



**SOLARLUX**  
Glas-Faltwand-Spezialist

Als Solarlux Glas-Faltwand-Spezialist beraten wir Sie gern – besuchen Sie unsere Ausstellung:  
Montag bis Freitag 7.30-17 Uhr und nach telefonischer Vereinbarung  
Siechenmarschstraße 44  
Große-Kurfürsten-Str. 79  
33615 Bielefeld  
Telefon (05 21) 9 65 46-0  
www.menke-glas.de

**MENKE Glas**

**Aktuelles**  
aus Ihrer Tageszeitung!  
Damit Sie mitreden können.

**Treppen**  
Große Ausstellung!  
Telefon (0 57 32) 68 40-88  
**Joinex Treppen**  
Wichmann GmbH  
Lübbecker Str. 114  
32584 Löhne  
www.joinex-treppen.de

**Glas macht Spaß!**

**GLAST Glas Stückmann GmbH**  
Glasbau · Reparatur · Neuverglasung  
Energieberatung · Einbruchschutz  
Duschen · Ganzglastüren · Spiegel · Küchenrückwände

Zirkelstr. 28 • 33729 Bielefeld (Altenhagen) • Tel. 05 21/55 77 12-0 • Fax 05 21/55 77 12-99  
glasstueckmann@bitel.net • www.glasstueckmann.de

**Wohnung gesucht?** In Ihrer Zeitung finden Sie nicht nur Wohnungen, sondern auch alles, was dazugehört: Möbel, Teppiche, Gardinen, Lampen und vieles mehr. Der Handel informiert Sie mit seinen Anzeigen regelmäßig über seine Angebote.

**Kleinanzeigen** sind in Ihrer Zeitung mit Nachrichten über Immobilien oder Haustiere, Bekanntschaften oder Reiseziele – im Internet und überall informieren.

**Alles in einer Zeitung.** Die Zeitungen mit Nachrichten über die Nachbarschaft, Veranstaltungen und anderen wichtigen Informationen, die man täglich braucht.

**Niemals ohne meine Zeitung.** Zeitung lesen kann man überall: zu Hause, im Zug, im Büro. So können Sie sich jederzeit und überall informieren.

**Gesucht – gefunden.** Kleinanzeigen kosten nicht die Welt und sparen langes Suchen.

**Ein Stück Zuhause.** Lokales, Regionales, Veranstaltungskalender, Notdienste, Kinoprogramme.

**Kleinanzeigen** sind nützlich: Ob Immobilien oder Hausrat, Autos oder Haustiere, Bekanntschaften oder Reiseziele – im Kleinanzeigenteil gibt es kaum etwas, das Sie nicht finden.

**Die wichtigsten Seiten des Tages.** Ihre Zeitung.

**KÜCHEN DIREKT AB WERK**  
Individuelle Beratung, kompetente Planung



Besuchen Sie unsere Werksausstellung:  
H.C.M Produktions GmbH  
Adenauerstraße 9a-13  
33184 Altenbeken  
Tel: 05255/93 28-0  
www.mueller-kuechen.com

Montag bis Freitag: 10:00- 18:30 Uhr  
Samstag: 10:00- 16:30 Uhr  
Sonntag Schautag: 14:00- 18:00 Uhr  
(sonntags keine Beratung, kein Verkauf)

**müller | Küchen**

# Komfortable Leuchten

**Beleuchtung:** Lesen, Kochen, Akten wälzen – kaum etwas geht ohne Licht. Doch wie nicht nur den nötigen Sehkomfort, sondern auch Gemütlichkeit schaffen? Innenarchitektin Heike Höltkemeier gibt Tipps

■ Eine Deckenleuchte mittig im Raum – das war vor einigen Jahren üblich. Mit einem schicken Kronleuchter oder modernen Deckenleuchten werden die eigenen vier Wände zwar gleichmäßig ausgeleuchtet. Doch solch diffuses Licht hat einen großen Nachteil. „Gegenstände wirken dann strukturlos“, erklärt Heike Höltkemeier, Innenarchitektin aus Hüllhorst im Kreis Minden-Lübbecke. „Auch die Atmosphäre leidet darunter.“ Wer hingegen Lichtinseln einplant, kann damit den Raum untergliedern. Das wirkt eindeutig gemütlicher.

