

Badische Landesbibliothek Karlsruhe

Digitale Sammlung der Badischen Landesbibliothek Karlsruhe

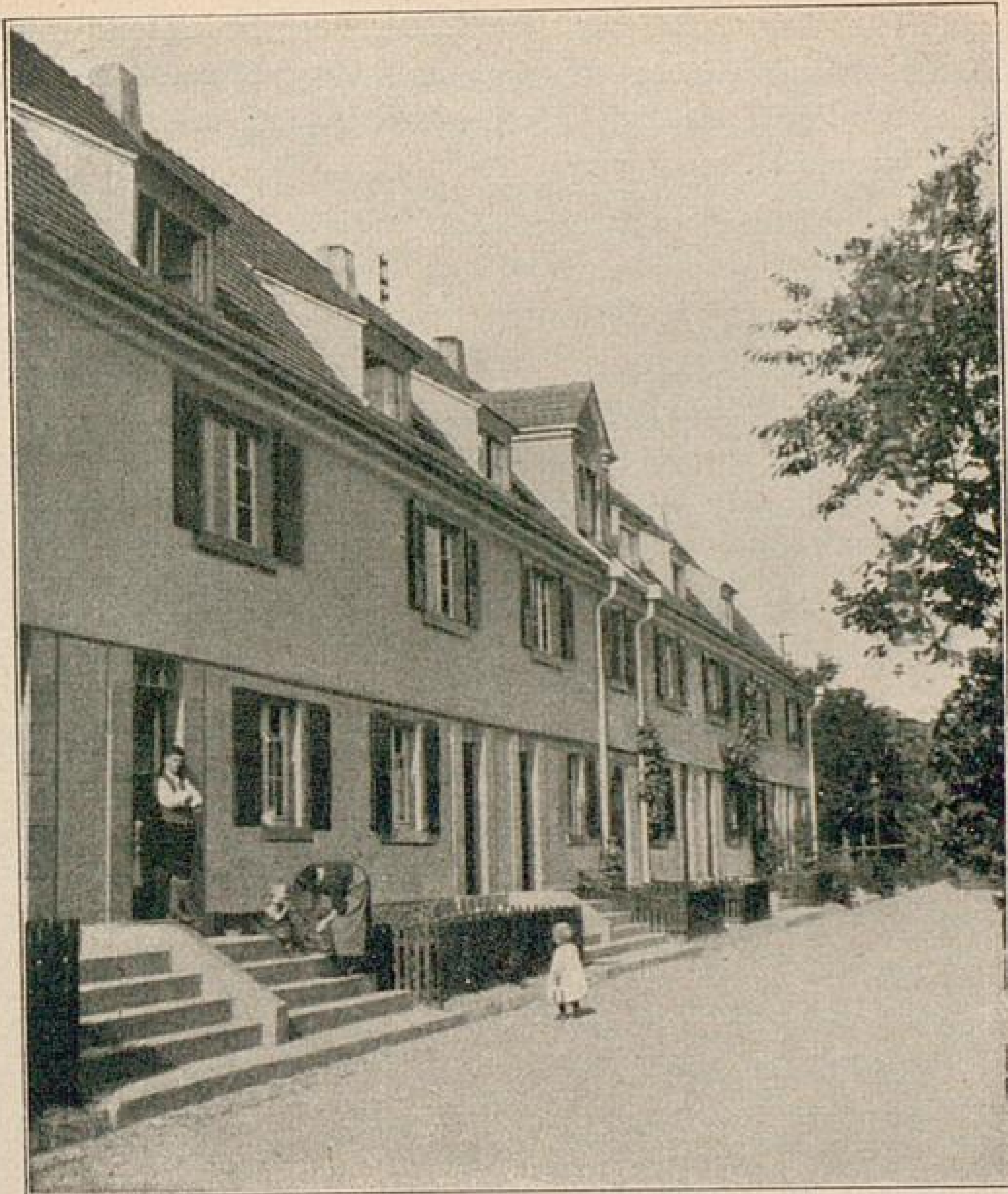
Kurs für Gesundheitspflege

Sunlicht-Institut für Haushaltungskunde <Mannheim>

Mannheim, [ca. 1915]

Die Beleuchtung der Wohnräume

[urn:nbn:de:bsz:31-106226](https://nbn-resolving.org/urn:nbn:de:bsz:31-106226)



Phot. Dr. Fritz Schröder, Heidelberg

Kleinwohnungen in Flachbauten.

