



Farbige Hintergrundbeleuchtung setzt Akzente, Schwanenhals-Spots dienen als Leselampen (links). Oben: Ein LED-Panel.

Fotos: Matthias Kessler (1), Lars Schwerdtfeger (3)

Leuchtende Beispiele

Das passende Licht für jeden Zweck

Was ist eigentlich gutes Licht? Kommt drauf an, was man erreichen will. Lichtplaner Thomas Marggraf sagt: Die richtige Beleuchtung hilft beim Arbeiten und Entspannen – und lässt kleine Räume groß aussehen.

CHRISTINE LIEBHARDT

Ulm. Es gibt Menschen, die wollen gar kein Licht. Die ziehen auch im Winter zu Hause die Vorhänge zu; einfach, weil sie es so gemütlicher finden. Die nennt Thomas Marggraf „Höhlenmenschen“. Und das meint der Söflinger Lichtplaner gar nicht despektierlich – denn was dem einen nicht gefällt, tut dem anderen richtig gut. Wie schafft man sich also gutes Licht? Marggraf berät seit Jahren Privatleute und findet: „Es kommt sehr auf den einzelnen Menschen an, da fließt viel Psychologie rein.“ Entscheidung für die richtige Beleuchtung ist aber auch, ob in einem Raum gearbeitet oder entspannt, gegessen oder geschlafen wird. Grundsätzlich gilt: „Licht sollte Architektur unterstützen und in den Raum führen.“ Tipps und Trends vom Profi.

Integriertes Licht Kitschig-klingende Kronleuchter und Stehlampen mit Rüschen-schirmen – total out, glaubt man Thomas Marggraf. Der Trend: mög-

lich unauffällig und natürlich in die Wohnung integriertes Licht. Wer es gern sehr hell hat, sollte in ein LED-Panel investieren. Diese dünnen, flächigen Leuchttafeln wirken wie ein Oberlicht und strahlen ihr aus 16 Millionen Farben bestehendes Licht gleichmäßig ab. So leuchten sie den ganzen Raum aus – kalt- oder warmweiß oder auf Wunsch auch farbig.

Gute LED-Panels gibt es ab etwa 150 Euro. Beim Kauf sollte man auf den CRI-Wert (englisch: Colour Rendering Index) achten. Er beschreibt, wie gut Farben wiedergegeben werden und sollte mindestens 80, besser 90 betragen – das entspricht der Farbwiedergabe bei Sonnenlicht. Eine Farbtemperatur von 5800 Kelvin simuliert Tageslicht ideal. Eine Alternative sind große Vollspektrum-Lampen.



Arbeiten Gut für die Konzentration ist ein sattes Arbeitslicht mit Blauanteil. Diese Lichtfarbe steigert laut Marggraf die Leistungsfähigkeit. Am besten eignen sich entsprechende Vollspektrum-Lampen: Ihr Licht enthält alle Farbanteile, die auch im natürlichen Tageslicht vorkommen. Sie sind als LED-Glühlampen erhältlich.



SCHICK UND SCHÖN

Immer samstags widmen wir uns in dieser Serie all dem, was das Alltagsgrau bunt macht. Heute: Wie man mit Licht die richtige Atmosphäre schafft und Akzente setzt.

Entspannen Wer nicht mehr arbeiten, sondern relaxen will, sollte bläuliches Licht unbedingt vermeiden. Vor allem am Abend, wenn der Körper Ruhe braucht, empfiehlt sich stattdessen warmweißes Licht. Denn je mehr Rot-Anteile eine Lichtquelle enthält, desto mehr Melatonin produziert der Körper – man entspannt sich und wird müde. Wer abends gerne noch liest, dem rät Marggraf zu punktuelltem Licht, das nur einen

kleinen Bereich erhellt. Dafür bieten sich flexible Schwanenhals-LEDs an, die beliebig verbogen werden können.

Bad Mit einem Trick kann man auch kleine Zimmer größer erscheinen lassen. In innenliegenden Bädern bringt Marggraf am Übergang zwischen Wand und Decke farbig

leuchtende LED-Streifen an. Darüber kommt eine milchigweiße Blende, so dass statt einzelner Lichtpunkte eine gleichmäßig farbige Fläche entsteht. „Links und rechts ein Kanal, dann sieht das aus, als ob das Licht durchbricht – das öffnet den Raum.“ LED-Streifen mit Farbwechsel kosten um die 10 Euro/Meter. Wichtig: Im Nassbereich nur Leuchten mit passender Schutzart installieren! Auskunft gibt es im Fachhandel. Für „ehrliches Licht“ am Spiegel empfiehlt Marggraf eine Vollspektrum-Röhre. „Sie wollen ja wissen, wie Sie draußen aussehen.“ Auch hier sollte man beim Kauf auf gute Farbwiedergabe achten.

Studentenbude Wer gerade erst zu Hause ausgezogen ist, hat in der Regel nur ein Zimmer, in dem gelernt, gegessen und geschlafen wird. Das richtige Licht teilt den Raum in verschiedene Bereiche auf. Auch hier gilt: „Eine Tischleuchte mit Vollspektrum-Lampe hilft beim konzentrierten Lernen.“ Durch indirekte oder farbige Beleuchtung kommt Ruhe ins Zimmer. „Das kann ein farbiger Streifen hinterm Bett oder einer Pflanze sein, oder ganz simpel eine Kerze.“ Oder man legt farbiges Plexiglas auf eine LED-Lampe – die Birnen werden nicht allzu heiß.

Gesundheit Die beste Therapie an dunklen Wintertagen? Marggraf empfiehlt „eine satte Lichtdusche“, um sich richtig wohlzufühlen. Dafür braucht's nicht mal eine teure Lampe: „Gehen Sie jeden Tag zwei Stunden raus, auch wenn's trüb ist.“

Der Lichtexperte



Thomas Marggraf ist Lichtplaner und -künstler. Der gelernte Elektriker und studierte Architekt hat sich schon früh für Lichtdesign interessiert. Seit 1994 arbeitet er freiberuflich. Mit seinem Söflinger Lichtatelier Korona berät er Gewerbe und Privatleute.