Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 90 (2012)
Heft: 3

Artikel: Pro Senectute : es bleibe Licht!
Autor: Honegger, Annegret
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723266

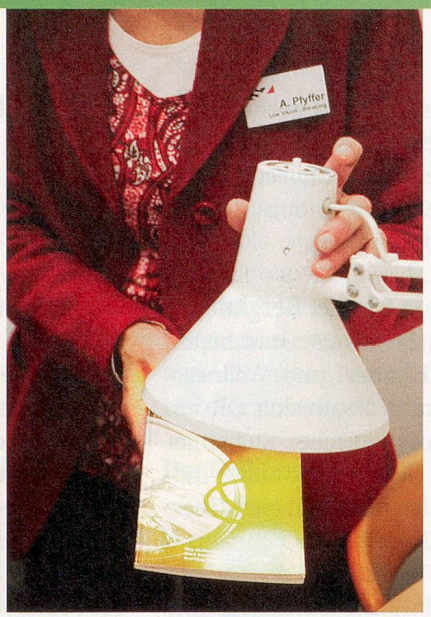
Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 04.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch



Es bleibe Licht!

Wie weiter ohne Glühbirne? Ein Kurs von Pro Senectute Kanton Luzern und der Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz bringt Licht ins Dunkel und Erhellendes über neue Lampen und Leuchtmittel.

Gut 130 Jahre ist es her, seit Thomas Edison 1880 die Glühbirne erfand. Diese ist energetisch äusserst ineffizient, verwandelt sie doch nur fünf Prozent des Stroms in Licht und verpufft den Rest als Wärme. Ab kommendem Herbst erstrahlt ihr Licht deshalb immer seltener: Ihr Verkauf wird gemäss EU-Gesetzen, die die Schweiz übernommen hat, verboten. Wie weiter nach dem Erlöschen der guten alten Glühlampe? Welche Möglichkeiten gibt es, angenehmes Licht mit modernen, energieeffizienten Technologien zu erzeugen?

Der nicht ganz schmerzlose Abschied von der gewohnten und geschätzten Glühbirne hat die meisten der Teilnehmenden bewogen, sich für das Kursangebot «Ohne Licht geht es nicht» von Pro Senectute Kanton Luzern und der Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz anzumelden. «Ich brauche eine neue Lampe für mein Wohnzimmer, war aber im Laden überfordert von den vielfältigen Beleuchtungsmöglichkeiten, die es heute gibt», meint eine Dame, die interessiert in Broschüren verschiedener Leuchtmittelhersteller blättert, die im Kursraum aufliegen.

Ähnliche Fragen fördert die Einführungsrunde zutage, in der Kursleiterin Annemarie Pfyffer die Teilnehmenden nach ihren Bedürfnissen für den Kursnachmittag fragt. Welche Lichttechnologie hat welche Vor- und Nachteile? Welches Leuchtmittel eignet sich über dem Esstisch, zum Lesen, in der Küche, im Treppenhaus oder im Keller? Stimmt es, dass Energiesparlampen gesundheitsschädlich sind? Kann ich die neuen Leuchtmittel dimmen? Wie erzeuge ich eine gemütliche Atmosphäre? Ist LED die Lösung der Zukunft?

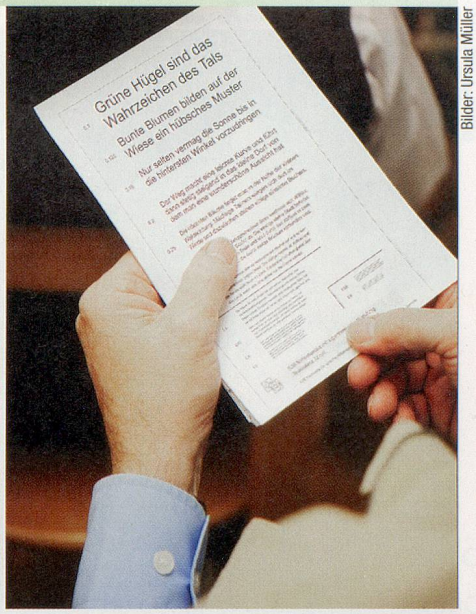
Annemarie Pfyffer, Optikerin und Beleuchtungsberaterin für Menschen mit Sehschwäche, betont: «Die Glühbirne hat nur ein kurzes Kapitel der Menschheitsgeschichte erleuchtet, aber unsere Einstellung zum Licht stark geprägt.» Der Vergangenheit nachzutrauern bringe wenig, denn Licht und seine Wirkung hätten viel mit Geschmack und Gewohnheit zu tun: «Die Vielfalt der Nachfolgeprodukte ist gross und bietet die Chance, neue Lichttöne und Beleuchtungsarten kennenzulernen und damit zu experimentieren.» Da der Lichtbedarf im Alter steigt, sei es wichtig, die Beleuchtung in den eigenen vier Wänden zu optimieren.

Orientierte man sich früher an der Watt-Zahl einer Glühbirne, ist heute die Masseinheit «Lumen» zentral. Weil verschiedene Technologien zur Produktion derselben Lichtmenge unterschiedlich viel Leistung benötigen, erlaubt erst der Blick auf die Lumen-Zahl einen Helligkeitsvergleich. Als Faustregel gibt Annemarie Pfyffer den Teilnehmenden mit, dass eine herkömmliche 60-Watt-Birne gut 600 Lumen produziert. Für dieselbe Lichtmenge braucht eine Energiesparlampe bloss 11 Watt – spart somit viel Strom.

