zulliger, Jürg  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106109>

### **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:** 24.12.2025

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



# WER TAPPT SCHON GERN IM DUNKELN?

**H** heute wird in Fachgeschäften eine Unmenge von Lampen, Leuchten und Lichtquellen angeboten. Es gibt sie in allen möglichen Formen und Varianten: Energiespar-, Fluoreszenz- und Halogenlampen und nach wie vor die herkömmliche Glühlampe. Angesichts der Vielfalt ist es gar nicht so einfach, den Überblick zu bewahren und abzuschätzen, wie und in welchen Räumen die verschiedenen Produkte überhaupt sinnvoll eingesetzt werden.

**KÜCHE** Zu den Räumen, die ohne Zweifel gut ausgeleuchtet sein sollten, gehört die Küche: Wer aufwendige Menüs nach komplizierten Rezepten zubereitet und während längerer Zeit dafür arbeitet, ist auf gute Sehbedingungen angewiesen. Auch wer lediglich Bohnen aus der Büchse kocht, tut gut daran, sich nicht im Halbdunkel zu bewegen – allein um die Unfallgefahr im Umgang mit Küchengeräten zu verringern. Völlig unzweckmässig ist deshalb die Beleuchtung der Arbeitsflächen mit lichtbündelnden Glühlampenstrahlern, die an Wänden, Regalen oder an der Decke angebracht sind. Denn sie erzeugen harte Schlagschatten, störende Ungleichmässigkeiten, zu grosse Helligkeitskontraste und erst noch unerwünschte Strahlungswärme.

«Für die Küche sind Fluoreszenzlampen am besten geeignet», weiss Job Daams, der technische Spezialist für Lichtquellen bei Philips AG in Zürich. Fluoreszenzlampen, die auch als Leuchtstoffröhren und fälschlicherweise als «Neonröhren» bezeichnet werden, bieten Gewähr, dass die Küche hell und gleichmässig beleuchtet wird. Ideal ist eine Montage als Deckenleuchte oder unter dem Wandschrank; nur so werden alle Arbeitsplätze, das Innere der Wandschränke und der Fussboden übersichtlich beleuchtet. «Die Wahl einer Fluoreszenzlampe sollte sich auch nach der Qualität der Farbwiedergabe richten», ergänzt Job Daams. Je nach Beschaffenheit der Lampe erscheinen Gemüse, Früchte oder Fleisch beim Anrichten in naturgetreuer Farbe oder eben mit unvollständigem Farbspektrum – eher blässlich und grau. Fluoreszenzlampen mit guter Farbwiedergabe-

qualität kosten allerdings rund doppelt so viel wie solche minderer Farbwiedergabeeigenschaften, wie sie vor allem von den Grossverteilern angeboten werden.

**ESSTISCH** Als Beitrag zu einer gemütlichen Atmosphäre am Esstisch – in der Küche oder im Wohn-/Esszimmer – sind Energiespar-

lampen gut geeignet. Sie verbreiten ein wohnliches Licht und sind von hoher Wirtschaftlichkeit. In Frage kommen auch herkömmliche Glühlampen. Es gibt sie in grosser Formenvielfalt und in vielen Leistungsstufen. Sie zeichnen sich durch eine warmweisse Lichtfarbe und durch recht gute Farbwiedergabeeigenschaften aus. Als Lichtquelle beim Essen sind aber auch Halogenlampen empfehlenswert.

**WOHNZIMMER** «Lichtgestaltung in Wohnräumen heisst vor allem: Akzente setzen.»



In Küche und Wohnbereich sind Lampen mit guter Farbwiedergabequalität empfehlenswert.

Bilder, Pflanzen oder Skulpturen sollten mit Licht hervorgehoben werden. So lautet der Ratschlag von Louis Wehrle, dem Direktor der Abteilung Licht bei Philips. Die Konturen einer Skulptur oder eines Reliefs entfalten ihre plastische Wirkung zum Beispiel dann am eindrucklichsten, wenn sie nur von einer Seite mit flachem Lichteinfall beleuchtet werden. Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass durch das Ein- und Ausschalten verschiedener Lichtquellen jeder Situation entsprochen werden kann: Fernsehen, Lesen, Musik hören, Spielen, Gespräche führen oder Essen. In der Regel empfiehlt sich eine Grundbeleuchtung mittels Fluoreszenz- oder Energiesparlampen. Auch bei der Beleuchtung von Wohnräumen empfiehlt Job Daams, auf die Qualität der Farbwiedergabe zu achten: «Wir sollten nicht gleich das Gefühl haben, schon lange keine Ferien mehr gehabt zu haben, wenn wir uns im Wohnzimmer anschauen.» Bei schlechter Farbwiedergabe der eingesetzten Lichtquelle erscheint die menschliche Haut blass und unnatürlich farblos.

