

Energiesparlampe – die richtige „Leuchte“ zum gesunden Wohnen?

Die meisten der Energiesparlampen (ESL) „sparen“ Strom – als Leuchtkörper aber versagen sie kläglich. Falsch ist jedoch der Begriff „Energiesparlampe“ – es ist eine Kompaktleuchtstofflampe. Befürworter der ESL gehen von 80 % Energieeinsparung aus. Da die Sparlampen meist weniger hell sind als Glühbirnen und während der Lebensdauer auch noch an Helligkeit nachlassen, werden oft mehr Leuchten benutzt oder ESL mit hohen Wattzahlen.

ÖKO-TEST hat deshalb schon 2008 für die Berechnung der Energieeffizienz die Differenzen in der Helligkeit mit einbezogen. Damit bringen es die Leuchten nur noch auf etwa 50 Prozent Energieeinsparung. Einzelne „Sparbirnen“ verbrauchen gar mehr Strom als Glühbirnen und kosten mehr, erinnert der Baubiologe Ralf Holtrup vom Verein Biolysa e.V. Zudem sei die Lebensdauer der ESL weit geringer als von den Herstellern angegeben und der ökologische Nutzen fraglich: „Auch die deutlich höheren Umweltbelastungen bei der Herstellung der ESL werden in den Milchmädchenrechnungen zum reinen End-Energieverbrauch meist völlig vernachlässigt:

Die Herstellung ist zeh- bis vierzigfach aufwändiger als die der Glühbirne, es werden giftige Inhaltsstoffe benutzt wie diverse Schwermetalle, Kunststoffe, Klebstoffe.“

Zu bedenken vor einem Einsatz der ESL sei immer auch das menschliche Verhalten: Sparlampen animieren dazu, Licht einfach brennen zu lassen, weil viele denken „*sie brauchen ja kaum Strom*“. Und weil sie als Leuchten gelten, deren Lebensdauer bei häufigen Schaltzyklen massiv verkürzt wird, die man daher lieber länger brennen lassen sollte.

Allgemein führen die ESL zu einer eher verschwenderischen Beleuchtung, weil sie ein gutes „Energiegewissen“ suggerieren. In der Praxis kann deshalb ein Haushalt mit höchstens 1 % Stromeinsparung rechnen, weil die Beleuchtung sowieso nur etwa 10 % des Haus-Stromverbrauchs beträgt. Es müssen aber deutliche Mehrkosten beim Einkauf von ESL dagegen gerechnet werden. **Mit dem konsequenten Abstellen aller Stand-By-Geräte könnte jeder wesentlich mehr einsparen**, meint der Elektrosmog-Fachmann Holtrup aus dem Münsterland.

Auch gesundheitlich sind die ESL problematisch, denn ihre Vorschaltgeräte verursachen elektromagnetische Felder, die z. B. zu Kopfschmerzen, Depressionen und Unruhe führen können. Die Strahlung in der Nähe der Leuchten ist ähnlich der Strahlung eines DECT-Schnurlostelefon. Jede Sparlampe ist also ein kleiner Radiosender, der einen aggressiven 100 Hertz-Ton in die Runde sendet. Viele Menschen achten beim Kauf eines Computermonitors auf ein TCO-Siegel, welches Strahlungsarmut bescheinigt, bei der Wahl ihrer Leuchten leider nicht: Holtrup:

„Eine einzige Sparlampe am Büroarbeitsplatz macht den Effekt eines strahlungsarmen Bildschirms zunichte.“

Etwa 10 % aller Menschen sind zudem elektrosensibel, das heißt, sie haben je nach Grad ihrer Empfindlichkeit oft massive gesundheitliche Beschwerden und Konzentrationsstörungen in der Nähe von elektrischen Geräten und besonders bei Sparlampen. Und besonders junge Menschen, deren Hörvermögen noch optimal funktioniert, werden zusätzlich mit Pfeif- und Fieptönen nahe der Ultraschallfrequenzen belastet. Auch Hunde haben damit keine Freude. Zudem flimmern ESL mit einer Frequenz, die auffallend häufig bei Epileptikern zu Vorstufen eines epileptischen Anfalls führt. Einen weiteren Negativpunkt führt Uwe Dippold,

