

Licht: □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □ □

□ **So viel, wie möglich, natürliches Licht ins Haus bringen**

□ **Allgemeine Prinzipien**

□ **Von der Sonne erhalten wir ein großes Frequenzband von Strahlen, da**

□ **den Filter der Erdatmosphäre zu uns auf die Erde gelangt**

□ **Lichtspektrum von der Infrarotstrahlung über die ganze Regenbogens**

□ **Lichtfarben bis ins Ultraviolette. Diese Farbverteilung ändert sich mit d**

☐ und Jahreszeit. Leben hat damit auf der Erde begonnen

☐ Lichtqualität wird der Mensch angeregt zu großer Arbeit

☐ Entspannung und Schlaf. Nach wissenschaftlichen Erkenntnissen

☐ ältere Mensch in besonderem Maße viel natürliches Licht

☐ **Optimale Lichtqualität und Beleuchtung**

☐☐☐ **Lichtqualität als Tageslicht oder Kunstlicht mit optimaler**

☐☐☐ **Lichtmenge ohne Lichtstreß**

☐☐☐ **Lichtgeometrie: Einstrahlung, Helligkeitsverteilung, Blendung**

☐☐☐ **Licht und Raum: Lichtzonen, Licht-Atmosphäre**

☐☐☐ **Licht und Zeit: Lichtrhythmen und Organismus, Licht**

□□□ **Leuchtkörper – Lichtobjekte**

□□□ **Energienutzungsgrößenologie**

Viel Licht – eine Festbeleuchtung steht Dir zu – dann geht Dir ein Licht a

□□□ >□ **Viel natürliches Licht (UV-Licht!) UV-Licht fördert Immunsystem,**

□□□□□□□□ **Hormonhaushalt und vieles Positives mehr. Nur ein ZUviel kann**

□□□ >□ **Ausreichend hohe Beleuchtungsstärke**

□□□ >□ **Spots leuchten Raum nicht aus. Daher nur für das Anstrahlen wie**

□□□ □□□ **Objekte verwenden**

□□□ >□ **Lichtfarbe des Kunstlichts dem Tag anpassen**

□□□ >□ **Optimale Farbwiedergabe: TrueLite (**
www.spektralux.de

□ □ □

> □ **Harmonische Helligkeitsverteilung (Schatten –**

□ □ □

> □ **Morgenlicht wirkt anregend und daher für Räu**

□ □ □

> □ **Südseite bevorzugt für Lebensbereiche vorseh**

□ □ □

> □ **Abendlicht wirkt beruhigend, daher für Ruherä**

□ □ □

> □ **Auf geringe Verschattung achten**

□ □ □ > □

Balkone, Loggien, Dachterrassen bevorzugt einsetzen

□ □ □

□ □ □ **der Sonne zu nutzen**

□ □ □

> □ **Angenehme Beschattung erhöht die Nutzungs**

□ □ □

> □ **Eine Beratung durch einen Lichtberater hilft un**

□□□□□□□□

Beleuchtung in unserem Heim. Empfehlung:

□

Kunstlicht:

□□□ **1.)□ Lichtbiologie in Planung berücksichtigen**

□□□ **2.)□ Biologisches Licht ist jenes, das der Sonnenstrahlung a**

□□□□□□□□□□□□□□ **wenn richtig eingesetzt – Raum, Tagesphase, Jah**

□□□ **3.)□ Tageslicht vor Kunstlicht**

□□□ **4.)□ Kunstlicht mit möglichst hohem Farbwiedergabe-Index**

□□□ **5.)□ Kunstlicht mit sonnenlichtnaher Spektralkurve:**

☐☐☐☐☐☐☐☐☐☐ **Daher Temperaturstrahler vor Gasentladungslamp**

☐☐☐ **6.)☐ Richtige Lichtgeometrie und Lichtgestaltung**

☐☐☐ **7.)☐ Mit dem Alter benötigt der Mensch mehr Licht**

☐ **Bisher wurde in der Beleuchtungstechnik das künstliche Licht**

☐ **Quantität als Beleuchtungsstärke, die Qualität des vollen natür**

☐ **Lichtspektrums blieb unberücksichtigt. Doch hat auch die Wel**

☐ **die Gleichmäßigkeit einer Lichtquelle, die Lichtverteilung und v**

☐ **Lichtspektrum einen wesentlichen biologischen Einfluss. Es g**

☐ **grundsätzliche Arten von Lichtquellen:**

☐☐☐☐☐☐☐☐ **Temperaturstrahler** wie die Sonne, Glühbirnen und

☐☐☐☐☐☐☐☐ **Lumineszenzlicht** ☐☐☐ wie die Leuchtstoff- und En

☐ **Alle Teile des Tageslichtspektrums haben selektive Auswirkung**

☐ **lebendigen Organismus. Kunstlicht wirkt sich um so störender**

☐ **je unähnlicher es dem natürlichen Tageslicht ist. Die Glühlamp**

☐ **Temperaturstrahler ist dem Sonnenlicht-Farbspektrum am ähn**

☐ **der Glühlampe zum Unterschied Leuchtstofflampen ist der höh**

☐ **und die höhere Wärmeentwicklung.**

☐ **Die Glühlampe hat zwar eine geringere Lichtausbeute und bew**

- **höheren Energieverbrauch bei gleicher Beleuchtungsstärke. D**
- **Energieverbrauch der Beleuchtung nur etwa 2% des Gesamter**
- **ausmacht, ist der höhere Energieaufwand vertretbar.**
- **Es ist unbedingt zu empfehlen, die Datenblätter von Tageslicht**
- **vergleichen und auf das volle Lichtspektrum achten! Nur Licht**
- **volle Spektrum des Sonnenlichtes enthält, wirkt auf den mensc**
- **physiologisch und psychologisch wie Sonnenlicht.**

□ **Kriterien für „Gute Beleuchtung“**

- **?** □ **Ausreichend hohe Beleuchtungs**

□□□□□□ Empfinden)

?

Harmonische Helligkeitsverteilung und optimale Helligkeit

?

Gute Blendungsbegrenzung

?

Richtiger Licht-Einfallswinkel

?

Richtiges Licht-Schatten-Verhältnis

?

Naturgetreue Spektralverteilung des Lichtes

?

Optimale Farbwiedergabe, Farbbrillanz

?

Wahrnehmen im Raum (Sehschärfe und Detailgenauigkeit)

?

Angenehme Lichtatmosphäre für gutes Raumklima

□ □ □ □ □ Einsatz verschiedener Leuchtmittel

? Lichtniveau durch Arbeitsplatzbeleuchtung schaffen

□ Lichtstimmung

? Gute Gesundheit ist eine Voraussetzung für gute

? gute Stimmung erzeugt positive Gefühle

? positive Gefühle motivieren und steigern die Gesu

□ Dementsprechend ist eine individuelle Regelungsmöglichk

□ empfehlenswert, da das Lichtbedürfnis im Tagesablauf keinesv

□ Je nach Tätigkeit sollen wir in unterschiedliche Bereiche unter

□ Aktivzonen: helles, anregendes Licht (nat. Tag

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Bewertungskriterien der Leuchtmittel □ □ □ □ □ □ □ □ □ □
>>>

[Zurück] □ □