Die Beleuchtung der Wohnräume.

Wenn wir auch in Zeiten der ärgsten Sommerhitze unsere Wohnung vor dem Eindringen der Sonnenhitze schützen, so wissen wir doch, daß die Sonnenstrahlen eine heilsame Wirkung ausüben und daß das Licht schädliche Keime abzutöten und zu vernichten vermag. In dunklen, womöglich auch feuchten Räumen können diese kleinen Lebewesen üppig gedeihen. Schimmelpilze und Hauschwamm sind in feuchten Wohnungen gefürchtete Gäste.

Bei ungenügender Erhellung der Wohnräume leiden auch die Augen der Bewohner. Kleine Kinder erwerben in solchen Räumen nur allzuleicht die englische Krankheit, die, wie schon früher gesagt, in erster Linie durch Luft- und Lichtmangel hervorgerufen wird.

In der Beleuchtung der Wohnungen sind in den letzten 100 Jahren außerordentliche Fortschritte gemacht worden. Unsere Urgroßeltern und Großeltern mußten sich noch mit Kerzenlicht, später mit dem Petroleumlicht begnügen. Vom Gaslicht ist man zum elektrischen Licht vorgeschritten, das nun bald in dem entferntesten Gebirgsdorf, im Stall des kleinsten Bauernhauses ebenso verwendet wird wie in der eleganten Stadtwohnung. Das elektrische Licht hat vor allem den Vorzug, daß es so gut wie keine Wärme und keinerlei Verbrennungsgase erzeugt.

Eine gute Belichtung unserer Wohnräume ist Vorbedingung für ein gesundes Wohnen. Licht und Luft müssen nicht nur in unsere Schlafzimmer in ausreichender Menge eindringen, es ist ebenso nötig, daß unsere Wohn- und Arbeitsräume genügend Licht haben. Künstliche Beleuchtung sollte nur für die Abendstunden erforderlich sein. Wohnräume, die auch am Tage künstlich erleuchtet werden müssen, damit man in ihnen arbeiten kann, sind von vornherein als unhygienisch zu bezeichnen und ganz besonders schädlich für die Augen, denn unsere Augen werden durch das grellere künstliche Licht mehr angestrengt als durch das besser verteilte natürliche Tageslicht.

Man hat einen Apparat erfunden, um festzustellen, ob z. B. ein Arbeitsplatz die erforderliche Helligkeit besitzt, den sog. „Helligkeitsprüfer“. Er erzeugt ein Normallicht, von dem man weiß, daß es den hygienischen Anforderungen entspricht, und man kann die Helligkeit, die geprüft werden soll, mit dem im Apparat erzeugten Licht vergleichen. Als Maß dient die „Meterkerze“, d. h. die Helligkeit, die eine sogenannte Normalkerze auf einem 1 Meter entfernten mattweißen Papier erzeugt. Ein gut belichteter Platz soll eine Helligkeit von 35 bis 50 Meterkerzen besitzen, als Mindestmaß gilt eine Helligkeit von 10 Meterkerzen.

