

Gemütliches Licht

IM WOHNZIMMER

Abhaken, Lampen planen und abends richtig ankommen.



1 Grundlicht

- ☐ Eine Lampe für den ganzen Raum, gern indirekt über Decke oder Wand.
- ☐ Grundlicht dimmbar machen: vom gemütlichen Schimmer bis zum hellen Putzlicht.
- ☐ Nicht nur indirekt beleuchten, sonst wirkt der Raum flach.

3 Stimmungslicht

- ☐ Kleine Lichtinseln: Tischlampe auf der Kommode, Regal, Bild, Lichterketten.
- ☐ Akku- oder Batterieleuchten, wo keine Steckdose ist.
- ☐ Mindestabstand bei Strahlern beachten, auf Prüfzeichen wie VDE, ENEC oder GS achten.

2 Zonenlicht

- ☐ Am Sofa oder Sessel eine eigene Steh- oder Tischlampe.
- ☐ Leselampe seitlich neben dir oder direkt hinter dir aufstellen.
- ☐ Dreh- und schwenkbar und dimmbar ist ideal.
- ☐ Beim Lesen das Grundlicht gedimmt anlassen.

4 Beim Kauf

- ☐ Lichtfarbe warmweiß: 2.700 bis 3.300 K, besonders gemütlich 2.500 bis 2.700 K.
- ☐ Lumen statt Watt: Eine alte 60-Watt-Birne hatte etwa 700 Lumen.
- ☐ Farbwiedergabe mindestens Ra 80, fürs Leselicht Ra 90.
- ☐ Dimmbar? Steht auf der Packung. Dazu einen passenden LED-Dimmer.

mein Licht-Check

EBENE	WO BEI MIR?	WELCHE LAMPE?	DIMMBAR?
Grundlicht			
Zonenlicht			
Stimmungslicht			
Beim Fernsehen			



Den ganzen Ratgeber mit allen Tipps findest du auf ideenundupgrade.de unter „Ratgeber“.

Quellen: licht.de „Wohnzimmer“, „Lichtplanung: So funktioniert's“ und „licht.wissen 14“, Verbraucherzentrale „LED-Lampen: Worauf Sie beim Kauf achten sollten“. Stand: Oktober 2026. Kostenlos für den privaten Gebrauch.