Baubiologe aus Nürnberg an: „Das Farbspektrum der ESL weicht deutlich ab von dem von Glühbirnen und ist Welten entfernt von Tageslicht: Der erhöhte Blauanteil des ESL-Lichtes bei gleichzeitigem Fehlen der meisten Rot- und Gelbtöne erzeugt beim Menschen Aktivitätsstress.“ Über eine Stimulation der Hypophyse und eine Dämpfung der Melatoninproduktion der Zirbeldrüse entstehe so oft eine dauerhafte Veränderung des Hormonhaushaltes. Die Folgen seien Schlafstörungen und eine Erhöhung des Krankheitsrisikos (Schwächung des Immunsystems). Letztendlich sind die ESL auch noch umweltschädlich, wenn sie kaputt sind, weil sie 2 –5 mg Quecksilber enthalten. Das gelangt in die Umwelt, wenn sie, wie in 80 % der Fälle, einfach im Hausmüll entsorgt werden, anstatt ordentlich zum Recycling gegeben zu werden.

Nach dem Verbot der normalen Glühbirnen hat man trotzdem eine Alternative zu den ESL: Zwar kann Kunstlicht kein Tageslicht ersetzen, aber es gibt Leuchtkörper, die, wie die Glühbirnen, wenigstens annähernd Licht mit einem ähnlichen Farbspektrum wie die Sonne spenden, ohne besonderen Elektromog zu erzeugen: Dippold dazu: „Zur Zeit sind Hochvolt-Halogen-Leuchten eine gute Lichtquelle für möglichst naturnahes Kunstlicht. Das Spektrum ist ähnlich dem Sonnenlicht, sie flimmern nicht. Außer geringen elektrischen Wechselfeldern erzeugen sie keinen weiteren Elektromog und sie enthalten keine Schadstoffe.“

LED-Leuchten seien momentan noch nicht so ausgereift, dass man sie als wirkliche Alternative zu ESL verwenden könnte – auch LEDs bräuchten zur Zeit noch elektronische Vorschaltgeräte gegen das Flimmern des Wechselstroms und das Farbspektrum sei nicht vergleichbar mit dem natürlichem Licht. Zudem würden billige Netzteile für LED-Lampen genau den Strom verschwenden, den man vermeintlich einspare.

Ralf Holtrup dazu:“ LED-Leuchten sind zweifelsohne die Zukunft der künstlichen Beleuchtung, aber es gibt an ihnen noch einiges zu verbessern. Man sollte noch ein oder zwei Jahre warten, bevor man sie sich ins Haus holt!“

Weitere Informationen und Beratung zu Elektromog sowie gesundem Leben im gesunden Heim gibt es unter www.biolya.de.

Sachverständige von BIOLYSA e.V. sind kompetent, unabhängig und neutral. Sie stehen Hilfesuchenden als Berater und Gutachter zur Seite. Sie legen bei gefundenen Belastungen Wert auf ungiftige und nachhaltige Sanierungsmethoden, die den Bewohnern langfristig eine gesunde Wohnumgebung sichern. Beratungen werden kostenfrei angeboten unter der Nummer: 0700 - 246 597 238 . Lediglich Verbindungskosten aus dem deutschen Festnetz in Höhe von 14 Cent / Min. fallen an. Wenn eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen wird, wird zuverlässig vom nächstliegenden Berater zurückgerufen.

Energiesparlampe – die richtige „Leuchte“ zum gesunden Wohnen?

Die meisten der Energiesparlampen (ESL) „sparen“ Strom – als Leuchtkörper aber versagen sie kläglich. Falsch ist jedoch der Begriff „Energiesparlampe“ – es ist eine Kompaktleuchtstofflampe. Befürworter der ESL gehen von 80 % Energieeinsparung aus. Da die Sparlampen meist weniger hell sind als Glühbirnen und während der Lebensdauer auch noch an Helligkeit nachlassen, werden oft mehr Leuchten benutzt oder ESL mit hohen Wattzahlen.

ÖKO-TEST hat deshalb schon 2008 für die Berechnung der Energieeffizienz die Differenzen in der Helligkeit mit einbezogen. Damit bringen es die Leuchten nur noch auf etwa 50 Prozent Energieeinsparung. Einzelne „Sparbirnen“ verbrauchen gar mehr Strom als Glühbirnen und kosten mehr, erinnert der Baubiologe Ralf Holtrup vom Verein Biolysa e.V. Zudem sei die Lebensdauer der ESL weit geringer als von den Herstellern angegeben und der ökologische Nutzen fraglich: „Auch die deutlich höheren Umweltbelastungen bei der Herstellung der ESL werden in den Milchmädchenrechnungen zum reinen End-Energieverbrauch meist völlig vernachlässigt:

Die Herstellung ist zehn- bis vierzigfach aufwändiger als die der Glühbirne, es werden giftige Inhaltsstoffe benutzt wie diverse Schwermetalle, Kunststoffe, Klebstoffe.“

Zu bedenken vor einem Einsatz der ESL sei immer auch das menschliche Verhalten: Sparlampen animieren dazu, Licht einfach brennen zu lassen, weil viele denken „*sie brauchen ja kaum Strom*“. Und weil sie als Leuchten gelten, deren Lebensdauer bei häufigen Schaltzyklen massiv verkürzt wird, die man daher lieber länger brennen lassen sollte.

