



Die besten Beleuchtungstipps

Bestes Leselicht Wenn Sie lesen, ist es wichtig, ein helles Licht (Aufgabenbeleuchtung) direkt dorthin zu richten, wo es benötigt wird, ohne die Augen unangenehm zu belasten. Wir empfehlen Ihnen, eine Leselampe nahe der Schulter zu platzieren, so dass der untere Teil des Leuchtschirms gleichmäßig mit dem Kopf abschließt.

Bestes Licht zum Fernsehen Das Fernsehen in einem dunklen Raum führt dazu, dass Ihre Augen stärker beansprucht werden und schneller ermüden, als sie es normalerweise tun würden. Dies kann zu trockenen Augen und Kopfschmerzen führen. Indem Sie ein Licht (Ambientelicht) hinter dem Fernseher platzieren, hellen Sie den Raum so weit auf, dass die negativen Auswirkungen auf Ihre Augen reduziert werden.

Wie Sie Ihren Raum größer aussehen lassen Neben der Wahl der richtigen Möbel kann Licht dazu beitragen, einen Raum größer wirken zu lassen. Nutzen Sie mehrere Lichtquellen und orientieren Sie sich an den drei Lichtebenen. Platzieren Sie Lichter in den Ecken, um den Raum zu öffnen. Für kleine Räume mit hohen Decken sollten Sie eine lange Hängeleuchte verwenden, um das Auge nach oben zu lenken.

Wie man die richtige Stimmung kreiert Um eine Vielfalt verschiedener Stimmungen zu erzeugen, verwenden Sie Lichtebenen mit Dimmschaltern, um die Helligkeit zu verändern und so eine Atmosphäre zu schaffen, die von gemütlich bis energiespendend reicht. Wenn Sie keine Dimmerschalter haben, wählen Sie Multifunktions-LED-Lampen wie SceneSwitch oder Smart-Lampen, die unterschiedliche Einstellungen haben. Oder schalten Sie alle Lichter bis auf ein Akzent- oder Aufgabenlicht aus, um eine stimmungsvolle oder dramatische Wirkung zu erzielen.

So wählen Sie die richtige Helligkeit Hier ist das Stichwort Lumen. Früher vor den LEDs schauten wir nach der Wattzahl, um die Helligkeit zu bestimmen. Jetzt mit energieeffizienten LED Lampen wird die Helligkeit besser in Lumen gemessen. Achten Sie auf die Lumenangabe auf der Verpackung, um die gewünschte Helligkeit zu erzielen. Unten finden Sie einige praktische Tipps zu wie man das Helligkeitsniveau einer herkömmlichen Glühlampe erreicht:

Ersetzen einer 40W-Glühlampe: mindestens 450 Lumen

Ersetzen einer 60W-Glühlampe: mindestens 800 Lumen

Austauschen einer 75W-Glühlampe: mindestens 1.100 Lumen

Austauschen einer 100W-Glühlampe: mindestens 1.600 Lumen



Die besten Beleuchtungstipps

Wie Licht Ihren Schlaf verbessern kann Sie können die Beleuchtung nutzen, um Ihren Schlaf zu verbessern. Unser Gehirn reagiert auf geringere Lichtmengen mit der Ausschüttung von Melatonin, einem Hormon, das zur Regulierung unseres Schlafzyklus beiträgt. Melatonin steigt abends an und erreicht während der Nacht Spitzenwerte. Sie können Ihr Licht dimmen oder programmierbares intelligentes Licht verwenden, um auf eine wärmere Lichtfarbe zu wechseln. Bett. Durch diese allmähliche Helligkeitsreduzierung wird die Produktion von Melatonin gefördert, wodurch sich der Körper auf einen guten Schlaf einstellt.