

10 GODE RÅD



Lad det gode lys skinne

I de lyse måneder tænker vi ikke meget over vores belysning i boligen, fordi vi er mere ude, og det er sjældent mørkt i eftermiddagstimerne. Men om vinteren bliver belysningen vigtig. Både fordi vi har brug for at tænde lys i de mørke timer, og fordi det har stor betydning for vores mentale sundhed, at vi får den rette mængde lys. Mie Lerche er indretningsarkitekt og har virksomheden Lerche Design. Hun deler her nogle af sine bedste råd til valg af belysning i hjemmet.

Henriette Ankerstjerne Hermann
hanke@jfm.dk

Belysning er en ofte overset faktor i vores hjem, men faktisk har det stor betydning for os, at vi vælger de rette lyskilder og gerne mange af dem. Lys er med til at skabe stemning og giver et rum karakter. Det er ikke ligegyldigt, hvilken type belysning man vælger. Der skal gerne være balance mellem rummets størrelse, funktion og lyskilder.

Lys giver velvære

For Mie Lerche, som er indretningsarkitekt og har virksomheden Lerche Design, er det først og fremmest vigtigt at nævne, hvor livsnødvendigt lys er for os. Ikke kun dagslys, men også den rette form for lys i vores hjem. Lyset skal nemlig have den rigtige temperatur for at have gavnlig virkning. Jo lavere temperatur, desto varmere belysning.

Men faktisk er det lige det modsatte, vi har brug for. I hvert fald i vinterhalvåret, hvor dagslyset ikke slår til.

- Der bliver forsket meget i belysning og

dets betydning for vores sindsstemning og velbefindende. Manglen på lys påvirker os som mennesker, og derfor er det vigtigt at tænke koldt eller blåligt lys ind i vores indretning, fordi det minder om dagslys og er med til at give os den dosis, vi har brug for. Uden lys bliver vi triste, ugidelige og deprimerede. Det, som mange mennesker kender som vinterdepression. Men faktisk kan fraværet af lys også give andre mere alvorlige sygdomme. Ifølge forskning skal du have mindst to timers dagslys direkte i ind i øjnene i de mørke måneder. Så kombinationen af belysning med forskellige temperaturer til forskellige formål og tider på dagen er vigtig. Om morgenen og i dagtimerne skal lyset helst være blåligt eller så tæt på dagslys som muligt. Men om aften er det fint med varmt og hyggeligt lys, når vi skal vænne kroppen til nattetid.

Flerfunktionel belysning

Med udgangspunkt i lysets vigtighed for os mennesker opfordrer Mie Lerche til, at vi sørger for at have lyskilder, der kan både det ene og det andet.

- Rigtig mange tænker, at ét rum er lig med én lyskilde. Men i virkeligheden skal det være muligt at skabe forskellige stemninger i samme rum. Skal du støvsuge og gøre rent, skal du kunne tænde lyset på fuldt blus, så alt bliver lyst op, men skal du sidde og hygge, så må der gerne være mindre lys. Jeg plejer at sige, at der skal være minimum en lyskilde pr. to kvadratmeter, og der skal gerne være lyskilder i alle højder - både fugl, fisk og midt mellem. Det gør noget for helheden. Det er ikke nok med en enkelt lampe i rummet. Det skal være muligt at tænde og slukke efter de forskellige behov, der opstår i løbet af en dag.

Kreative løsninger

Når man tænker belysning ind i sin indretning, kan man gøre det på mange forskellige måder.

- Belysning er meget mere end en lampe, der hænger ned fra loftet i et udtag. Der er enormt mange muligheder for at vælge både funktionel og æstetisk belysning - pendler, bordlamper, standerlamper og væglamper. Hvis man kan finde en lyskilde, der er både



Brug belysning i dit hjem kreativt, som et kunstværk. Foto: Lerche Design



Mie Lerche er indretningsarkitekt og har mange års erfaring med at indrette private hjem. Foto: Mie Lerche



Det er ikke nok med en enkelt lampe i rummet. Det skal være muligt at tænde og slukke efter de forskellige behov, der opstår i løbet af en dag.

MIE LERCHE

Lys skal være både æstetisk og funktionelt. Mie Lerche anbefaler en lysdæmper alle de steder, hvor det giver mening. Foto: Lerche Design



æstetisk og funktionel på én gang, er man nået et godt stykke vej. Man må gerne være kreativ i sin tankegang. For eksempel kan en flot væglampe gøre det ud for et kunstværk, man kan have gallerilamper over sine malerier eller små lamper i sin bogreol, der bryder bogrækkerne. Det vigtigste er, at man kombinerer de forskellige former for belysning.

Lys i haven

Når det kommer til lys i haven, har Mie Lerche også et par gode råd.

- Hvis man har mulighed for at tænke lys ind i haven fra start, for eksempel som nybygger, skal man helt klart gøre det. Lys udenfor er mindst lige så vigtig som indenfor. Det er ofte vores have eller altan, vi sidder og kigger ud på, og her er det altså vigtigt at kunne tænde lys og skabe dybde, så vi ikke skal kigge ud i sort mørke. Langt hen ad vejen er udendørsbelysning praktisk, fordi det viser os vejen og gør, så vi kan finde vores nøgler og låse os ind. Men lys i haven er også med til at skabe rum - også om vinteren, hvor lyset for alvor kommer til sin ret.



Lys over spejle, over malerier og i bogreoler. Man kan ikke få lyskilder nok i et hjem. Foto: Lerche Design



En idé til en anderledes måde at have lys i haven på. Foto: Anker & Co