

DIE BELEUCHTUNG

Eines ist sicher. Ihr Strom.



Helle Freude beim Stromsparen!

Zur Erhöhung der Behaglichkeit im eigenen Heim sollten Sie sich mit der richtigen Beleuchtung der einzelnen Räume beschäftigen. Die Berücksichtigung nur weniger Punkte reicht aus, dass der Wohlfühlfaktor in Ihrem Zuhause steigt und Sie dabei noch Energie sparen und die Umwelt schützen. Um Sie bei diesem Projekt zu unterstützen, hat select – Ihr Strom – einen kleinen Überblick über die wichtigsten Informationen zu diesem Thema zusammengestellt.

Von Lampen und Leuchten

Umgangssprachlich unterscheiden wir nicht strikt zwischen der Bezeichnung Lampe und Leuchte. Was den Fachhändler natürlich schmerzt, versteht dieser doch unter Lampe den Beleuchtungskörper, sprich Glühbirne oder Energiesparlampe. Die Leuchte hingegen bezeichnet den gesamten Beleuchtungskörper, der dazu dient, das Licht der Lampe zu bündeln oder im Raum zu verteilen. Im Raum übernimmt die Leuchte die Aufgabe, einerseits dekoratives Objekt oder Stilelement zu sein und andererseits mittels sinnvoller Lichtverteilung eine angenehme Atmosphäre zu schaffen.

Wie findet man die richtige Beleuchtung?

Wenn man sich eine neue Beleuchtung für sein Zuhause anschafft, sollte man sich vorab überlegen:

- Wofür benötige ich das Licht? Zum Lernen im Jugendzimmer oder zum Fernsehen im Wohnzimmer?
- Wie groß ist der auszuleuchtende Raum?
- Gibt es innerhalb des Raumes verschiedene Bereiche, die zweckentsprechend ausgeleuchtet werden sollen?
Beispielsweise ist es heutzutage modern, in einem offenen Wohnbereich zu leben. Das heißt, die Übergänge zwischen Küche, Esszimmer und Wohnzimmer sind fließend und nicht durch Mauern oder Türen getrennt. Hier wird es notwendig sein, die Plätze entsprechend ihrer Nutzung zu beleuchten.
- Welche Art von Lichtquelle ist optimal?
Benötige ich eine punktuelle oder eine flächige Lichtquelle?
- Welche Lichtfarbe bevorzuge ich? "Kaltweiß" oder "warmweiß"?
- Wie lange wird das Licht an den einzelnen Stellen benötigt?
Ist möglicherweise ein Bewegungsmelder ausreichend als Leuchtmittel?
- Möchte ich mit meinem Licht nur eine bestimmte Stimmung oder Atmosphäre im Raum erzeugen oder wird die Lichtquelle zur Unterstützung bestimmter Tätigkeiten benötigt?



Welches Leuchtmittel spendet das passende Licht?

Die Glühbirne

Die herkömmliche Glühbirne erzeugt Licht, indem sie einen Draht zum Glühen bringt. Dabei werden nur 5 % der elektrischen Energie in sichtbares Licht umgewandelt. Der Rest wird als Wärme abgegeben. Eine durchschnittliche Glühbirne gibt rund 1.000 Stunden lang Licht.

Die Energiesparlampe

Eine Energiesparlampe erzeugt im Allgemeinen fünfmal mehr Licht aus Strom als eine Glühbirne. Aus diesem Grund kann man eine 60-Watt-Glühbirne durch eine 11-Watt-Energiesparlampe ersetzen, ohne an Helligkeit zu verlieren. Die Energiesparlampe produziert mit 80 % weniger Strom die gleiche Helligkeit wie eine Glühbirne. Weswegen Energiesparlampen auch einen großen Beitrag zum Umweltschutz leisten, da durch sie die CO₂-Emissionen erheblich reduziert werden können. Trotz höherer Anschaffungskosten erweist sich die Energiesparlampe als das kostengünstigere Leuchtmittel, da sie einen wesentlich niedrigeren Stromverbrauch bei längerer Lebenszeit besitzt. Es gibt Energiesparlampen mit einer Lebenszeit von 5.000 bis 15.000 Betriebsstunden. Genaueres über die Haltbarkeit von Energiesparlampen finden Sie auf der Produktverpackung.



