



Rätt ljuskälla på rätt ställe ger den bästa känslan och skapar stämning och atmosfär. Både kristallkronan och spegliljuset sprider ljuset lite extra.

FOTO: STEFAN SANDSTRÖM

LYSANDE LÖSNINGAR

När hösten och mörkret kommer tänds lampor och levande ljus överallt. Men hur gör man egentligen för att skapa den bästa mysbelysningen? Och varför föredrar vi vissa sorters ljus? Ljusdesignern Conny Åhs har svaren.

– I till exempel ett vardagsrum behöver man både funktionsljus och mys-ljus. Det ska finnas belysning så att man kan städa, men man vill även ha det atmosfärskapande stämningsljuset, säger han.

De flesta, i alla fall här uppe på nordligare breddgrader, förknippar det gula skenet med värme och lugn. Ett skarpt blått ljus förknippar vi istället med snö och kyla.

Den allra bästa mysbelysningen tycker Conny Åhs att man får genom levande ljus och lyktor.

– Man kan också använda sig av varmtvode lampor och dimrar, säger han.

Ett rosarött till varmorange ljus inger ofta en känsla av trygghet. Det, förklarar Conny, beror på

att det är det första ljuset vi ser, när vi fortfarande utvecklas som foster i mammas mage.

– Tapparna som gör att vi kan se färgen rött utvecklas före de som gör att vi kan se blått och grönt. Det tror man beror på att det rosaröda ljuset är det vi ser innan vi föds.

Dessutom är vårt behov av ljus individuellt. Vissa behöver mer ljus för att se bra, medan andra klarar sig med mindre.

– Det första jag brukar tänka på när jag ska hjälpa någon med ljussättning är vem som bor här och vad de trivs med, jag måste bekanta mig med miljön. För att få den där rätta myskänslan föreslår han flera mindre ljuskällor i stället för en eller två stora.

– Många ljuskällor runt om i rummet, del flesta i närheten av där man befinner sig och så svagare ute i periferin.

– Man kan ha lyktor i olika färger i olika grupper och det finns till exempel saldkristallstenar man



Många ljuskällor runt om i rummet, del flesta i närheten av där man befinner sig och så svagare ute i periferin.



Conny Åhs ger tips om hur man lyser upp höstmörkret.

om rätt ljuskälla till rätt armatur.

– Glödlampor har reagerat sedan 1882, men nu har vi en uppsjö av andra lampor att ta hänsyn till.

Det finns led-lampor, halogenlampor och lågen-ergilampor och i stället för watt står det ofta numera lumen på kartongen. Man kan även titta på gradtalet som anger lampans färgtemperatur.

Det kanske låter krångligt, men man kan ha glödlampor som riktvärde. Den ger ifrån sig ett ljus på omkring 2700 Kelvin.

För mysbelysning bör man hålla sig någonstans där, eller lägre. Vanligt dagsljus hittar man på omkring 5000 K.

Olika typer av lampor ger också olika effekter.

– I en kristallkrona vill man ha en lampa med synligt glöddräd. Då förstärker kristallerna effekten av lampan.

Medan det i en kladd lampa, eller en som fungerar som läslampa passar bättre med en matt lampa som ger ett mjukare sken och sprider ljuset jämnt.

Conny tycker också att det inte bara är själva lamporna som är viktiga. Han ser till helheten och tycker gärna man kan tänka till lite extra även när det gäller strömbrytare och vägguttag.

– Själva bor jag i ett lite äldre hus och vi har valt Renova, som har lite retrostuk och passar i äldre hus.

Något annat Conny tycker man kan tänka på är att minska belysningen under kvällen.

– Där gör många helt fel. Man sitter vid datorn eller med telefonen. Då triggar ljuset dig att hålla dig vakent.

Forskare misstänker nu att det blå ljuset från datorn, läsplattan eller telefonen gör att produktionen av sömnhormonet melatonin hålls tillbaka. Man blir helt enkelt inte trött.

Så tänd mysbelysningen, några levande ljus och varför inte en brasa, och mys dig trött i stället!

Anna Persdotter



En julgransslinga på en spegelhöjer mysfaktorn och kristallkronor i taket sprider ett behagligt sken. På ställen där man är orolig för brandrisk kan ett elektriskt stearinljus vara ett bra alternativ.

FOTO: STEFAN SANDSTRÖM



En kökslampa med riktat ljus över bordet är bra belysning för den som äter, men stör inte helheten. Att komplettera med levande ljus ger en hemtrevlig känsla.

FOTO: STEFAN SANDSTRÖM



För ett varmare ljus kan man välja lampskärmar med färg. Här hade Conny dock föredragit matta lampor. Conny gillar ljuset vid pianot, men föreslår ett byte av lampa i lyktan på väggen. Han föreslår en av det slaget som används till stalllampor, för att få ett varmare sken, där man ser glöddrädarna, något han tycker passar lyktans stil.

FOTO: STEFAN SANDSTRÖM