Höltkemeier: „Zuerst sollte man überlegen, wo Licht benötigt wird.“ Wo wird geschmökert? Wo gegessen und wo gearbeitet? An solche Orte gehören Steh-, Decken- oder Tischleuchten mit gerichtetem Licht. Doch das genügt in größeren Räumen meist nicht für eine schöne Grundbeleuchtung. Wo gibt es also noch dunkle Ecken? An einem gemütlichen Herbstabend von Dunkelheit umgeben zu sein, schreckt ab. Verschwindet das Sideboard etwa im Nichts, könnte eine Tischleuchte die Lösung sein. „Zumal Leuchten Akzente setzen und unsere Wahrnehmung lenken“, sagt die Expertin. Ein schönes Bild oder ein besonderes Möbelstück lassen sich bewusst mit Licht in Szene setzen.

Wer neu baut, hat alle Möglichkeiten und kann mehrere Leuchten in einen Schaltkreis legen. Doch auch Funkfernbedienungen bieten den angenehmen Komfort, mehrere Leuchten gleichzeitig anschalten zu können. Grundsätzlich rät Höltkemeier dazu, dimmbare Varianten einzusetzen. Damit kann man auf verschiedene Situationen reagieren. „Wenn es gerade dämmt braucht man beispielsweise mehr Licht als bei Dunkelheit. Dann empfinden wir dieselbe Lichtmenge plötzlich als zu hell“, so die Innenarchitektin.

**ESSBEREICH**  
Ein Festmahl genießen – dabei spielen nicht nur die Kochkünste, sondern auch die Be-



**Alles dimmbar:** Für dieses Wohnzimmer (Entwurf) hat Heike Höltkemeier drei Steh- und Tischleuchten und eine Hängeleuchte eingeplant.

leuchtung eine Rolle. Heike Höltkemeier empfiehlt eine Pendelleuchte über dem Ess-tisch. Denn die schafft eine schöne Atmosphäre. Die Hängeleuchte sollte einen Lichtkegel auf die Tischplatte werfen und den gesamten Tisch ausleuchten. Ideal ist ein Abstand von 65 Zentimetern zwischen Tischplatte und der Unterkante der Leuchte. Wichtig: Die Gesichter sollten nicht angestrahlt und damit geblendet werden. Nur so kann Gemütlichkeit entstehen.

**ARBEITSZIMMER**  
An diesem Ort geht es vor allem darum, gut lesen und konzentriert arbeiten zu können. Hier ist die Lichtfarbe entscheidend. Warmweißes Licht in gelblichen Tönen wirkt beruhigend. Es ist damit für Wohnräume ideal. Neutralweißes Licht hingegen wirkt anregend und ist daher für Arbeitsplätze besser geeignet. „Bis etwa 3.000 Kelvin wirkt Licht gemütlich, Lampen über die-



**Heike Höltkemeier:** Sie bietet Wohnberatung an, entwirft Raumkonzepte und plant Umbauten. Als gelernte Tischlerin entwirft sie auch individuelle Möbelstücke.

FOTO: ANDREAS SIEVEKING

sem Wert eignen sich besser für Arbeitsräume“, sagt Höltkemeier. Neben einer Arbeitstischleuchte empfiehlt sie weitere Hintergrundbeleuchtung. „Die sollte starke Helligkeits-

unterschiede im Raum ausgleichen und verhindern, dass die Augen schnell müde werden.“ Wer etwa ein langes Bücherregal aufgebaut hat, kann Spots oder Regalleuch-

ten anbringen. „So findet man schnell, was man sucht.“

**BADEZIMMER**  
Wer rasiert und schminkt sich schon gerne, ohne zu sehen, was er tut? Selbstverständlich gehört eine Leuchte an den Badezimmerspiegel. Höltkemeier: „Das Licht sollte von vorne kommen. Und die Lampen sollten einen guten Farbwiedergabewert haben.“ Der sogenannte RA-Wert auf der Verpackung gibt an, wie natürlich Farben wiedergegeben werden. Ein Wert von 100 entspricht dem Sonnenlicht und ist damit originalgetreu, im Badezimmer empfiehlt Höltkemeier Lampen mit RA-Wert über 90. Neben der Spiegelbeleuchtung kann eine zusätzliche Lichtquelle im Bereich der Badewanne gerade im Winter für eine wohlige Atmosphäre sorgen. Fragen Sie Ihren Elektrofachhändler nach speziellen Leuchten, die auch für Feuchträume geeignet sind.

Christina Nahrwold

## Sicherheit durch unterschiedliche Helligkeit

**Ratgeber:** Gutes Licht schützt vor Fehlritten.

So lassen sich Unfallrisiken in Treppenhäusern und Fluren reduzieren

■ Die eigenen vier Wände sind gefährlicher als der Straßenverkehr: Über 8.000 Bundesbürger verunglücken jedes Jahr in ihrem Zuhause tödlich, berichtet das Statistische Bundesamt – ganz abgesehen von vielen tausenden Prellungen, Knochenbrüchen und anderen Verletzungen. Unachtsamkeit zählt ebenso zu den typischen Ursachen wie eine unzureichende Beleuchtung. Mit einem Orientierungslicht lassen sich beispielsweise im Flur und Treppenhaus viele Stolperfallen entschärfen.

