

**Zeitschrift:** Wohnen  
**Herausgeber:** Wohnbaugenossenschaften Schweiz; Verband der gemeinnützigen Wohnbauträger  
**Band:** 70 (1995)  
**Heft:** 11

**Artikel:** Ins rechte Licht gerückt  
**Autor:** Bachmann, Rebecca  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-106305>

### **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:** 15.01.2026

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



**Die Lichtstrahlung** – physikalisch nichts als eine sichtbare elektromagnetische Schwingung – ist für den Menschen der wichtigste Informationsträger, nehmen wir doch über 80 Prozent der Sinneseindrücke über die Augen auf. Licht bedeutet Sehen – nicht von ungefähr sprechen wir vom «Augenlicht».

**WÄRME UND BEHAGLICHKEIT** Wer aus der dunklen, kalten Strasse nach Hause kommt und eiligst in der kuscheligen Sofaecke die Leselampe anzündet, weiss jedoch, dass Licht mehr kann als nur Objekte erhellen. Es symbolisiert Wärme, erinnert an die Sonne, den Ursprung allen Lebens auf Erden. Das Sonnenlicht steuert unseren Lebensrhythmus, unseren Stoffwechsel und nicht zuletzt auch unsere Stimmung: Wer ist nicht viel besserer Laune, wenn er von den ersten Sonnenstrahlen geweckt wird, als wenn draussen Grau-in-Grau-Töne vorherrschen? Der Griff zum Lichtschalter dient an langen Winterabenden also nicht nur dem besseren Sehen, sondern soll auch ein bisschen Wärme und Behaglichkeit ins Wohnzimmer holen.

**GESTALTEN MIT LICHT** Licht wirkt als Stimmungsmacher. In Restaurants und Warenhäusern wird diese Tatsache schon lange bewusst genutzt. Doch auch in den eigenen vier Wänden können wir die gestalterische Wirkung des Lichtes gezielt einsetzen. Ob wir im Wohnzimmer Candle-light-Stimmung aufkommen lassen, im Büro eine arbeitsfreudige Umgebung schaffen, einen kleinen Raum optisch heller und grösser erscheinen lassen, schöne Gegenstände besonders ins Licht setzen oder gar über dem Bett einen Sternenhimmel inszenieren – mit der richtigen Beleuchtung können wir entscheidend zum psychischen und physischen Wohlbefinden im Raum beitragen. Dieser Aspekt sollte schon bei der Planung eines Baus berücksichtigt werden. Gute Architekten gestalten mit Licht, nützen das Sonnenlicht optimal aus und verteilen es im Gebäudeinneren. Wo das natürliche Licht zur Beleuchtung nicht ausreicht, wird versucht, die Sonne mit Kunstlicht zu imitieren. Elektrisches Licht wirkt im Gegensatz zum Tageslicht, das seine Intensität ständig ändert, eher monoton. Deshalb sollte die künstliche Beleuchtung möglichst abwechslungsreich gestaltet werden. Heute bieten sich neben der üblichen Deckenlampe eine Vielzahl von künstlichen Beleuchtungskörpern an. Das Spektrum reicht von Ständerleuchten über Steh-, Wand- oder Balkenspotleuchten, Klemmspots, Tischleuchten bis hin zu multifunktionalen Halogenleuchten. Viele moderne Lampen sind zudem mit einem Dimmer ausgerüstet, mit dem die Helligkeit dem Lauf des Sonnenlichts angepasst werden kann. Ob all dem gestalterischen Inszenieren sollte bei der Wohnungsbeleuchtung jedoch auch funktionellen Aspekten Rechnung getragen werden. Es gilt, für jedes Zimmer das richtige Licht zu finden, das auf die Inneneinrichtung und auf die Raumatmosphäre, aber auch auf individu-

**DER WINTER NAHT, DIE TAGE  
WERDEN KÜRZER. ZEIT FÜR  
GEMÜTLICHE ABENDE ZU  
HAUSE. GERADE JETZT,  
WENN ES DRAUSSEN KALT  
UND DUNKEL IST, TRÄGT EINE  
RICHTIGE BELEUCHTUNG  
ENTSCHEIDEND ZUM PSYCHI-  
SCHEN UND PHYSISCHEN  
WOHLBEFINDEN BEI.**

