

## Wohnbeleuchtung und Nachhaltigkeit

In der trüben und kalten Jahreszeit halten wir uns viel in Innenräumen auf. Da ist es umso wichtiger, die Wohn- und Arbeitsräume angemessen zu beleuchten. Die richtige Wahl der Beleuchtung hat Einfluss auf unsere Stimmung. Leuchtmittel haben aber auch mit Energieverbrauch und Nachhaltigkeit zu tun.

LED-Lampen haben durch ihre hohe Effizienz die Beleuchtung wesentlich nachhaltiger und umweltfreundlicher gemacht. Durch die Helligkeit beeinflussen sie die Lichtsituation in Räumen.

Ein weiterer Vorteil ist die lange Lebensdauer von LED-Lampen. Verglichen mit Glühbirnen oder Energiesparlampen halten LEDs bis zu 25-mal länger. Durch weniger häufigen Lampenwechsel sind sie nachhaltiger und eine geringere Belastung für die Umwelt.

### Helligkeit und Lichtfarbe spielen bei LEDs eine Rolle

Glühbirnen wurden über die elektrische Leistung (den Energieverbrauch) - in Watt – ausgewählt, bei LEDs ist die Lampenhelligkeit das Maß. Die Menge an sichtbarem Licht, die abgegeben wird (der sogenannte Lichtstrom) wird in **Lumen** (lm) angegeben. Grob gerechnet entsprechen 40 W, 60 W und 100 W gerundet 500, 800 und 1.500 Lumen.

Für die Atmosphäre im Raum spielt die **Lichtfarbe** eine große Rolle. Sie wird auf der Verpackung in **Kelvin** (K) angegeben. Warmweißes Licht mit hohem Rotanteil hat entspannende Wirkung (1000 bis 3300 Kelvin), neutralweißes Licht hingegen fördert die Konzentration und wirkt aktivierend (3300 bis 5300 Kelvin) ab 5300 Kelvin spricht man von Tageslichtweiß. Für Wohn- und Schlafräume eignet sich daher warmweißes Licht, für Arbeitsbereiche neutralweißes.

Achten Sie auf die Angaben auf der Verpackung oder fragen Sie nach. Auch der **Farbwiedergabeindex** (Ra oder CRI) ist ein weiterer Entscheidungsparameter bei der Leuchtmittelauswahl. Dieser Wert sagt aus, wie gut Farben unter Kunstlichtbedingungen wiedergegeben werden. Im Wohnbereich sollte er über 80 % liegen, besser sind über 90 %.

Mehr zum Thema [Licht und Beleuchtung](#)

### Unnötiger Müll durch fest verbaute Leuchtmittel

Viele Leuchten im Handel sind mit fix eingebauten LEDs versehen. Fällt das Leuchtmittel aus, kann es nicht gewechselt werden. Die Folge ist, dass die komplette Leuchte entsorgt werden muss. Achten Sie daher beim Einkauf unbedingt auf austauschbare LED-Module. Ob bei der Lampe das Leuchtmittel gewechselt werden kann, ist durch einen (kleinen) Hinweisaufkleber am Produkt ersichtlich. Im Zweifelsfall fragen Sie besser nach. Informieren Sie sich auch über Garantie und Reparaturmöglichkeiten der Lampe.

### Entsorgung als Elektroschrott

LED-Lampen enthalten wertvolle wiederverwendbare Komponenten. Sie gehören nicht in den Restmüll, sondern es gilt sie als Elektroschrott bei der kommunalen Sammelstelle abzugeben. Das trägt zur Ressourcenschonung bei.

### Unsere Tipps, um die Effizienz von LEDs voll auszunutzen

- **Billigprodukte beim Einkauf vermeiden**  
LED-Lampen gibt es mit großen Unterschieden in der Qualität. Billige Solarleuchten für den Garten sind ein Beispiel für minderwertige Produkte. Sie landen oft schon nach einem Jahr im Müll – inklusive des eingebauten Akkus. Manche LED-Sonderangebote haben eine schlechte Wärmeabfuhr und zerstören sich schon kurz nach dem Kauf selbst. Auch die Farbwiedergabe bei Billigprodukten ist oft unzureichend (Farbwiedergabeindex bei 70 bis 80).
- **Rebound-Effekt bedenken**  
Durch die LED-Technik kamen viele neue und billige Lichtprodukte auf den Markt. Sie verführen uns zu überzogenen Beleuchtungsmaßnahmen in Haus und/oder Garten. Beispiele dafür sind die immer üppigeren Weihnachtsbeleuchtungen an, in und um unsere Häuser oder übertriebene Gartenbeleuchtung. Auch in Wohnräumen werden heute mehr Leuchten als nötig eingebaut, das betrifft vor allem Spots und Effektbeleuchtung. Auch wenn nicht alle Leuchten im Dauerbetrieb sind, verhindert dieser Überfluss an Licht eine Einsparung beim Stromverbrauch. Und damit auch eine Reduktion der Stromkosten.

### Links:

wir-leben-nachhaltig.at: [Richtige Lichtquellen und Farbtemperatur für den Wohnraum](#)



Energie NO.at: [Beleuchtung](#)

Topprodukte: [Das Energielabel für Lichtquellen](#)

Topprodukte: [Beleuchtung](#)

[Zurück zur Übersicht](#)