Allgemein führen die ESL zu einer eher verschwenderischen Beleuchtung, weil sie ein gutes „Energiegewissen“ suggerieren. In der Praxis kann deshalb ein Haushalt mit höchstens 1 % Stromeinsparung rechnen, weil die Beleuchtung sowieso nur etwa 10 % des Haus-Stromverbrauchs beträgt. Es müssen aber deutliche Mehrkosten beim Einkauf von ESL dagegen gerechnet werden. **Mit dem konsequenten Abstellen aller Stand-By-Geräte könnte jeder wesentlich mehr einsparen**, meint der Elektrosmog-Fachmann Holtrup aus dem Münsterland.

Auch gesundheitlich sind die ESL problematisch, denn ihre Vorschaltgeräte verursachen elektromagnetische Felder, die z. B. zu Kopfschmerzen, Depressionen und Unruhe führen können. Die Strahlung in der Nähe der Leuchten ist ähnlich der Strahlung eines DECT-Schnurlostelefon. Jede Sparlampe ist also ein kleiner Radiosender, der einen aggressiven 100 Hertz-Ton in die Runde sendet. Viele Menschen achten beim Kauf eines Computermonitors auf ein TCO-Siegel, welches Strahlungsarmut bescheinigt, bei der Wahl ihrer Leuchten leider nicht: Holtrup:

„Eine einzige Sparlampe am Büroarbeitsplatz macht den Effekt eines strahlungsarmen Bildschirms zunichte.“

Etwa 10 % aller Menschen sind zudem elektrosensibel, das heißt, sie haben je nach Grad ihrer Empfindlichkeit oft massive gesundheitliche Beschwerden und Konzentrationsstörungen in der Nähe von elektrischen Geräten und besonders bei Sparlampen. Und besonders junge Menschen, deren Hörvermögen noch optimal funktioniert, werden zusätzlich mit Pfeif- und Fieptönen nahe der Ultraschallfrequenzen belastet. Auch Hunde haben damit keine Freude. Zudem flimmern ESL mit einer Frequenz, die auffallend häufig bei Epileptikern zu Vorstufen eines epileptischen Anfalls führt. Einen weiteren Negativpunkt führt Uwe Dippold,

Baubiologe aus Nürnberg an: „Das Farbspektrum der ESL weicht deutlich ab von dem von Glühbirnen und ist Welten entfernt von Tageslicht: Der erhöhte Blauanteil des ESL-Lichtes bei gleichzeitigem Fehlen der meisten Rot- und Gelbtöne erzeugt beim Menschen Aktivitätsstress.“ Über eine Stimulation der Hypophyse und eine Dämpfung der Melatoninproduktion der Zirbeldrüse entstehe so oft eine dauerhafte Veränderung des Hormonhaushaltes. Die Folgen seien Schlafstörungen und eine Erhöhung des Krankheitsrisikos (Schwächung des Immunsystems). Letztendlich sind die ESL auch noch umweltschädlich, wenn sie kaputt sind, weil sie 2 –5 mg Quecksilber enthalten. Das gelangt in die Umwelt, wenn sie, wie in 80 % der Fälle, einfach im Hausmüll entsorgt werden, anstatt ordentlich zum Recycling gegeben zu werden.

Nach dem Verbot der normalen Glühbirnen hat man trotzdem eine Alternative zu den ESL: Zwar kann Kunstlicht kein Tageslicht ersetzen, aber es gibt Leuchtkörper, die, wie die Glühbirnen, wenigstens annähernd Licht mit einem ähnlichen Farbspektrum wie die Sonne spenden, ohne besonderen Elektromog zu erzeugen: Dippold dazu: „Zur Zeit sind Hochvolt-Halogen-Leuchten eine gute Lichtquelle für möglichst naturnahes Kunstlicht. Das Spektrum ist ähnlich dem Sonnenlicht, sie flimmern nicht. Außer geringen elektrischen Wechselfeldern erzeugen sie keinen weiteren Elektromog und sie enthalten keine Schadstoffe.“

LED-Leuchten seien momentan noch nicht so ausgereift, dass man sie als wirkliche Alternative zu ESL verwenden könnte – auch LEDs bräuchten zur Zeit noch elektronische Vorschaltgeräte gegen das Flimmern des Wechselstroms und das Farbspektrum sei nicht vergleichbar mit dem natürlichem Licht. Zudem würden billige Netzteile für LED-Lampen genau den Strom verschwenden, den man vermeintlich einspare.