## INS RECHTE LICHT GERÜCKT

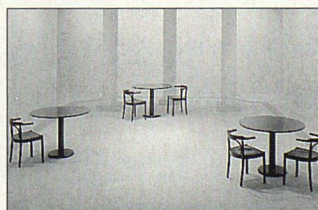
elle Bedürfnisse Rücksicht nimmt. Lichtexperten unterscheiden zwischen drei verschiedenen Funktionen der Beleuchtung:

*Das Stimmungslicht* soll dem Raum seine besondere Atmosphäre verleihen. Hier kann man seine Kreativität und persönlichen Vorlieben walten lassen.

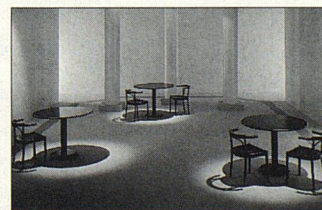
*Das Raumlicht* dient zur Orientierung und sollte den ganzen Raum gleichmässig ausleuchten. Dazu eignen sich neben der üblichen Deckenlampe auch Wand- oder Stehleuchten.

*Das Funktionslicht* wird punktuell eingesetzt, überall dort, wo gerüstet, gekocht, geschrieben, gelesen wird. Dabei gilt es, einige Grundregeln zu beachten:

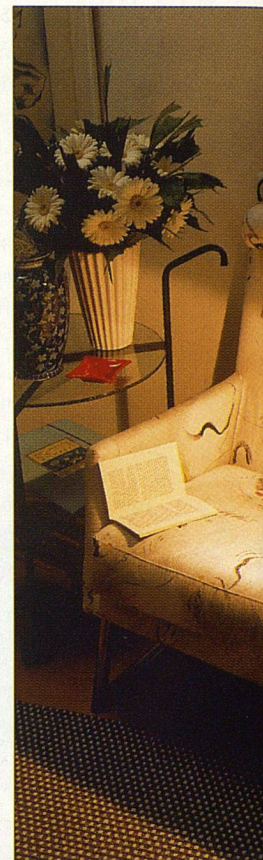
Derselbe Raum, viermal anders beleuchtet:



Hell ausgeleuchtet, wirkt der Raum kalt und uneinladend.



Die zonale Beleuchtung erzeugt Lichtinseln, was die Stimmung schon angenehmer macht.





## FACHAUSDRÜCKE RUND UMS LICHT

**Watt (W):** Elektrische Leistung einer Glühlampe

**Lumen:** Masseinheit für den Lichtstrom einer Lampe

**Lux (lx):** Beleuchtungsstärke einer beleuchteten Fläche

**Dimmer:** Lichtregler

**Stromsparlampe:** Die Lichtausbeute von Stromsparlampen ist vier bis fünfmal höher als diejenige herkömmlicher Glühlampen. Eine Stromsparlampe von 20 W bietet zum Beispiel dieselbe Helligkeit wie eine Glühlampe von 100 W.

**Halogenlampe:** Glühlampe mit doppelter Lebensdauer, gibt ein weisses Licht ab.

**Fluoreszenzlampe:** Röhrenförmige Lampe mit hoher Lichtleistung, oft fälschlicherweise als «Neonröhre» bezeichnet. Besonders geeignet für Küche, Bad und Arbeitsplatz.

**Energiesparlampe:** Kompakte Fluoreszenzlampe mit eingebautem Vorschaltgerät und Starter, braucht 75 Prozent weniger Energie als die herkömmliche Glühlampe. Sinnvoll überall dort, wo das Licht länger als eine Viertelstunde brennt.

