

Licht und Farbe – Worauf sollten Sie achten?

Warme Farben, ausgeglichene Beleuchtung



Essplatz mit Farbakzenten durch sonnengelbem Wandabschnitt, vermittelt Wärme und Energie

©: CAPAROL

Mit dem Alter verändert sich das Sehen: Studien haben gezeigt, dass 60-Jährige im Vergleich zu 20-Jährigen eine doppelt bis dreifache Beleuchtungsstärke benötigen. Die Sehleistung lässt nach, es gibt Einschränkungen in der Sehschärfe, der Anpassung, bei der Linsen trübung; Pupille, Gesichts- und Blickfeld sind eingeengt, Tiefen- und Kontrastwahrnehmung nehmen

ab, Farbfehlsichtigkeit und Blendempfindlichkeit nehmen zu. Neben körperlichen Einschränkungen sorgt die eingeschränkte Sehleistung für eine Gangunsicherheit und damit ein erhöhtes Sturzrisiko.

Licht beeinflusst unsere innere Uhr

Neuere Forschungen bestätigen, dass Licht eine Wirkung auf den zirkadianen Rhythmus, unsere „innere Uhr“ und Leistungsbereitschaft sowie das Schlaf-Wach-Verhalten des Menschen hat. Die biologische Wirkung des Lichts wird über das Auge vermittelt.

Die Beleuchtung im Freien variiert je nach Jahreszeit zwischen 3.000 Lux an einem trübem Wintertag und 100.000 Lux am wolkenlosen Sommertag. Senioren halten sich überwiegend in Räumen auf, wo die Versorgung mit Tageslicht schlechter ist. Aber durch Kunstlicht können die negativen, psychovegetativen Auswirkungen des Tageslichtmangels verhindert werden.

Blend- und schattenfreie Beleuchtung

Schon das Treppenhaus sollte blend- und schattenfrei ausgeleuchtet sein, um die Stufen gut zu erkennen. Hier ist der Hauseigentümer in der Pflicht! Der Flur ist die Visitenkarte jeder Wohnung. Er sorgt für den Gesamteindruck und ist für die eigene Sicherheit wichtig.

In den Räumen ist je nach Tätigkeit und Raumfunktion für eine ausgeglichene Beleuchtungsstärke zu sorgen. Denn je mehr Hell-Dunkel-Kontraste entstehen, umso mehr wird der Augenmuskel angestrengt, was zu Ermüdung und im schlimmsten Fall zu Kopfschmerzen führen kann. Auch bei einem schnellen Wechsel von Hell auf Dunkel hat das Auge Anpassungsprobleme - und Gefahren werden vielleicht zu spät erkannt.

Direkt-indirekt beleuchten

Ein direkt-indirekte Beleuchtung ist immer für eine Allgemeinbeleuchtung in warmweißem Licht von Vorteil: Die Decke wird mit ausgeleuchtet und gleichzeitig vergrößert sich die Raumwirkung. Bewegungsmelder können besonders in der Nacht sehr hilfreich sein, um den Gang zur Toilette sicher zu gestalten. Beleuchtungsstärke und das Leuchtmittel sind abhängig von der Raumgröße zu wählen.

Licht ermöglicht erst das Erkennen von Farben, deshalb sind Licht



Die direkt-indirekte Badbeleuchtung sorgt für mehr Sicherheit und lässt das Bad größer wirken.

©: WALDMANN GMBH Co. KG,
VILLINGEN-SCHWENNINGEN



Beispiel einer guten Lesebeleuchtung

©: WALDMANN GmbHCo.KG,
VILLINGEN-SCHWENNINGEN

und Farbe als eine Einheit zu sehen. Farben mit Wellenlängen von 350-450 nm (Nanometer) sind im kühlen Bereich angesiedelt von Violett bis Blau. Das Temperaturempfinden dieser Farben liegt 3 bis 4°C niedriger als bei warmen Farben. Bei einer Augenerkrankung werden diese Far-

ben zudem mehr „vergraut“ wahrgenommen. Sehr günstig für die eigenen vier Wände erweisen sich daher warme, helle Farben, die das Licht reflektieren. Dank ihrer langen Wellenlängen gelangen sie gut über das Auge in den Sehnerv und verströmen somit Energie und Wohlbehagen. Wird der Bodenbelag sehr dunkel gewählt, wird wenig Licht reflektiert - was zur Folge hat, dass mehr Energie gebraucht wird, um die Allgemeinbeleuchtung zu erreichen.

Grundsätze der Raumwirkung

- Helle Räume wirken großzügiger, wobei mit einem dunklen Fußboden diese Wirkung noch verstärkt wird.
- Eine Decke in dunkler Farbe lässt den Raum niedriger erscheinen.
- Wird die Stirnseite des Raumes dunkler gestrichen, rückt diese optisch an den Betrachter heran.
- Dunklere Seitenwände dagegen strecken den Raum in Richtung Stirnwand.
- Eine helle Decke lässt den Raum höher wirken. Je dunkler die Wände, desto stärker ist der Effekt.

Eine Farb- und Lichtgestaltung muss immer individuell betrachtet werden, je nach Himmelsrichtung, Fenster- und Raumgröße, Möbeln, der Haptik von Materialien... Daher lässt sich keine Standardlösung erstellen. Letztendlich ist ein in sich schlüssiges Wohnkonzept nötig, damit sich jeder in seiner Wohnung geborgen und sicher fühlen kann.

*Dipl. Ing. Monika Holfeld
freischaffende Architektin*

www.architektur-und-farbgestaltung.com