



STIMMUNGSLAGE UND BIOLOGISCHEN RHYTHMUS POSITIV BEEINFLUSSEN

Klug geplant: Licht zum Aufatmen

Alle Lichtquellen, ob Tageslicht oder Kunstlicht, beeinflussen die Stimmungslage und den biologischen Rhythmus. Ob im privaten Bereich oder im Berufsleben – dem Raumverhältnissen und Nutzen angepasstes Licht ist die Voraussetzung für ein gutes Allgemeinbefinden und die vitale Gesundheit. Wir Menschen sind mit unserer visuellen Wahrnehmung an das Tageslicht angepasst. Jedoch verbringen wir, vor allem auch jetzt in der kalten Jahreszeit, immer mehr Zeit in Räu-

men und sind somit teilweise oder ganz vom Tageslicht abgeschlossen.

Ein wichtiger Aspekt im Feng Shui ist der gezielte Einsatz von Lichtquellen, um das **Wohlbefinden der Menschen zu erhalten** oder positiv zu verändern. Dabei ist das Ziel aller künstlicher Beleuchtung, die Annäherung an das Tageslicht, die richtige Platzierung und Lichtleistung, ganz getreu dem Motto: Künstliches Licht nur dahin, wo es sinnvoll und notwendig ist.



Hiltrud J. Pornschlegel

Gutes Licht macht Laune, schlechtes Licht kann launisch machen.

Heutzutage erlaubt uns die Technik, mit dem Licht zu „spielen“. Verschiedenste Arten von Leuchten in unterschiedlichen Lichtfarben ermöglichen es, bestimmte Raumbereiche, wie Einrichtungen, Möbel, Bilder und Accessoires, belebend hervorzuheben oder auch Lichtinseln zu schaffen – gedämpft zum Ruhen und Entspannen, weich, warm und hell für lange Leseabende. Die **Lichtplanung** orientiert sich am Raumkonzept, der Einrichtung, dem Stil, der Gestaltung und Farbplanung und sollte von daher baldmöglichst erfolgen. Dabei soll elektrisches Licht das natürliche Licht im Raum ergänzen. Erst wird das Lichtkonzept geplant und dann die Leuchtquelle ausgewählt, denn die Lichtwirkungen sind wichtiger als schöne Leuchten. Dies gilt für die Innenräume als auch

im Außenbereich. Licht sollte nur dahin, wo es notwendig ist. Dabei beleuchten wir Schönes und beleben leere, dunkle Raumecken. Bei der Lampenwahl achten wir auf das Design. Leuchten mit spitzen Elementen werden vermieden, wenn sie sich in der Nähe des Kopfes befinden. Zwei Drittel der Beleuchtung sollte über die Vertikale, das heißt, über die Beleuchtung der Wände erfolgen. Das kann eine akzentuierte Wandbeleuchtung mit Strahlern, z.B. mit schwenkbaren Deckeneinbauleuchten „Downlights“ sein oder eine flächendeckende Beleuchtung der Wand mit Wallwashern. Eine Lichtleistung von 300 bis 1500 Lux ist in privaten Räumen angemessen. Im Arbeitsleben ist die Ausleuchtung von Räumen nach den Arbeitsstätten-Richtlinien und der DIN-Norm 5035 geregelt. Abgeschirmte Leuchten und Kabel mindern Elektrostress, vor allem am Schreibtisch, beim Lesen, und in den Schlaf-, und Kinderzimmern.

Lichtplanung heißt Licht erlebbar machen

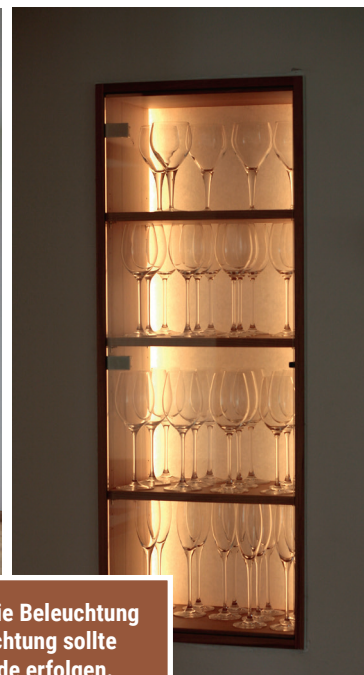
Flure und Treppenhaus wirken größer und freundlicher, wenn Wände und Decken beleuchtet werden. Eine seitliche Treppenbeleuchtung bringt Sicherheit. Sie macht die einzelnen Stufen deutlich erkennbar. Akzentbeleuchtungen auf Bilder und Möbel schaffen Atmosphäre. Man fühlt sich eingeladen.

Drei leicht und gefällig wirkende Leuchten sind bei einer Tischlänge ab 1,80 m besser als ein oder zwei überdimensionierte Lampen.





Für den Arbeitsplatz in der Küche ist eine helle, schattenfreie Beleuchtung von oben oder von der Seite optimal. Zwei Drittel der Beleuchtung sollte über die Vertikale, das heißt, über die Beleuchtung der Wände erfolgen.



