

**Zeitschrift:** Tec21  
**Herausgeber:** Schweizerischer Ingenieur- und Architektenverein  
**Band:** 136 (2010)  
**Heft:** 47: Lichtbedarf

## **Inhaltsverzeichnis**

### **Nutzungsbedingungen**

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. 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. [Siehe Rechtliche Hinweise.](#)

### **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. [Voir Informations légales.](#)

### **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. [See Legal notice.](#)

**Download PDF:** 19.03.2025

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



Neonbeleuchtung im japanischen Kabukicho, Shinjuku  
(Foto: KEYSTONE/LONELY PLANET IMAGES/Mark Hemmings)

## LICHTBEDARF

Menschen, Tiere und Pflanzen brauchen Zeitgeber, um sich mit ihrer Umwelt zu synchronisieren. Licht ist neben den Jahreszeiten, dem Mondzyklus sowie Ebbe und Flut einer der wichtigsten dieser Zeitgeber. Sie alle haben es über die Jahrtausende geschafft, dass sich unsere innere Uhr entwickelt hat und wir heute perfekt an einen 24-Stunden-Tag angepasst sind. Dennoch ist diese Uhr bei jedem Menschen verschieden. Es gibt die sogenannten Lerchen, die Frühmenschen, und es gibt die Eulen, die abends länger wach und aktiv sein können.

Mit starkem künstlichem Licht können Wachheit und Müdigkeit beeinflusst und an andere Lebens- oder Arbeitsumstände angepasst werden. Dabei kann zu viel Licht zur falschen Zeit aber medizinische Probleme hervorrufen und uns aus dem Takt bringen. Zu wenig Licht – vor allem im Alter – verunmöglicht es andererseits, dass wir überhaupt in einen Takt gelangen. In manchen Altersheimen werden deshalb seit einigen Jahren Lichtdecken eingesetzt, die sehr stark den Raum erhellen («Zeitgeber Licht», S. 16ff.). Erste Studienergebnisse zeigen, dass die Heimbewohnerinnen und -bewohner gut auf die Beleuchtung ansprechen, wacher und leistungsfähiger sind und nachts besser schlafen. Nachfolgestudien wollen nun untersuchen, ob dynamische Beleuchtungen eine zusätzliche Verbesserung des Tagesrhythmus ermöglichen.

Dynamische Beleuchtungen können zum Beispiel mit Leuchtstofflampen und mit RGB-LED erreicht werden. LED-Lichtwände haben den Vorteil, dass jeder Leuchtpunkt einzeln angesteuert werden kann – so werden auch bewegte Bilder möglich. Verglichen mit herkömmlichen Leuchtmitteln haben LED aber auch noch einige Nachteile – der Artikel «Wahl der Mittel» (S. 19ff.) zeigt den Stand der Dinge.

Mit LED und den passenden Optiken ist vieles möglich geworden. Dies weckt Bedürfnisse, und manchenorts werden heute aus einfachen Firmenbauten farbig und digital bespielte Leuchttürme («Grenzwertig», S. 23ff.).

Da es noch keine gesetzlich verbindlichen Grenzwerte gibt, die «zu viel» Licht in der Umwelt definieren, ist Beleuchtung derzeit beliebig stark und oft einsetzbar. Wie viel künstliches Licht wir als angenehm empfinden und ab wann es uns stört, ist von Mensch zu Mensch verschieden. Auch wenn Chronobiologen empfehlen, nicht gegen die eigene Zeit zu leben und nicht die biologische Nacht zum Tag zu machen, tun wir es häufig – unsere Lebensumstände entsprechen dem chronotypischen Lebenswandel nur wenig.

Katinka Corts, corts@tec21.ch

### 5 WETTBEWERBE

Light of tomorrow 2010 | «city.people.light» Awards 2010 | D'S Awards 2010

### 10 MAGAZIN

Nachhaltig wohnen | Lichttage Winterthur 2010 | Licht – in Kürze | Bücher

### 16 ZEITGEBER LICHT

Peter Dehoff et al. In zwei Wiener Altersheimen wurden Lichtdecken eingebaut und dynamisch bespielt.

### 19 WAHL DER MITTEL

Volker Wouters LED scheinen das Leuchtmittel der Zukunft zu sein. In den letzten Jahren haben sie sich stark entwickelt und bekommen eine immer grössere Berechtigung auf dem Markt.

### 23 GRENZWERTIG

Katinka Corts Mit «Plans Lumières» wollen Städte Lichtemissionen begrenzen und Licht sinnvoller einsetzen. Dies sind freiwillige Massnahmen – bis heute gibt es keine rechtliche Handhabe gegen Lichtverschmutzung.

### 27 SIA

Jubiläumstagung am Sitterviadukt | Die Zukunft der Tragwerksnormen | Kurse Tragwerkserhaltung | Zwei Vernehmlassungen

### 30 PRODUKTE

### 31 FIRMEN

### 37 IMPRESSUM

### 38 VERANSTALTUNGEN