

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. Glühlampen 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-Glühlampe. 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

Bei allen weiteren Fragen rund ums Thema Beleuchtung sowie zum effizienten Einsatz von Energie können Sie sich an die Hotline der Hamburger Energielotsen wenden: (040) 24832-250. Für ein persönliches Beratungsgespräch vereinbaren Sie bitte einen Termin.

Sie wünschen eine Einschätzung Ihres Energieverbrauches und möchten Einspar-Tipps bekommen? Dann ist unser Basis-Stromspar-Check genau das Richtige für Sie.

Bitte beachten Sie: Wegen der Corona-Pandemie können wir aktuell weder unsere Energie-Checks noch persönliche Beratungen anbieten. Auch unser Infozentrum in der Kirchenallee 22 in Hamburg St. Georg ist vorerst geschlossen. Schriftliche und telefonische Beratungen finden jedoch weiterhin statt. Unsere Kolleginnen und Kollegen sind gerne für Sie da.

Über die Energieberatung

Die Energie-Checks sowie die persönlichen Beratungen der Verbraucherzentrale Hamburg werden überwiegend vom Bundesministerium für Wirtschaft und Energie gefördert. Im Rahmen des Kooperationsangebotes „Hamburger Energielotsen“ sind die Energie-Checks für Hamburger Haushalte kostenfrei.

Die Telefonberatung der Hamburger Energielotsen wird von der Verbraucherzentrale Hamburg durchgeführt. Die Hamburger Energielotsen sind eine Kooperation von Zebau gGmbH, Verbraucherzentrale Hamburg, der Bundesförderung für Energieberatung der Verbraucherzentrale und der Handwerkskammer Hamburg und arbeiten im Auftrag der Behörde für Umwelt, Klima, Energie und Agrarwirtschaft der Freien und Hansestadt Hamburg.

© Verbraucherzentrale Hamburg e. V.

<https://www.vzhh.de/themen/bauen-wohnen-energie/energiesparen-im-haushalt/welche->

lampe-brauche-ich