Im Wohnzimmer ist es gut, durch die Beleuchtung Zonen, Inseln, zu schaffen (z.B. Sofabereich). Das Leselicht ist seitlich hinter dem Leser am besten platziert. Zum Fernsehen sollte man ein gestreutes, eher schummriges Licht wählen. Dies ist augenschonend, da es den Helligkeitskontrast zwischen Bildschirm und Hintergrund mildert.

Im Essbereich sollten Pendelleuchten mindestens 75 cm Abstand zur Tischfläche haben, damit ein freier Augenkontakt zum Gegenüber bestehen kann. Drei leicht und gefällig wirkende Leuchten sind bei einer Tischlänge ab 1,80 m besser als ein oder zwei Überdimensionierte. Alternativ können Downlights mit engem Lichtkegel unter oder in der Decke angebracht werden. Möglichst dimmbare Leuchten wählen.

Für den Arbeitsplatz in der Küche ist eine helle, schattenfreie Beleuchtung von oben oder von der Seite optimal. Für eine bessere Übersicht und Nutzung der Küchenmöbel sorgen in der Decke eingebaute Wandfluter, in der Regel mit einem Abstand von 50 bis 80 cm vor den Schränken und Regalen.

Kerzenlicht beim Baden sorgt für Entspannung

Im Home-Office wird die Konzentrationsfähigkeit durch eine verteilte Helligkeit im Raum gesteigert. Für den Schreibtisch eignet sich eine gleichmäßige, blendfreie Ausleuchtung mit sehr guter Farbwiedergabe, um genaue und präzise Arbeiten zu erleichtern. Eine Schreibtischlampe sollte bei Rechtshändern links, bei Linkshändern rechts stehen. Ein angenehmes, konzentriertes, augenschonendes Arbeiten ergibt sich, wenn der Schreibtisch im Tageslicht, in der Nähe des Fensters steht.

Die Beleuchtung im Bad sollte morgens aktivieren und abends entspannen. Eine Visualisierung der verschiedenen Bereiche durch Lichtzonen verstärkt den Wohlfühlcharakter und macht den Raum lebendiger. Sehr angenehm ist es, bei der Spiegelbeleuchtung auf eine helle, schattenfreie Zone zu achten, durch längliche Leuchten links und rechts vom Spiegel, <die nicht blenden oder Leuchten direkt über dem Waschbecken. Leuchten über der Badewanne sollten idealerweise ebenso blendfrei sein. Während des Badens sorgt eine indirekte Beleuchtung oder Kerzenlicht schnell für Entspannung.

Schön ist es, im Schlafzimmer Lichtinseln zu schaffen. Dies sorgt für mehr Gemütlichkeit, Wohlfühlen und Heimelegkeit. Getrennt schaltbare und dimmbare Leuchten am Bett sind zu empfehlen. Dazu schafft die Beleuchtung der Schrankwand eine angenehme Atmosphäre und das Ausleuchten des Schrankinneren mit einer guten Farbwiedergabe gewährt mehr Übersicht und eine leichtere Kleiderauswahl. Darauf achten, dass über dem Bett keine zu große Lampe hängt. Diese kann Schwere und Bedrückung in den Schlafbereich bringen. Die Lichtbedürfnisse von Kindern sind nicht viel anders als bei Erwachsenen. Doch die Augen von Kindern sind wesentlich empfindlicher. Daher **im Kinderzimmer unbedingt eine blendfreie dimmbare Beleuchtung wählen** und grelle punktstrahlige Lampen vermeiden. Dabei verschiede-

dene Beleuchtungssituationen schaffen, zum gemütlichen Lesen, Hausaufgaben machen, Spielen, Kuscheln und Lernen am Computer. Grundsätzlich gilt: Eine zusätzliche akzentuierte Beleuchtung durch Wand-, und Standleuchtern schafft Atmosphäre. Die Beleuchtung von Bildern, Skulpturen, Pflanzen, Blickpunkten etc. weitet den Raum, baut belebend Spannung auf, wirkt inspirierend und steigert unser Wohlbefinden und unsere Vitalität.

HILTRUD J. PORNSCHLEGEL

FOTOS: GABRIEL FORCHER TISCHLEREI GMBH, (LINKE SEITE) BERND H. ZWÖRNITZER

► **Hiltrud J. Porschlegel ist seit 1998 freiberuflich tätig als diplomierte Qi MAG Feng Shui-Expertin und Beraterin für individuelle Raumkonzepte im Innen- und Außenbereich von Immobilien. Mehr unter www.fengshui-geo.de**



URSPRUNG

**Bodenbeläge | Naturfarben
Dämmstoffe | Luftreiniger
Naturlicht**



**Fachhandel für nachhaltige Raumgestaltung
Vor-Ort-Beratung und Ausführung**

KARL-HEINZ URSPRUNG

Baubiologe (IBN)

Bauberater (kdR)

Waldbüttelbrunn · Kirchstraße 2

Telefon 0931 40 80 95

www.ursprung-baubiologie.de