
Lichtideen für die Generation 60 plus

13.02.2008, 17:23 | Mode, Trends, Lifestyle

Pressemitteilung von: *licht.de*

Presseagentur: *r fw. agentur für kommunikation*



Hell muss es sein, damit Ältere den gleichen Helligkeitseindruck haben wie in jungen Jahren. Unter diesem Aspekt sollten Senioren neue Leuchten kaufen, zumindest zusätzliche Leuchten wie ortsveränderl

Hohe Beleuchtungsstärken sichern bessere Sehleistung und Wohnqualität

(licht.de) Fit und vital im Alter – Senioren unternehmen viel und legen Wert auf ein aktives gesellschaftliches Umfeld. Mittelpunkt ihres Lebens aber bleibt das Zuhause. Da ist Wohnqualität gefragt. Dazu gehört ganz besonders das richtige Licht – jedoch nicht alleine zum Wohlfühlen: Die Beleuchtung sollte laut der Brancheninitiative licht.de vor allem aufgerüstet werden, weil das Sehvermögen nachlässt. Das Beleuchtungskonzept muss berücksichtigen, dass ein normalsichtiger Sechzigjähriger für den gleichen Helligkeitseindruck wie ein Zwanzigjähriger mindestens doppelt so viel Licht braucht.

Wenn alle Leuchten im Raum eingeschaltet sind, sollte die Beleuchtungsstärke für Senioren um mindestens ein Drittel bis um die Hälfte über der Norm liegen. Die Normalwerte betragen 300 bis 500 Lux. Alle Leuchten auszutauschen empfiehlt sich, wenn die vorhandenen alt und verschmutzt sind. Neue Kombinationen aus Decken-, Wand-, Steh- und Tischleuchten schaffen eine helle wohnliche Atmosphäre. Ein hoher Anteil indirekten Lichts, das von Decken und Wänden in den Raum reflektiert, wirkt besonders angenehm. Es schützt zudem vor Blendung, die ältere Menschen mehr

stört als jüngere.

Bedarfsgerechtes Licht

Mit oder ohne Renovierung, zusätzliche Leuchten sind immer ein Muss. Ohne Installationsarbeiten können ortsveränderliche Steh- und Tischleuchten aufgestellt werden. Ihr Licht ist bedarfsgerecht, weil es jederzeit eingeschaltet und individuell ausgerichtet werden kann. Als Platzbeleuchtung bringen sie Licht genau dorthin, wo es benötigt wird: an Couch oder Sessel und auf Schreib- oder Esstisch. Für den Umgang mit Kleinteilen sind Lupenleuchten ausgesprochen praktisch. Werden diese Leuchten benutzt, sollte immer auch das Raumlicht eingeschaltet bleiben, denn große Helligkeitsunterschiede überanstrengen die Augen und machen müde.

Das seniorengerechte Licht zum Wohnen gehört ebenso in Küche, Bad und Schlafzimmer. Schließlich stellen Kochen, Körper- und Textilpflege hohe Anforderungen an die Sehleistung. Auch hier lauten die Alternativen: alles neu oder zusätzliche Leuchten installieren. Vorsicht ist geboten bei mobilen Leuchten: Sie müssen standfest sein und dürfen nicht zu Stolperfallen werden!

Energiesparlampen einsetzen

In vorhandene Leuchten Lampen mit höherer Wattage einzusetzen, ist kein geeignetes Mittel. Denn in der Regel ist die erlaubte und hinsichtlich Überhitzung sichere maximale Lampenleistung bereits eingeschraubt oder eingesteckt. Bei den Leuchtmitteln lohnt es sich vielmehr, über energieeffiziente Alternativen nachzudenken: Energiesparlampen verbrauchen nur einen Bruchteil der elektrischen Leistung, um die gleiche Helligkeit zu erzeugen wie eine Glühlampe. Außerdem halten diese mit Schraubsockel E14 oder E27 ausgestatteten Lampen bis zu 12.000 Betriebsstunden und damit zwölf Mal länger. Die richtige Lichtfarbe: Warmweiß, in Küche und Bad auch Neutralweiß.

Portrait

Über licht.de

licht.de – die Fördergemeinschaft Gutes Licht – ist seit 1970 der kompetente Ansprechpartner, wenn es um Fragen der Beleuchtung geht. Die Brancheninitiative bündelt das Fachwissen von mehr als 125 Mitgliedsunternehmen aus der Leuchten- und Lampenindustrie, die im ZVEI – Zentralverband Elektrotechnik- und Elektronikindustrie e.V. organisiert sind.

licht.de informiert über aktuelle Aspekte effizienter Beleuchtung und vermittelt Basiswissen rund um Licht, Leuchten und Lampen – herstellerneutral und kompetent. Das Informationsportal www.licht.de sowie die Schriftenreihen „licht.wissen“ und „licht.forum“ bieten umfassenden Service, praktische Hinweise und Beleuchtungsbeispiele für Architekten und Planer, Journalisten und Endverbraucher.

News-ID: 188577 • Views: 1609 (Stand: 02.06.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/188577/Lichtideen-fuer-die-Generation-60-plus.html>