



1700 Kelvin



2200 Kelvin



2700 Kelvin



3000 Kelvin



4000 Kelvin



6000 Kelvin

Bild: Manuel Philipp  
Paten der Nacht



## Von gelb bis weiß-blau... in welches Licht ich lieber schau?

### Ich will ein Licht, das mein Auge angenehm anspricht!

Blau-weißes Licht (mit einer Farbtemperatur von mehr als 4000 Kelvin) imitiert die Helligkeit des Tages unterdrückt jedoch die für einen gesunden Schlaf notwendige Melatonin-Produktion. Der Körper denkt sich „es ist Tag“ und läuft weiter im vollen Aktivitätsmodus und wird sich schwer tun, zur erholsamen Ruhe zu kommen.

Licht unter 3000 Kelvin, besser noch unter 2400 Kelvin wirkt in den Nachtstunden viel angenehmer, entspricht etwa auch dem Licht des Sonnenunterganges oder eines Lagerfeuers. Dieses warm-weiß-gelbe Licht hilft dem Körper sich zu entspannen, den Tag ausklingen zu lassen und ihn für einen erholsamen Schlaf vorzubereiten. Am besten einfach ausprobieren, direkt reinschauen in unterschiedliche Lichter und an sich selber feststellen, was dem Auge guttut und welches Licht blendet.

Ein weiterer wichtiger Faktor für die Wahl eines besseren Lichtes ist die Leuchtstärke, diese wird in Lumen angegeben. „A gscheid` s Licht“ ist daher nicht unbedingt das hellste oder stärkste, sondern genau jene Lichtstärke, die ich für eine bestimmte Situation brauche. Bei der neuen LED Technologie sind für Wohn- und Schlafräume 150 Lumen (also 1,5 Watt) und für Bad, Küche, Arbeitszimmer 200 - 300 Lumen (also 2 - 3 Watt) vollkommen ausreichend.

Die zwei Leuchtmittel am Foto links haben z. B. 320 Lumen. Also etwa so hell wie 27 Kerzen (1 Kerze hat 12 Lumen). Und wer einmal 27 Kerzen in einem Raum verteilt anzündet, wird merken, wie hell der Raum bereits ausgeleuchtet wird. Speziell bei der neuen LED Technologie ist daher weniger mehr. Weitere nützliche Tipps zum richtigen Beleuchten findest du auf der Website der „Paten der Nacht“ (nutz den QR-Code rechts oben)

Hast Du das gewusst? Unser Auge kann in der Nacht relativ gut sehen, zwar nicht in Farbe dafür in unterschiedlichen Grautönen. Unser Auge stellt sich in den Nachtstunden auf die Dunkelheit ein und braucht daher tatsächlich weniger Licht, um ausreichend und gut sehen zu können.



Das Projekt „Nachtinsektenhecken checken“ - Bewusstseinsbildung für den Wert der Nachtnatur wurde vom Naturschutzbund ausgezeichnet.



Die Masterarbeit von Lisa Krenn zum Potential des Sterneparks für touristische Entwicklung ist ein wichtiger Beitrag für die Strategieplanungen.

[www.sternenpark-attersee-traunsee.at](http://www.sternenpark-attersee-traunsee.at)