

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](http://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, Jahr**

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

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

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

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ **Daher Temperaturstrahler vor Gasentladungslamp**

□ □ □ **6.) Richtig** 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**

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ **Tageslichtleuchtmittel)**

□ **Beruhigungszonen gedämpftes, entspannendes Licht**

□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□□ □ **Glühlampen- oder Halogenlicht)**

□ **Individuelle Zwecken: verschiedenen Tätigkeiten**

□ **Empfehlung**

? **Kunstlicht dort, wo das Tageslicht fehlt**

? **Kunstlicht dann, wenn das Tageslicht unzureichend**

? **Kunstlicht so wählen, dass es dem Tageslicht am**

□ □ □ □ □ □ □ □ □ □ Bewertungskriterien der Leuchtmittel □ □ □ □ □ □ □ □ □ □  
&gt;&gt;&gt;

[&nbsp;Zurück&nbsp;] □ □