Die Halogenlampe

Die Halogenlampe zählt nicht zur Kategorie der Energiesparlampe. Sie ist aber im Vergleich zur Glühbirne energieeffizienter, da die Halogenlampe eine doppelt so hohe Lichtausbeute erzielt als die Glühbirne. Darüber hinaus leuchtet eine Halogenlampe rund zweimal so lang wie eine Glühbirne. Halogenlampen werden auch als Niedervoltlampen angeboten. Bei diesen Lampen ist es notwendig, die übliche Haushaltsspannung von 230 Volt mittels Transformator auf eine Spannung von 12 Volt zu reduzieren.

Die Leuchtdiode – LED (Light Emitting Diode)

Die Leuchtdiode steht noch am Anfang ihrer Einsatzmöglichkeiten. Sie bietet viel Potenzial für die direkte und indirekte Beleuchtung eines Zuhauses. Die besonderen Vorteile der Leuchtdiode sind ihre kleine Größe und ihre Stabilität sowie ihre hohe Effizienz und Lebensdauer. Eine LED schöpft ihre Energie aus Halbleiterverbindungen, wobei Strom direkt in Licht umgewandelt wird. Dafür wird nur eine geringe elektrische Spannung benötigt. LEDs bieten daher ein großes Energiesparpotenzial. Die Lichtausbeute (Helligkeit pro Watt gemessen in Lumen) ist sehr hoch und liegt deutlich über der von Glühbirnen und Halogenlampen.

Tipps für den Haushalt:

- Ersetzen Sie Glühbirnen durch energieeffizientere Leuchtmittel.
- Drehen Sie in unbenutzten Räumen das Licht ab.
- Nützen Sie das Tageslicht.
- Bedenken Sie Ihre Nutzungsgewohnheiten bei der Planung Ihrer Beleuchtung.
- Setzen Sie Halogenlampen für die Effektbeleuchtung ein (kurze Einschaltzeiten).



Licht als Lebenselixier

Gesundheit und Wohlbefinden des Menschen werden maßgeblich vom Licht beeinflusst. Der Mensch braucht Licht und Farben zum Leben. Licht ist mehr als nur Helligkeit. Viele Erkrankungen können auf Lichtmangel oder schlechte Lichtqualität zurückgeführt werden.

In der kalten Jahreszeit führt der Lichtmangel bei vielen Menschen zu Stimmungstiefs. Die jahreszeitliche Veränderung der Stimmung und Aktivität ist ein altbekanntes Gesundheitsproblem. Vor allem in den nördlichen Ländern wie Skandinavien und Kanada, wo im Winter die Sonne nur sehr eingeschränkt zu sehen ist. Aber auch in Mitteleuropa tritt die sogenannte Lichtmangel- oder Winterdepression immer häufiger auf. Diese Gemütsstörung mit jahreszeitlicher Bindung äußert sich unter anderem durch Niedergeschlagenheit, Antriebslosigkeit, Freudlosigkeit, verstärkte Empfindlichkeit, erhöhtes Schlafbedürfnis oder gesteigerten Appetit.



Zur Vorbeugung dieser Krankheit sollte man früh genug vor der dunklen Jahreszeit damit beginnen, das natürliche Lichtangebot seiner Umgebung zu nützen. Am besten wirkt ein einstündiger Spaziergang bei Tageslicht, den man täglich wiederholen sollte. Auch wenn die Sonne sich einmal nicht direkt zeigt, sollte man an seinem Spaziergang festhalten. Denn selbst ein bedeckter Himmel weist mehr Helligkeit auf, als eine künstliche Lichttherapie geben kann.

Wer sich nicht zum Spazierengehen motivieren kann, findet Hilfe bei einer Licht- oder Fototherapie. Darunter versteht man die Behandlung mit einem sehr intensiven künstlichen Licht, welches der spektralen Zusammensetzung des natürlichen Sonnenlichtes nachempfunden ist.



Wirkung von Licht

Blaues Licht wirkt entspannend.

Rotes Licht stimuliert das autonome Nervensystem.

Grünes Licht wirkt stärker anregend als rotes Licht.

Weißes Licht hat eine ausgleichende Wirkung.



“Hier finden Sie hilfreiche Tipps für die Wahl Ihrer Beleuchtung!”

Ihr Strom

PS.: Zusätzliche und detailliertere Informationen sowie Tipps zum Thema Stromsparen
finden Sie im Internet zum Herunterladen unter: www.selectstrom.at



Eines ist sicher. Ihr Strom.

s e l e c t