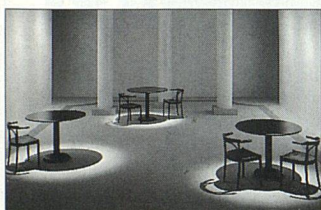
## TIPS ZUR BELEUCHTUNG: FÜR JEDEN RAUM DAS RICHTIGE LICHT

- **Eingang, Treppenhaus:** Sicherheitsüberlegungen sollten hier im Vordergrund stehen. Eine auf über 2 m Höhe angebrachte Leuchte sorgt im Eingangsbereich für ausreichendes, blendfreies Licht ohne scharfe Schlagschatten und hilft, Unfälle zu vermeiden. Treppen sollten immer von oben her beleuchtet sein.
- **Küche:** Eine gute Allgemeinbeleuchtung (300–500 lx) von der Decke her macht Hausarbeiten wesentlich einfacher als ein gebündeltes, auf die Arbeitsfläche konzentriertes Licht. Der Essplatz sollte gut beleuchtet, aber dennoch

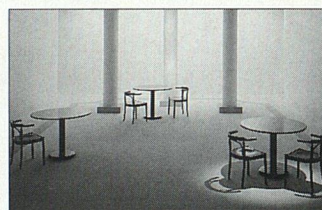
gemütlich sein. Hier empfiehlt sich eine in der Höhe verstellbare Pendelleuchte, welche mindestens 60 cm über der Tischplatte so angebracht ist, dass sie niemanden blendet, aber auch nicht die Sicht auf den Tischnachbarn verdeckt. Ein warmes und nicht zu grelles Licht (75 bis 100 Watt) lässt die Speisen appetitlich erscheinen.

- **Schreibtisch:** Um starke Helligkeitskontraste zu vermeiden, sollte die Arbeitsplatzbeleuchtung immer als Ergänzung zum Raumlicht gesehen werden. Am besten eignen sich hier verstellbare, gegen Blendung abgeschirmte Glühlampen oder schwenkbare Halogenarme, welche das Licht seitlich (für Rechtshänder von links) auf die Schreibfläche werfen. Für die Arbeit am Bildschirm dagegen empfiehlt sich eine indirekte Beleuchtung über die Zimmerdecke.
- **Kinderzimmer:** Spielende Kinder brauchen viel Helligkeit, dieser Tatsache wird oft zuwenig Rechnung getragen. Eine oder sogar mehrere Deckenleuchten, die das Lampenlicht in alle Ecken verteilen, unterstützen die Kleinen auf ihren «Entdeckungstouren».
- **Wohnzimmer:** In einer geselligen Gesprächsrunde kann eine falsche Beleuchtung zum Stimmungskiller werden, zum Beispiel wenn sie die Gesprächspartner bühnenreif anstrahlt oder aber als Silhouetten im Dunkeln verschwinden lässt. Mit mehreren Steh-, Hocker- oder Pendelleuchten oder durch eine indirekte Beleuchtung von der Wand her erreicht man eine harmonische Lichtverteilung. Dimmer helfen, die Lichtintensität der Stimmung anzupassen.
- **Zum Fernsehen:** Das Fernsehgerät sollte nie die alleinige Lichtquelle sein – zu starke Kontraste ermüden die Augen. Auch sollten Sie darauf achten, dass sich die Lampe nicht im Bildschirm spiegelt oder die Aufmerksamkeit vom Gerät ablenkt. Geeignet ist hier eine hinter dem Fernseher angebrachte Glühlampe von nicht mehr als 40 Watt.
- **Zum Lesen:** Auch die Leselampe sollte durch eine zusätzliche Raumbeleuchtung unterstützt werden. Eine blendende, im unmittelbaren Sichtbereich angeordnete Beleuchtung macht ausserdem selbst die schönste Leseecke ungemütlich. Die Lektüre sollte am besten seitlich von hinten beleuchtet werden, zum Beispiel durch eine hinter dem Sessel positionierte Stehleuchte.
- **Badezimmer:** Ob zum Rasieren oder fürs Make-up, ein gut beleuchteter Spiegel ist im Bad unerlässlich. Stabförmige, seitlich und über dem Spiegel angebrachte Lichtquellen verhindern hässliche Schatten oder störende Blendung.
- **Schlafzimmer:** Um auch frühmorgens die passenden Socken zu finden, genügt im allgemeinen die klassische Deckenleuchte. Eine indirekte Beleuchtung vom Kopfende des Bettes her ist allerdings eleganter und macht ausserdem eine zusätzliche, meist ohnehin blendende Nachttischlampe überflüssig.

REBECCA BACHMANN



Die rhythmische Anordnung der Lichtreflexion an den Wänden belebt den Raum zusätzlich.



Durch die Akzentbeleuchtung auf der Säule wird eine gewisse Spannung aufgebaut.