



PRESSEINFORMATION

Mit der richtigen Beleuchtung durch den Winter

Optimale Planung durch Elektrofachkräfte im Innen- und Außenbereich

Seit der Zeitumstellung Ende Oktober fehlt sie ganz besonders: Die eine Stunde Tageslicht am Abend. Es wird früher dunkel und bereits am späten Nachmittag zeigen sich erste Ermüdungserscheinungen. Das könnte am sogenannten Winterblues liegen. 59 Prozent der Deutschen sind zumindest manchmal betroffen, wie eine Umfrage aus dem Jahr 2020 von Statista in Zusammenarbeit mit YouGov zeigt. „Durch intelligent geplante Lichtkonzepte lässt sich in den dunkleren Monaten Energie einsparen und das Wohlbefinden in den eigenen vier Wänden erheblich steigern“, erklärt Andreas Habermehl, Geschäftsführer Technik und Berufsbildung im ZVEH. „Auch im Außenbereich kann eine gut geplante Beleuchtung für Sicherheit und Atmosphäre in den dunkleren Stunden sorgen. Wer einen Neubau oder eine Sanierung plant, sollte im Lichtkonzept unter anderem die Anforderungen der Herbst- und Wintersaison berücksichtigen.“

Licht sorgt für Wohlbefinden

Auch bei kalten Temperaturen im Winter gilt: So viel Tageslicht wie möglich aufnehmen. Wer nicht viel Zeit im Freien verbringen kann, sollte tagsüber auf ausreichendes Tageslicht oder künstliches Licht mit kühler Farbtemperatur und Werten über 5.000 Kelvin achten. Ebenfalls Licht mit hohen Blauanteilen macht munter: Aktivierendes Licht am Morgen, etwa als großflächige Allgemeinbeleuchtung im Bad oder beim Frühstück, sorgt für einen guten Start in den Tag. Sogenannte Tageslichtlampen kommen zu Therapiezwecken zum Einsatz und verbessern auch Zuhause die Stimmung. Sie geben dem Körper den Eindruck, Sonnenlicht ausgesetzt zu sein und haben zwischen 2.500 Lux und 10.000 Lux und rund 6.000 Kelvin. „Dank moderner Techniken und smarter Lichtmanagementsysteme rückt die biologische Beeinflussung des Nutzers durch das Licht immer mehr in den Vordergrund“, beschreibt Habermehl und verweist auf spezielle Ansätze, wie Human-Centric-Lighting-Konzepte und circadianische Beleuchtung, die unter anderem den natürlichen Tagesrhythmus unterstützen. Um in Wohnräumen Licht variabel einsetzen und steuern zu können, sollten immer mehrere Lichtquellen zum Einsatz kommen. Bei großen Räumen können dies bis zu sieben Stück sein, die entweder für eine gleichmäßige oder partielle Ausleuchtung oder für ein direktes Licht, zum Beispiel zum Lesen, sorgen. „Darüber hinaus bietet sich immer der Einsatz von energiesparenden LED-Leuchten an, die mit einem geeigneten Dimmer ebenfalls positiven Einfluss auf die Stimmung haben können.“

Pressekontakt:

becker döring communication · Valentina L'Abbate-Ottaviano
Löwenstraße 4-8 · 63067 Offenbach · Fon +49 69 4305214-19 · Fax +49 69 4305214-29
v.labbate@beckerdoering.com · www.beckerdoering.com



Smarte Lichtgestaltung: komfortabel und stimmungsvoll

Eine weitere Möglichkeit, die Stimmung im wahrsten Sinne des Wortes aufzuhellen, sind intelligente Beleuchtungskonzepte. Diese lassen sich über ein Smart-Home-System steuern und Räume individuell erstrahlen. Nutzer können je nach Stimmung aus verschiedenen, dimmbaren Weißtönen bis hin zu einer ganzen Palette bunter Farben wählen. Vorprogrammierbare Licht-Routinen sorgen dafür, dass man morgens durch sanft heller werdendes Licht aus dem Tiefschlaf geholt wird, und dass die Beleuchtung abends in den gewünschten Räumen automatisch langsam dunkler wird, bis sie sich ausschaltet. Die Beleuchtung lässt sich beispielsweise über ein kabelgebundenes Bussystem oder alternativ über eine funkbasierte Hausautomation in das Smart Home einbinden. Das ermöglicht eine bequeme Steuerung per Smartphone-App oder Sprachassistenten. „Wer bei der vorausschauenden Planung seiner Immobilie nicht gleich die komplette Beleuchtung vernetzen möchte, sollte an Elektroinstallationsrohre denken“, rät Habermehl denjenigen, die aktuell an Neubau oder Sanierung interessiert sind. „Diese bieten die nötige Flexibilität für nachträgliche Änderungen oder Erweiterungen.“

Spezielle Anforderungen für Leuchten im Außenbereich

Für mehr Sicherheit und Energieeffizienz in den dunklen Monaten sorgt der Einsatz von Bewegungsmeldern im Außenbereich sowie in Treppenhäusern oder dunklen Fluren. Diese schalten das Licht genau dann an, wenn es benötigt wird, und schützen die Bewohner so vor Stolperfallen. Sobald die Sensoren nichts mehr wahrnehmen, schalten sie das Licht automatisch ab und sparen somit Energie. „Wer zusätzliche Beleuchtung im Außenbereich zur Sicherheit oder für die Stimmungssteigerung anbringen möchte, muss die unterschiedlichen Witterungseinflüsse beachten“, rät Andreas Habermehl. Als Wegweiser dienen die IP-Schutzarten, sogenannte International Protection Codes. So dürfen beispielsweise im überdachten Bereich, etwa am Vordach, auf dem Balkon oder unter einer Überdachung, IP23 Leuchten installiert werden, und an der Hauswand hingegen müssen die Leuchten spritzwassergeschützt und mit IP44 gekennzeichnet sein.

Für die genannten Aspekte rund um das Thema Licht und Beleuchtung sind die Fachbetriebe der E-Handwerke die ersten Ansprechpartner, zu finden unter www.elektrobetrieb-finden.de.

ArGe Medien im ZVEH

Gabi Schermuly-Wunderlich

Lilienthalallee 4 · 60487 Frankfurt am Main

Telefon: 069-247747-27 · E-Mail: g.schermuly@arge-medien-zveh.de

Pressekontakt:

becker döring communication · Valentina L'Abbate-Ottaviano

Löwenstraße 4-8 · 63067 Offenbach · Fon +49 69 4305214-19 · Fax +49 69 4305214-29

v.labbate@beckerdoering.com · www.beckerdoering.com