Spätabends nach Hause kommen und ohne Licht den Weg zum Schlafzimmer erstasten: Das ist keine gute Idee. Ein blauer Fleck ist noch die harmloseste Folge eines Fehltritts, Stürze – etwa auf der Treppe – können schwerwie-

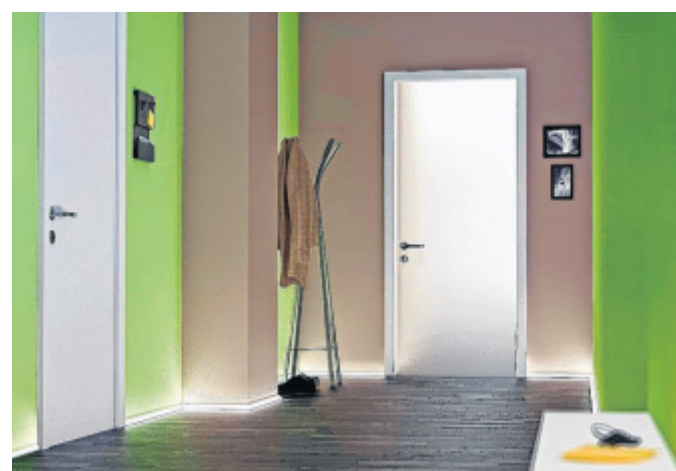
gende Verletzungen nach sich ziehen. „Die passende Beleuchtung gibt Trittsicherheit. Helligkeitsunterschiede zwischen den einzelnen Stufen sorgen dafür, dass man sie besser erkennt“, erläutert Lichtplaner Torsten Wicke von Paulmann Licht. Wichtig sei es insbesondere, den oberen Beginn der Treppe kenntlich zu machen. Spezielle Leuchten lassen sich auch nachträglich installieren, inklusive einer energieeffizienten Treppenbeleuchtung. Dazu wird das Flachbandkabel einfach auf der Wand verklebt. Eine weitere Lösung stellen LED-Stripes dar, die unter den Stufen angebracht werden – oder als dritte Variante den Handlauf der Treppe beleuchten könnten. „Das blendet nicht und man erhält eine flächige Aus-

leuchtung“, erklärt Wicke. Für Flure reicht nachts nach sechsen Worten ein bodennaher Lichtpunkt aus, der Orientierung gibt, ohne zu grell zu sein – beispielsweise in Form einer

Wandeinbauleuchte. Auch hier bieten sich energiesparende LED-Modelle an. Ältere Menschen hingegen sollten ihr höheres Helligkeitsbedürfnis bedenken, so der Lichtplaner:

„Für sie sind mehrere Lichter oder eine flächige Lichtlinie entlang des Flures sinnvoll.“ Noch ein Tipp, wenn Kinder zum Haushalt gehören: Da sie im Halbschlaf oft den Lichtschalter nicht finden, sind Bewegungsmelder eine praktische und sichere Sache.

Eine gute Ausleuchtung soll in der Nacht vor gefährlichen Stolperfallen etwa auf der Treppe schützen. „Gut“ bedeutet in diesem Fall aber auch, dass das Licht nicht zu grell sein darf: Am Abend und besonders in der Nacht ist das Auge von Natur aus auf Dunkelheit eingestellt. Ein eher rötliches Licht kommt dem entgegen und schützt vor Blendungen. Für ein Orientierungslicht bieten sich somit warmweiße Lichtfarben im Bereich von etwa 2.700 Kelvin an.



**Licht gibt Sicherheit:** Zum Beispiel in Fluren kann gute Beleuchtung vor Stürzen und Verletzungen schützen.

FOTO: DJD/PAULMANN LICHT

Anzeigen in Ihrer Lokalzeitung – und Erfolg ist kein Zufall.

**Einrichtungen und Innenausbau**  
für alle Wohnbereiche, Küchen, Möbel und vieles mehr.

www.fresa.de Küchen- und Möbel-Manufaktur

**fresa**  
Fresa Möbelwerkstätten GmbH & Co. KG  
Birkenvenn 4 · 33442 Herzebrock-Clarholz  
Fon 0 52 45-5633 · Fax 0 52 45-7644 · info@fresa.de