Auch den Kelvin-Wert, der die Lichtfarbe bestimmt, gilt es zu kennen: Je höher, desto kälter, je tiefer desto wärmer und behaglicher ist das Licht. Diese und weitere Angaben und Symbole auf der Verpackung moderner Leuchtmittel zu verstehen, gehört ebenfalls zum Kurs.

Im Praxisteil hat Annemarie Pfyffer einen grossen Tisch voller Arbeitsleuchten und Lampen jeglicher Art und Grösse vorbereitet, wie man sie aus dem eigenen Haushalt oder aus dem Elektroladen kennt. So kann sie Leuchtkraft und Farb-

In Theorie und Praxis orientiert der Kurs zum Thema Licht über all die neuen Möglichkeiten von Beleuchtungen.



Bilder: Ursula Müller

ton verschiedener alter und neuer Leuchtmittel und die rasanten Fortschritte der letzten Jahre anschaulich demonstrieren. Denn einfach überall eine Energiesparlampe einzudrehen, genügt nicht.

Als Glühbirnenersatz stehen drei verschiedene Technologien zur Verfügung: Kompaktleuchtstofflampen – so heissen Sparlampen im Fachjargon –, Eco-Halogen sowie LED, die lichtemittierenden Dioden. Sie alle gibt es in unterschiedlichsten Formen und Grössen, von Birnen, Kerzen und Kugeln bis zu Spots, Röhren und Spiralen. Es sind verschiedene Gewinde erhältlich und Modelle mit wahlweise kalt- oder warmweissem Licht, rasch oder erst allmählich voll leuchtende oder solche mit Dimm-Fähigkeit.

Während Sparlampen höchste Energieeffizienz bieten, brilliert die weniger stromsparende Halogenlampe mit strahlend weissem Licht, und der LED-Technik gehört aufgrund ihres noch längst nicht ausgeschöpften Potenzials die Zukunft. Wer höhere Ansprüche hat, bezahlt für Qualitätslicht zwar einen Aufpreis, der sich aber wegen der längeren Lebensdauer und tieferer Stromkosten bald rechnet. Annemarie Pfyffer rät: «Nehmen Sie entweder Ihre Lampe mit in den Laden oder das Leuchtmittel nach Hause, um zu testen, ob Grösse, Leuchtkraft und Lichtfarbe passen.»

Anspruchsvoll ist auch die Umgebungsbeleuchtung, deren sich der Lichtfachmann Martin Aregger von der Luzerner Traditionsfirma Kaspar Moos im zweiten Praxisblock annimmt: «Am Esstisch etwa wollen wir nicht nur festliche und alltägliche Mahlzeiten einnehmen, sondern auch Zeitung lesen oder eine Schreibarbeit erledigen.» Er demonstriert, dass indirekt über die Decke strahlendes Licht angenehmer fürs Auge ist und wie kaltes und warmes Licht trotz gleicher Leistung unterschiedlich empfunden wird.

Weil weder Fluoreszenzlicht noch LED eine vergleichbar gute Atmosphäre erzeugen, hält er den Einsatz von nicht besonders umweltfreundlichem Halogenlicht gerade im Wohnzimmer derzeit noch für vertretbar: «Irgendwie sind wir eben immer noch Höhlenmenschen, die sich gern an der Wärme und am Schein des Feuers erfreuen.» Beim Licht gehe es schliesslich nicht nur um Energieersparnis oder schönes Lampendesign, sondern auch um Gefühle wie Behaglichkeit und Sicherheit, die je nach Situation höher gewichtet werden: «Sparen Sie nicht am falschen Ort, und beleuchten Sie Treppenhäuser oder Keller ausreichend.»

Am Ende des Nachmittags sind sich alle einig: Welche Technologie wo am besten passt und gefällt, muss jeder und jede selbst herausfinden. Die Themen Licht und Beleuchtung jedenfalls scheinen auf den Nägeln zu brennen, die angeregten Diskussionen zeugen davon.

So gerüstet mit viel einleuchtendem Theorie- und Praxiswissen, dürfte einigen Teilnehmenden da und dort ein Licht aufgegangen sein – auch wenn bei den meisten trotz all der modernen Technik immer noch eine gewisse Glühbirnen-Nostalgie durchschimmert.

Annegret Honegger

Weitere Informationen

Pro Senectute Kanton Luzern fördert Selbstständigkeit und Lebensqualität von Seniorinnen und Senioren mit Dienstleistungen wie Sozialberatung, Hilfen zu Hause, Mahlzeiten-, Treuhand- und Steuererklärungsdienst, Gemeinwesenarbeit, unentgeltliche Rechtauskunft und Immobilienberatung. Im Bereich Bewegung, Sport, Bildung werden jährlich rund 640 Kurs- und Freizeitangebote für Menschen ab sechzig Jahren durchgeführt.

Der nächste Kurs «Ohne Licht geht es nicht – Licht im Dschungel der neuen Lampentypen» findet am Dienstag, 13. November, von 14 bis 16.30 Uhr in Luzern statt, wiederum organisiert von Pro Senectute (www.lu.pro-senectute.ch) in Zusammenarbeit mit der Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz fsz (www.fs-z.ch) und der Firma Kaspar Moos Leuchten (www.moosleuchten.ch). Kontakt: Pro Senectute Kanton Luzern, Telefon 041 226 11 96, Mail bildung.sport@lu.pro-senectute.ch

Die Adresse von Pro Senectute in Ihrer Nähe finden Sie vorne in diesem Heft oder unter www.pro-senectute.ch