

Hameln, 10. Januar 2023, [www.bhw-pressediens.de](http://www.bhw-pressediens.de)

## Wie Licht die Wohngesundheit stärkt

Licht kann stimulieren oder beruhigen, die Konzentration steigern oder für Entspannung sorgen. Doch um Wohn- und Arbeitsräume optimal und energiesparend auszuleuchten, sollte man einiges bedenken. Das gilt besonders für die dunkle Jahreszeit!



Das Bild können Sie als jpg-Datei downloaden unter [www.postbank.de/bhw-pressediens-emailing](http://www.postbank.de/bhw-pressediens-emailing)

Quelle: 6526 pixip.com / Christian Schallitz / BHW Bauparkasse

Gute Lichtverhältnisse sind Grundlage für ein sicheres und konzentriertes Arbeiten - auch in der Küche

Durchschnittlich verbraucht ein Haushalt pro Jahr allein für Licht rund 400 Kilowattstunden (kWh). Damit entfallen 10 Prozent des gesamten Stromverbrauchs auf Leuchtmittel. Der planvolle Umgang mit Licht kann sich also lohnen, auch für die Wohngesundheit. Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler weisen darauf hin, dass vor allem die nicht sichtbare, biologische Wirkung von Licht zu wenig berücksichtigt wird. Dabei werden im medizinisch-therapeutischen Bereich seit vielen Jahren etwa mit UV-Strahlung erfolgreich Hautkrankheiten behandelt, Infrarot-Strahlung dient der Linderung von Verspannungen oder Muskelschmerzen. Immer öfter im Einsatz sind auch Tageslichtlampen, weil sie gegen Depressionen und Müdigkeit wirken und den körpereigenen Energiespeicher aufladen helfen. Dieses Wissen machen sich auch Lichtplanerinnen und Lichtplaner für Wohn- und Arbeitsbereiche zunutze. Sie bieten einen Mix von Leuchten an, der sich, angefangen von Tageslichtlampen für den Heimgebrauch bis hin zu komplexen Beleuchtungssystemen, am Biorhythmus der Bewohnerinnen und Bewohner orientiert.

Hameln, 10. Januar 2023, [www.bhw-pressediens.de](http://www.bhw-pressediens.de)

## Licht muss sich anpassen

„Die Vorteile von gutem Licht werden in vielen Haushalten noch nicht optimal ausgeschöpft“, sagt Stefanie Binder von der BHW Bausparkasse. „Das kann die Wohn-gesundheit dauerhaft stören.“ Sie rät, die Beleuchtung so zu planen, dass sie, je nach Nutzung der Räume, die Konzentration oder Entspannung steigern hilft. Für das Homeoffice, die Küche oder den Essplatz sollte man hochwertige und blendfreie Platzbeleuchtungen vorsehen. In Verkehrszonen wie Fluren und Treppen erhöht ein Lichtmix aus direkten und indirekten Leuchten die Sicherheit. Und im Wohnzimmer setzen, in Kombination mit einer dimmbaren Deckenbeleuchtung, verschiedene Akzentbeleuchtungen die Raumteile und Möbel in Szene. Auch farbige Leuchten sind im Trend. Sie tauchen Räume in ein besonderes Licht und gelten in der dunklen Jah-reszeit als Hotspots.