Ralf Holtrup dazu:“ LED-Leuchten sind zweifelsohne die Zukunft der künstlichen Beleuchtung, aber es gibt an ihnen noch einiges zu verbessern. Man sollte noch ein oder zwei Jahre warten, bevor man sie sich ins Haus holt!“

Weitere Informationen und Beratung zu Elektromog sowie gesundem Leben im gesunden Heim gibt es unter www.biolya.de.

Sachverständige von BIOLYSA e.V. sind kompetent, unabhängig und neutral. Sie stehen Hilfesuchenden als Berater und Gutachter zur Seite. Sie legen bei gefundenen Belastungen Wert auf ungiftige und nachhaltige Sanierungsmethoden, die den Bewohnern langfristig eine gesunde Wohnumgebung sichern. Beratungen werden kostenfrei angeboten unter der Nummer: 0700 - 246 597 238 . Lediglich Verbindungskosten aus dem deutschen Festnetz in Höhe von 14 Cent / Min. fallen an. Wenn eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen wird, wird zuverlässig vom nächstliegenden Berater zurückgerufen.

Energiesparlampe – die richtige „Leuchte“ zum gesunden Wohnen?

Die meisten der Energiesparlampen (ESL) „sparen“ Strom – als Leuchtkörper aber versagen sie kläglich. Falsch ist jedoch der Begriff „Energiesparlampe“ – es ist eine Kompaktleuchtstofflampe. Befürworter der ESL gehen von 80 % Energieeinsparung aus. Da die Sparlampen meist weniger hell sind als Glühbirnen und während der Lebensdauer auch noch an Helligkeit nachlassen, werden oft mehr Leuchten benutzt oder ESL mit hohen Wattzahlen.

ÖKO-TEST hat deshalb schon 2008 für die Berechnung der Energieeffizienz die Differenzen in der Helligkeit mit einbezogen. Damit bringen es die Leuchten nur noch auf etwa 50 Prozent Energieeinsparung. Einzelne „Sparbirnen“ verbrauchen gar mehr Strom als Glühbirnen und kosten mehr, erinnert der Baubiologe Ralf Holtrup vom Verein Biolysa e.V. Zudem sei die Lebensdauer der ESL weit geringer als von den Herstellern angegeben und der ökologische Nutzen fraglich: „Auch die deutlich höheren Umweltbelastungen bei der Herstellung der ESL werden in den Milchmädchenrechnungen zum reinen End-Energieverbrauch meist völlig vernachlässigt:

Die Herstellung ist zehn- bis vierzigfach aufwändiger als die der Glühbirne, es werden giftige Inhaltsstoffe benutzt wie diverse Schwermetalle, Kunststoffe, Klebstoffe.“

Zu bedenken vor einem Einsatz der ESL sei immer auch das menschliche Verhalten: Sparlampen animieren dazu, Licht einfach brennen zu lassen, weil viele denken „*sie brauchen ja kaum Strom*“. Und weil sie als Leuchten gelten, deren Lebensdauer bei häufigen Schaltzyklen massiv verkürzt wird, die man daher lieber länger brennen lassen sollte.

Allgemein führen die ESL zu einer eher verschwenderischen Beleuchtung, weil sie ein gutes „Energiegewissen“ suggerieren. In der Praxis kann deshalb ein Haushalt mit höchstens 1 % Stromeinsparung rechnen, weil die Beleuchtung sowieso nur etwa 10 % des Haus-Stromverbrauchs beträgt. Es müssen aber deutliche Mehrkosten beim Einkauf von ESL dagegen gerechnet werden. **Mit dem konsequenten Abstellen aller Stand-By-Geräte könnte jeder wesentlich mehr einsparen**, meint der Elektrosmog-Fachmann Holtrup aus dem Münsterland.