Für die Lesecke ist eine Zusatzbeleuchtung ratsam, die sich ausrichten lässt. Wer fernsieht, sollte eine Lampe einschal-



ten, die die Decke anstrahlt oder hinter dem Fernsehgerät platziert ist. Weil das menschliche Auge an den natürlichen Wechsel von Tageslicht, Dämmerung und Eindunkeln gewohnt ist, erscheint es ausserdem angezeigt, im Wohnbereich Lampen mit einem warmem Licht zu verwenden. Wichtig ist es auch zu wissen, dass zu starke Kontraste zwischen hell und dunkel für das Auge unangenehm und anstrengend sind.

**BAD UND KELLER** Für die Körperpflege im Bad – besonders beim Rasieren oder Make-up-Auftragen – ist eine gute Beleuchtung erforderlich, weil teilweise kleinste Details wahrgenommen werden müssen. «Das Licht sollte von vorne kommen, nicht aber von hinten oder von der Decke», erklärt Job Daams. Nicht ausreichend ist eine Glaskugel über dem Spiegel. Als richtige Spiegelbeleuchtung sind hingegen Leuchten mit stabförmigen Lichtquellen anzusehen, eine rechts und eine links, und noch besser: eine zusätzlich darüber. Keinesfalls zu empfehlen sind auf das Gesicht gerichtete Strahler in Spiegelnähe, weil die dadurch erzeugte Blendung das Sehen erschwert. Das gleiche gilt auch für Klar-glaskugeln mit unabgeschirmten Glühlampen neben dem Spiegel, besonders auf dunkler Kachelwand. Das mag zwar sehr exklusiv wirken, behindert aber das mühevolle Sehen infolge zu hoher Kontraste im Gesichtsfeld.

Die Beleuchtung von Keller, Garage und weiteren Räumen sollte sich vor allem nach der konkreten Nutzung und deren Häufigkeit richten. Wenn der Keller jeweils nur kurz aufgesucht wird, um Getränke oder Vorräte zu holen, ist eine herkömmliche Glühlampe ausreichend. Bei länger andauernder Benutzung lohnt sich hingegen die Montage der teureren, aber sparsameren Fluoreszenz- oder Energiesparlampen. Das gilt besonders für Bastel- und Arbeitsräume, wo eine gleichmässige Ausleuchtung des ganzen Raumes erwünscht ist. Für schwierige Arbeiten, die mehr Licht oder auch Licht

aus verschiedenen Richtungen erfordern, empfiehlt sich eine zusätzliche Schwenkleuchte.

**ENERGIEVERBRAUCH UND PREISE** Am wirtschaftlichsten sind Fluoreszenzlampen: Sie erzeugen eine Lichtmenge von bis zu 100 Lumen pro Watt. Energiesparlampen entwickeln 50 bis 60 Lumen pro Watt. Diese beiden Systeme sind besonders auch deshalb als wirtschaftlich zu bezeichnen, weil sie eine wesentlich höhere Lebensdauer aufweisen als etwa Glühlampen (Fluoreszenzlampen zwölfmal höhere Lebensdauer; Energiesparlampen achtmal höhere Lebensdauer). Halogenlampen erzeugen 15 bis 20

Lumen pro Watt und die herkömmliche Glühlampe 10 bis 13. Die herkömmliche Glühbirne ist bereits für ein bis zwei Franken zu haben; Energiesparlampen kosten 20 bis 30 Franken, sind aufgrund des geringeren Energieverbrauchs längerfristig aber dennoch wirtschaftlicher.

Die weitverbreitete Meinung, dass häufiges Ein- und Ausschalten von Fluoreszenz- und Energiesparlampen sehr viel Strom verbraucht, ist übrigens falsch: «Das hat lediglich einen Einfluss auf die Lebensdauer, nicht aber auf den Energieverbrauch», kor-

rigiert Job Daams von Philips dieses Vorurteil. Inzwischen sind allerdings auch elektronisch anstatt herkömmlich gesteuerte Sparlampen erhältlich. Sie können ohne Beeinträchtigung der Lebensdauer fast beliebig oft ein- und ausgeschaltet werden.

**ENTSORGUNG** Lichtquellen, die nach dem Prinzip eines Thermostrahlers funktionieren (Glüh- und Halogenlampen) können mit der normalen Kehrrichtabfuhr entsorgt werden. Gasentladungssysteme (Fluoreszenz- und Energiesparlampen) weisen geringe Mengen von Quecksilber auf; sie müssen deshalb separat entsorgt werden. Am besten

bringt man sie an die Verkaufsstelle zurück oder gibt sie an der Sammelstelle der Gemeinde ab.

**JÜRGEN ZULLIGER**



BILDER PHILIPS

Energiesparlampen verbreiten ein wohnliches Licht und sind von hoher Wirtschaftlichkeit.

#### MARKTANTEILE

Der Markt für Glühbirnen und Fluoreszenzlampen stagniert zwar. Dennoch sind dies die nach wie vor am meisten verkauften Lichtquellen, wie die Marktanteile 1993 in der Schweiz zeigen:

30 Mio. Stück	herkömmliche Glühlampen
8 Mio.	Fluoreszenz-/Leuchtstofflampen
3,5 Mio.	Halogenlampen
1,2 Mio.	Energiesparlampen mit Stecksockel
1,2 Mio.	Energiesparlampen mit herkömmlichem Gewinde (zum Einschrauben)