

Natürlich oder künstlich:

# Das Bad ins rechte Licht gerückt



Licht und Helligkeit haben einen immensen Einfluss auf unser Wohlbefinden und unsere Stimmung, denn schon immer war der natürliche Tagesrhythmus des Menschen von Licht und Dunkelheit bestimmt. Diese Eigenschaft von Licht lässt sich insbesondere im Badezimmer auf kreative Weise einsetzen, um die verschiedenartigsten Effekte zu erzielen. Lange Zeit war Lichtplanung im Bad ein Stiefkind der Einrichtung. Inzwischen ist sie zu einem wichtigen Stilmittel geworden, nicht zuletzt dank neuer Techniken wie LED oder Halogen. Das bedeutet nicht, dass Licht im Bad grundsätzlich aus der Brause kommt (hier die Axor-Lampshower bei Nendo), aber auch.

## Ganz natürlich: Tageslicht

**B**esonders im Mietwohnungsbau oft Mangelware: Tageslicht im Badezimmer. Dabei ist gerade das für viele Menschen ein Muss (und übrigens auch ein wichtiges Kriterium bei der Wohnungssuche), denn die natürliche Lichtquelle unterstützt unseren biologischen Rhythmus und wird generell als anregend empfunden. Auch aus Gründen der unkomplizierten Belüftung dank eines Fensters sind Tageslichtbäder eigentlich unverzichtbar. Doch insbesondere in Mietwohnungen sind innenliegende Bäder nach wie vor weit verbreitet. Aber selbst ein Tageslichtbad benötigt an trüben Tagen und am Abend die ergänzende Hilfe elektrischen Lichts.

Warmes Licht und kaltes Licht: was hat es mit der sogenannten Lichtfarbe eigentlich auf sich? Warmes Licht hat einen gelblichen Farbton, dessen Farbtemperatur unter 3 300 Kelvin (K) liegt. Daher

empfinden wir diese gedämpfte Art von Licht als besonders gemütlich und behaglich. Licht im Farbton Neutralweiß erscheint uns eher wie typisches Kunstlicht und erzeugt eine nüchterne Raumwirkung. Erst ab einer Lichttemperatur über 5 500 Kelvin entsteht Tageslichtweiß, also eine Lichtfarbe, die mit der des natürlichen Tageslichtes vergleichbar ist und eine anregende Wirkung hat. Vor diesem Hintergrund fällt es leichter, für verschiedene Situationen die richtige Beleuchtung zu finden.

Für ein gutes Styling sind beispielsweise natürliche Lichtverhältnisse unverzichtbar. Badezimmerspiegel oder Spiegelschränke sind deshalb in der Regel mit einer Tageslicht ähnlichen Beleuchtung ausgestattet, um ein möglichst natürliches Licht zu garantieren. Im Rahmen der allgemeinen Energie-Effizienz-Diskussionen heute ein Muss: die Beleuchtung hier sollte mittels



Spielereien mit Licht: LED-Technik macht es möglich. Damit das Duschwasser den Abfluss findet, ist er dezent beleuchtet (Foto: Aco). Nach wie vor gehört das Licht am Spiegelschrank zu den klassischen Lichtquellen im Bad. Aber auch hier sorgen neue Techniken für bessere Verhältnisse (Foto: Schneider).

einer energiesparenden LED-Technik erfolgen. Bei den meisten Herstellern ist dies inzwischen auch Stand der Technik.

Je nach Spiegelmodell kann die Beleuchtung oberhalb des Spiegels oder auch vertikal in die Schranktüren eines Spiegelschranks integriert sein. Die Hauptsache: Das Licht sollte blendfrei sein. Besonders praktisch sind Spiegelschränke, deren Beleuchtung individuell reguliert werden kann, so dass die Lichtfarbe je nach Situation angepasst werden kann: Während zum Stylen helles, dem Tageslicht ähnliches Licht als Beleuchtung am besten geeignet ist, wählt man für ein gemütliches Ambiente ganz einfach ein sanftes, warmes Licht, indem die Spiegelschrankbeleuchtung entsprechend gedimmt wird.

**Mehrere Lichtquellen** Was für den Spiegel oder Spiegelschrank gilt, lässt sich auch auf das gesamte Badezimmer übertragen. Hier hat die nüchterne Deckenlampe längst ausgedient. So empfiehlt zum Beispiel Lichtexperte Steffen Salinger, Geschäftsführer der Artemide GmbH, als Licht im Bad mehrere dimmbare und im Idealfall farblich veränderbare Lichtquellen, eine Kombination aus Decken-, Wand- oder Pendelleuchten und eine besondere Ausleuchtung des Spiegels. Kommt das Licht im Bad nur von der Decke, so der Fachmann, entstünden beim Blick in den Spiegel hässliche Schlagschatten. Das braucht besonders morgens, wenn man verschlafen aus dem Bett kommt, wirklich niemand.

