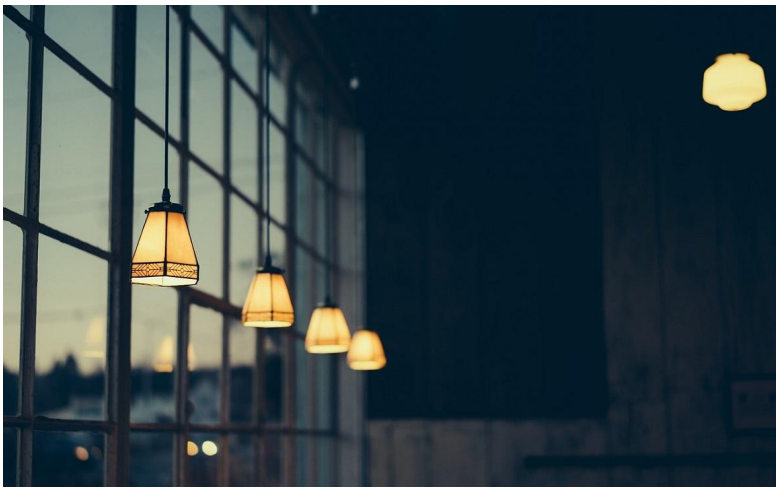
Verbraucherzentrale Hamburg

Welche Lampe brauche ich?

Wenn Sie Ihre Wohnung mit neuen, energieeffizienten Lampen ausrüsten wollen, hilft Ihnen die alte Wattangabe nicht mehr viel: Kelvin-, Lumen- und Ra-Werte sind relevant für die Helligkeit, Farbtemperatur und Natürlichkeit. Unsere Tipps helfen Ihnen beim Einkauf.



© Pexels - Pixabay.com

DAS WICHTIGSTE IN KÜRZE

1. LEDs und Energiesparlampen sind heutzutage das Leuchtmittel der Wahl. Glühbirnen und Halogenlampen sind Technik von gestern, verbrauchen zu viel Strom und verschwinden deshalb nach und nach vom Markt.
2. Beim Kauf sollten Sie auf die Lumen-Werte achten: Die Wattzahl ist nicht mehr aussagekräftig. Allerdings geben Hersteller den Wert zum Vergleich oft noch an.

3. Mit guten Leuchtmitteln lässt sich eine angenehme Atmosphäre in den eigenen vier Wänden schaffen und gleichzeitig Energie sparen.

Stand: 29.08.2018

Glühlampen, Halogenlampen, Energiesparlampen und LEDs brennen in der anbrechenden dunklen Jahreszeit oftmals rund um die Uhr. Licht geben sie alle – und doch gibt es große Unterschiede hinsichtlich Atmosphäre, Helligkeit, Farbwiedergabe und Energieverbrauch. Der Trend geht eindeutig zur LED. Energiesparlampen und erst recht Glüh- oder Halogenlampen sind technisch überholt. Die Produktion von Glüh- und Halogenlampen ist in Europa durch die Ökodesign-Richtlinie sogar weitestgehend verboten.

Lumen statt Watt

Denken Sie immer noch an Watt, wenn Sie eine Lampe kaufen wollen? Die altbekannte Aussage: 60 Watt für den Schreibtisch, 25 Watt für die Tischlampe gilt längst nicht mehr. LEDs erreichen mit wesentlich niedrigeren Wattzahlen die gleiche Helligkeit. Daher sollten Sie beim Kauf auf die Lumen-Werte achten. Mit diesen Angaben lassen sich alle Lampentypen – egal ob Energiesparlampe oder LED – besser einordnen. Die Lumen-Zahl ist das Maß für die Helligkeit einer Lampe. 700 Lumen entsprechen in etwa der Helligkeit einer alten 60-Watt-Glühbirne. Als grobe Faustformel kann man die Wattangabe einer Glühlampe durch 10 teilen und erhält die Wattangabe der LED.

Bei gleichem Lumen-Wert gibt es trotzdem Unterschiede beim Stromverbrauch. Gute LEDs reduzieren den Stromverbrauch im Vergleich zu einer Glühlampe um 90 Prozent. Achten Sie deshalb auf eine möglichst hohe Energieklasse. LEDs gibt es bis zu einer Energieeffizienz von A++. In der Lichtabstrahlung sind LEDs mit Filamenttechnik der Glühlampe am ähnlichsten.

Lampen für verschiedene Zwecke

Je nach Bedarf gibt es verschiedene Lichtfarben und Farbwiedergaben. Für Arbeitsräume ist eher neutralweiß oder tageslichtweiß geeignet (3.500 bis 6.000 Kelvin). Die Lichtfarben warmweiß oder extrawarmweiß ähneln der herkömmlichen Glühbirne und sorgen für gemütliches Licht (2.700 bis 3.000 Kelvin), etwa in Ihrem Wohn- und Schlafbereich.

Wichtig ist auch eine möglichst gute Farbwiedergabe, die über den Farbwiedergabeindex (Ra-Wert) beschrieben wird. Die Glühlampe hatte einen Ra-Wert von 100. Diesem Wert sollte sich die neue Lampe annähern. Gute LEDs erreichen Werte von über 90.

Achten Sie beim Kauf auf eine lange Lebensdauer (mehr als 10.000 Stunden) und eine gute Schaltfestigkeit (mindestens 50.000). Letzteres ist besonders relevant für Orte bzw. Räume, wo das Licht oft an- und ausgeschaltet wird.

GUT ZU WISSEN

Was nützen Ihnen effiziente und langlebige Leuchtmittel, wenn die Leuchte kaputt geht und die LED-Lampe fest verbaut ist? Achten Sie beim Kauf von Leuchten (die landläufig auch häufig mit Lampen verwechselt werden) unbedingt auf die Austauschbarkeit des Leuchtmittels.

Lampenkärtchen für Ihren Einkauf



Lampenkärtchen der Energieberatung

© Verbraucherzentralen

Damit Sie alle Informationen zu den neuen Lampen auch dann zur Hand haben, wenn Sie vor den meterlangen Regalen mit Leuchtmitteln stehen, gibt es bei unserer Energieberatung als praktische Einkaufshilfe für unterwegs kostenlose „Lampenkärtchen“, auf denen alle wichtigen Informationen übersichtlich zusammengefasst sind.

UNSER ANGEBOT

Unsere Energieberatung hilft Ihnen dabei, die richtigen Lampen für Ihr Zuhause zu finden: am Telefon, per Videochat oder in einem persönlichen Gespräch – falls sinnvoll auch bei Ihnen zu Hause. Unsere Fachleute beraten Sie anbieterunabhängig und individuell. Mehr Informationen erhalten Sie an der Telefon-Hotline der Hamburger Energielotsen unter (040) 24832-250.

Alternativ empfehlen wir Ihnen unsere kostenlosen Online-Vorträge. Hier finden Sie zu vielen Themen den passenden Vortrag.

Über die Energieberatung

Die Beratung wird vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Durch die Übernahme des Eigenkostenanteils für Beratungen bei Ihnen zuhause durch die Stadt Hamburg sind alle Beratungen im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ für Hamburger Haushalte kostenfrei. Die Beratungen werden von der Energieberatung der Verbraucherzentrale durchgeführt.

Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird ebenfalls von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die „Hamburger Energielotsen“ *sind eine Kooperation von Zebau GmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der* Bundesförderung für Energieberatung *und der Handwerkskammer Hamburg und werden von der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg gefördert.*

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

https://www.vzhh.de/themen/bauen-immobilien-energie/energiesparen-im-haushalt/welche-lampe-brauche-ich