Auch gesundheitlich sind die ESL problematisch, denn ihre Vorschaltgeräte verursachen elektromagnetische Felder, die z. B. zu Kopfschmerzen, Depressionen und Unruhe führen können. Die Strahlung in der Nähe der Leuchten ist ähnlich der Strahlung eines DECT-Schnurlostelefon. Jede Sparlampe ist also ein kleiner Radiosender, der einen aggressiven 100 Hertz-Ton in die Runde sendet. Viele Menschen achten beim Kauf eines Computermonitors auf ein TCO-Siegel, welches Strahlungsarmut bescheinigt, bei der Wahl ihrer Leuchten leider nicht: Holtrup:

„Eine einzige Sparlampe am Büroarbeitsplatz macht den Effekt eines strahlungsarmen Bildschirms zunichte.“

Etwa 10 % aller Menschen sind zudem elektrosensibel, das heißt, sie haben je nach Grad ihrer Empfindlichkeit oft massive gesundheitliche Beschwerden und Konzentrationsstörungen in der Nähe von elektrischen Geräten und besonders bei Sparlampen. Und besonders junge Menschen, deren Hörvermögen noch optimal funktioniert, werden zusätzlich mit Pfeif- und Fieptönen nahe der Ultraschallfrequenzen belastet. Auch Hunde haben damit keine Freude. Zudem flimmern ESL mit einer Frequenz, die auffallend häufig bei Epileptikern zu Vorstufen eines epileptischen Anfalls führt. Einen weiteren Negativpunkt führt Uwe Dippold,

Baubiologe aus Nürnberg an: „Das Farbspektrum der ESL weicht deutlich ab von dem von Glühbirnen und ist Welten entfernt von Tageslicht: Der erhöhte Blauanteil des ESL-Lichtes bei gleichzeitigem Fehlen der meisten Rot- und Gelbtöne erzeugt beim Menschen Aktivitätsstress.“ Über eine Stimulation der Hypophyse und eine Dämpfung der Melatoninproduktion der Zirbeldrüse entstehe so oft eine dauerhafte Veränderung des Hormonhaushaltes. Die Folgen seien Schlafstörungen und eine Erhöhung des Krankheitsrisikos (Schwächung des Immunsystems). Letztendlich sind die ESL auch noch umweltschädlich, wenn sie kaputt sind, weil sie 2 –5 mg Quecksilber enthalten. Das gelangt in die Umwelt, wenn sie, wie in 80 % der Fälle, einfach im Hausmüll entsorgt werden, anstatt ordentlich zum Recycling gegeben zu werden.

Nach dem Verbot der normalen Glühbirnen hat man trotzdem eine Alternative zu den ESL: Zwar kann Kunstlicht kein Tageslicht ersetzen, aber es gibt Leuchtkörper, die, wie die Glühbirnen, wenigstens annähernd Licht mit einem ähnlichen Farbspektrum wie die Sonne spenden, ohne besonderen Elektromog zu erzeugen: Dippold dazu: „Zur Zeit sind Hochvolt-Halogen-Leuchten eine gute Lichtquelle für möglichst naturnahes Kunstlicht. Das Spektrum ist ähnlich dem Sonnenlicht, sie flimmern nicht. Außer geringen elektrischen Wechselfeldern erzeugen sie keinen weiteren Elektromog und sie enthalten keine Schadstoffe.“

LED-Leuchten seien momentan noch nicht so ausgereift, dass man sie als wirkliche Alternative zu ESL verwenden könnte – auch LEDs bräuchten zur Zeit noch elektronische Vorschaltgeräte gegen das Flimmern des Wechselstroms und das Farbspektrum sei nicht vergleichbar mit dem natürlichem Licht. Zudem würden billige Netzteile für LED-Lampen genau den Strom verschwenden, den man vermeintlich einspare.

Ralf Holtrup dazu:“ LED-Leuchten sind zweifelsohne die Zukunft der künstlichen Beleuchtung, aber es gibt an ihnen noch einiges zu verbessern. Man sollte noch ein oder zwei Jahre warten, bevor man sie sich ins Haus holt!“

Weitere Informationen und Beratung zu Elektromog sowie gesundem Leben im gesunden Heim gibt es unter www.biolya.de.

Sachverständige von BIOLYSA e.V. sind kompetent, unabhängig und neutral. Sie stehen Hilfesuchenden als Berater und Gutachter zur Seite. Sie legen bei gefundenen Belastungen Wert auf ungiftige und nachhaltige Sanierungsmethoden, die den Bewohnern langfristig eine gesunde Wohnumgebung sichern. Beratungen werden kostenfrei angeboten unter der Nummer: 0700 - 246 597 238 . Lediglich Verbindungskosten aus dem deutschen Festnetz in Höhe von 14 Cent / Min. fallen an. Wenn eine Nachricht auf dem Anrufbeantworter hinterlassen wird, wird zuverlässig vom nächstliegenden Berater zurückgerufen.