**Stimmungsvoll: farbiges Licht** Nicht allein mit der Lichtfarbe, sondern tatsächlich auch mit der Farbe von Licht lassen sich nicht nur stimmungsvolle Effekte im Badezimmer erzielen. Ein in diesem Zusammenhang häufig zitiertes Stichwort ist die Farblight-Therapie. Bereits mittels einer schlichten LED-Leuchtleiste lässt sich das Badezimmer ganz individuell beleuchten. Im Gegensatz zur traditionellen und mittlerweile ungeliebten Glühlampe bieten LEDs die Möglichkeit, auf elektronischem Weg die Lichtfarbe zu verändern. Die Farbe Gelb

etwa wirkt aufheiternd und anregend, Orange steht für Fröhlichkeit und Wärme. Grünes Licht dagegen hat einen beruhigenden und heilenden Einfluss. Für Erholung und Entspannung sorgt die Farbe Blau, die deshalb neben warmen Farbtönen gut geeignet ist, um ein paradiesisches Wellness-Erlebnis zu untermalen. Dabei ist es für Fachleute ein Irrglaube, dass Lichtspielereien mit ständig wechselnden Farben, die Gemüter stimulieren könnten.

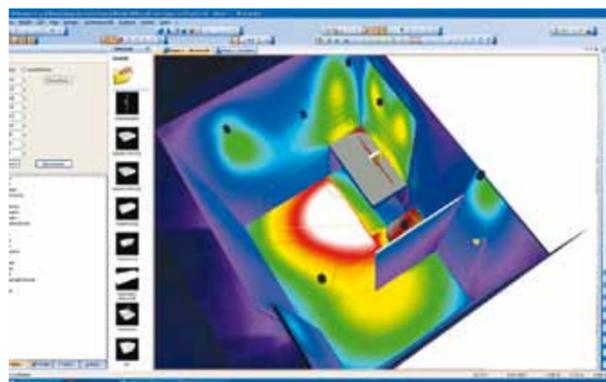
Farblight-Therapie mit buntem Farbspiel wird gern für Dampfduschen empfohlen. Meist sehen sie vor allem schön aus, ihre Wirkung auf die Psyche ist allerdings umstritten (Foto: Grohe).



**Vorschriftsmäßig** Bei aller emotionalen Bedeutung der Beleuchtung im Bad sollte eines nicht außer Acht gelassen werden: Bei Licht im Bad gelten die Regeln für Installationen in Feuchträumen. So gibt es für die Bereiche rund um die Wanne und die Dusche besonders strenge Vorschriften, und selbst rund um das Waschbecken müssen die Leuchten, falls sie Spritzwasser abbekommen könnten, der Schutzart IP X4 entsprechen. Auf fachlichen Rat kann man also nicht verzichten. Wohnleuchten setzt man im Bad deshalb nur dort ein, wo sie garantiert nicht mit Wasser in Berührung kommen. Das betrifft in erster Linie Installationen in Verbindung mit Starkstrom, also auch für so betriebene Leuchtmittel in LED-Technologie. Die heute so beliebten LED-Stripes dagegen werden von ungefährlicherem Niedervolt-Strom betrieben, aber auch hier gelten die VDE-Vorschriften, speziell für die Installation des Transformators. Und an LED-Stripes, die nicht für Feuchträume geeignet sind, LED-Lebensdauer hin oder her, hat man nicht allzu lange Freude.

Die Beispiele für Lichtlösungen im Bad auf dieser Seite sind von Hansgrohe SE/Axor, Ave-str. 5-9, 77761 Schiltach, Tel.: 07836-51-0, Fax: 07836-51-1141, [www.hansgrohe.de/](http://www.hansgrohe.de/) (Axor LampShower by Nendo), ACO Passavant GmbH, Ulsterstraße 3, 36269 Philipsthal, Tel.: 06620-77-0, Fax: 06620-77-52, [www.aco-haustechnik.de/](http://www.aco-haustechnik.de/) produkte/badentwaessering/ (beleuchtete Duschrinne), Grohe Deutschland Vertriebs GmbH, Zur Porta 9, 32457 Porta Westfalica, Tel: 0571-39 89-333, Fax: 0571-39 89-999, [www.grohe.de/de\\_de/badezimmer-kollektion/dusche-spa-f-digital-deluxe.html](http://www.grohe.de/de_de/badezimmer-kollektion/dusche-spa-f-digital-deluxe.html) (Grohe Spa F-digital deluxe), W. Schneider GmbH, Postfach, D-79720 Laufenburg, Tel.: 07763-939860, Fax: 07763-939880, [www.wschneider.com](http://www.wschneider.com) (Spiegelschrank „Paliline“), Burgbad AG, Bad Fredeburg, Kirchplatz 10, 57392 Schmallenberg, Tel.: 02974-96170, Fax: 02974-9617-278 <http://burgbad.de/de/badmoebel-produkte/badmoebel-serien/cona/alle/> (Badmöbel-Serie „Cono“).

## Durchdachtes Lichtkonzept im Bad



Eine differenzierte Licht-Verteilung ist die beste Voraussetzung für ein gemütliches Bad. Die Computergrafik zeigt, wo viel Licht (weiß) und stimmungsvolles Licht sinnvoll ist ([www.ledstyles.de](http://www.ledstyles.de)). Umso besser, wenn zusätzlich Tageslicht zu Hilfe kommt, (rechts, Foto: Burgbad).