Sehr wichtig ist auch, wie der Arbeitsplatz zur Lichtquelle liegt. Beim Schreiben sollte das Licht von links auffallen, damit wir nicht durch den Schatten der eigenen Hand gestört werden. Wohltuend für die Augen ist ein Licht, das, ähnlich wie das Sonnenlicht, von oben kommend im Raum zerstreut wird, z. B. indem es durch eine leichte Stoffschicht hindurchgeht. Man findet daher neuerdings an elektrischen Lampen mit großen Schirmen häufig eine unter der Lichtquelle liegende Bespannung aus hellfarbigem, leichtem Stoff. Auch sind, besonders für Schlafzimmer, Schalen und andere, nach unten abgeblendete Beleuchtungskörper gebräuchlich.

Man achte besonders darauf, daß die Kinder bei guter Beleuchtung arbeiten. Das Lesen in der Dämmerung ist sehr schädlich für die Augen und führt zu Kurz- und Schwachsichtigkeit.



Phot. Techno-phot. Archiv, Berlin

Neuzzeitliches Mietshaus.

Wer im Bett lesen will, sollte hierbei vor allem für gute, ausreichende Beleuchtung Sorge tragen; Kinder sollten überhaupt nicht im Bett lesen. Sie bedürfen dieses Mittels zum Einschlafen noch nicht; abendliches Lesen

im Bett kann im Gegenteil ihren Schlaf beeinträchtigen, da es die Phantasie zu stark anregt.

In letzter Zeit hört man davon, durch eine neue Art von Fensterglas auch jenen Strahlen des Sonnenlichtes, die bisher durch unser gewöhnliches Fensterglas nicht hindurchgingen, Eingang in unsere Zimmer zu geben. Es sind eine besondere Art Strahlen, die ultravioletten Strahlen, die im Sonnenlicht vorhanden sind, die wir in der sog. Höhensonne künstlich nachahmen können und die eine besonders heilsame Wirkung auf den menschlichen Körper ausüben. Man verspricht sich von dieser Neuerung einen sehr guten Einfluß vor allem auf Wachstum und Gedeihen der Kinder. Einstweilen bleibt abzuwarten, ob sich diese Hoffnung erfüllen und die Neuerung sich bewähren wird.

Die Durchlüftung unserer Wohnräume.

Durch die Ansammlung vieler Menschen in einem Zimmer, durch ihre Ausatmung und Ausdünstung, durch Staub wird die Luft in unseren Räumen verschlechtert und verbraucht, sodaß sie von Zeit zu Zeit erneuert werden muß. Am besten ist es, wenn in einem Raum, in dem sich lange Zeit viele Menschen befinden, dauernd ein Abzug der schlechten, verbrauchten und ein Zuzug frischer Luft stattfinden kann. Dies geschieht sehr wirksam durch Oeffnung eines Oberfensters, wodurch ständig ein Strom kühlerer Luft ins Zimmer eindringt. Diese kühlere Luft fällt nach unten und treibt die erwärmte, leichtere Zimmerluft nach oben, wo sie durch die Fensteröffnung abziehen kann.

Unsere Schlafräume sollten vor allem gut durchlüftet werden. Es ist aber schon dargelegt worden, daß im Winter das Schlafen bei offenem Fenster für viele Menschen keine gesundheitlichen Vorteile hat. Wenn möglich, sollte jedoch das Oberfenster ganz wenig geöffnet sein, um eine gewisse Durchlüftung zu gewährleisten. In der wärmeren Jahreszeit dagegen sollte man unbedingt bei geöffnetem Fenster schlafen und auch die Kinder frühzeitig daran gewöhnen. Solange die Betten am Morgen zum Lüften ausgelegt sind, müssen selbstverständlich die Fenster geöffnet sein.

Natürlich gilt auch für die Wohnräume, daß sie gut durchlüftet sein müssen. Manche Leute sind im Winter äußerst sparsam mit dem Lüften, damit die „gute Wärme“ nur ja nicht entweicht. Sie vergessen, daß die unverbrauchte frische Luft sich viel besser erwärmt als die verbrauchte und daß es keine Unnehmlichkeit ist, lange Zeit nach dem Essen noch zu riechen, was alles auf dem Mittagstisch gestanden hat.