

# Fensterplanung - es werde Licht

Category: Ratgeber

geschrieben von Sylvia Gatzka | 4. März 2026

**Großzügige Fensterflächen kennzeichnen den modernen Neubau. Der Wunsch nach lichtdurchfluteten Räumen ist dabei weit mehr als ein gestalterischer Trend: Natürliches Licht beeinflusst unser Wohlbefinden, unsere Gesundheit und sogar den Energieverbrauch eines Hauses. Was es bei der Tageslichtplanung zu beachten gibt und welche gestalterische Wirkung sie hat, erfährst du in diesem Beitrag.**

Inhaltsverzeichnis

- Gesundes Tageslicht
- Natürlich genormt
- Tageslichtplanung in Innenräumen
- Sonnenlicht als Element der Raumgestaltung
- Licht und Schatten – so sparst du Energie

Fenster sind Bauelemente, die Licht und Luft in unsere Innenräume transportieren. Bevor du dich aber zum Fensterkauf aufmachst, musst du dir überlegen, wie viele Fenster es sein sollen und wo die Verglasung eingelassen werden sollte.

## Gesundes Tageslicht

Ob zu Hause oder im Büro, der moderne Mensch verbringt bis zu 90 Prozent seiner Zeit in Innenräumen. Dabei ist natürliches Licht ausschlaggebend für unser Wohlbefinden, schafft gute Laune und fördert die Aktivität. Außerdem steigert es unsere Leistungsfähigkeit und steuert den Biorhythmus.

Folgen eines Tageslichtmangels können beispielsweise Müdigkeit, Schlafstörungen und Kopfschmerzen sein. Für einige von uns wird dieses Defizit vor allem in Winter und Herbst in Form einer saisonal bedingten Depression (auch Winterdepression) spürbar. Aus diesem Grund gibt es bestimmte Vorgaben zur Beleuchtungsstärke, beispielsweise für Büroarbeitsplätze (ArbStättV) (mindestens 500 – 750 Lux) und für eine ausreichende Helligkeit im Wohnbereich (ab 300 Lux).



Die Ausrichtung der Fenster sollte den Lichtwechsel im Tagesverlauf sowie die sich ändernde Sonneneinstrahlung der Jahreszeiten berücksichtigen, da natürliches Licht wichtig für unsere innere Uhr und Gesundheit ist. Foto: xapdemolle/www.elements.envato.com

## Natürlich genormt

Doch wie bekommen wir ausreichend Licht in unsere Wohnräume? Hierfür gibt es neben den vorgeschriebenen Mindest-Lichtflächen in den Landesbauordnungen sogar eine europäische Norm, die sogenannte „DIN EN 17037 Tageslicht in Gebäuden“. Seit 2019 gibt diese Empfehlungen zu Aussicht, Besonnung und Blendschutz sowie neue Richtwerte zur Sicherstellung einer ausreichenden Tageslichtversorgung an.

Grundlage der „DIN EN 17037“ sind die tatsächlichen Tageslichtbedingungen im Innenraum. Sie lassen sich in die drei Bewertungskategorien „gering“, „mittel“ und „hoch“ einordnen. Die folgenden Kriterien beziehen sich auf eine Fläche im Raum in Höhe von 85 cm mit jeweils 50 cm Abstand von den Wänden:

Vertikale und geneigte Fenster	Horizontale Oberlichter
Auf 50 Prozent der Fläche sollten mindestens 300 Lux während 50 Prozent der Tageslichtstunden erreicht werden.	Auf 95 Prozent der Fläche sollten mindestens 100 Lux während 50 Prozent der Tageslichtstunden erreicht werden.

Auf 95 Prozent der Fläche sollten mindestens 100 Lux während 50 Prozent der Tageslichtstunden erreicht werden.	
--	--

Komplexe Berechnungen und eine Ganzjahressimulation der Beleuchtungsstärken verhelfen dazu, die Vorgaben der „DIN EN 17037“ beim Bau umzusetzen. Einfluss hat zudem die Fensterverglasung und deren sogenannter Lichttransmissionsgrad, sowie der Gesamtenergiedurchlassgrad (g-Wert = zeigt an, wie viel Sonnenenergie das Glas durchdringt). **Dabei stehen unterschiedlichste Verglasungsarten zur Auswahl, die durch technische Kürzel gekennzeichnet werden.**

Moderne Fenster senken beispielsweise neben dem U-Wert (Wärmedurchgangskoeffizient) auch die Lichtausbeute. Hier lohnt es sich in eine Wärmeschutzverglasung zu investieren, die gute Isoliereigenschaften mit einer hohen Lichttransmission kombiniert. So gibt es beispielsweise Dreifach-Isolierverglasungen mit dem Ug-Wert (Wärmedurchgangskoeffizient für die Verglasung) von 0,5 W/(m<sup>2</sup>K) der eine Lichttransmission von 77 Prozent ermöglicht.

## Tageslichtplanung in Innenräumen

Die „DIN EN 17037“ hat einen Richtwertcharakter und legt Baufamilien Empfehlungen nahe. In der Praxis ist die Tageslichtplanung jedoch meist schwieriger, da es beispielsweise umliegende Gebäude gibt, die Schatten werfen. Außerdem ist es sehr individuell, mit wie vielen Fenstern sich jemand wohlfühlt. Eine durchdachte Abwechslung von geschlossenen Flächen und Verglasung ist daher ratsam, unter anderem, weil die Positionierung der Fenster auch die Möblierbarkeit beeinflusst.

Wir haben einige Tipps für dich zusammengetragen, die eine gute Tageslichtplanung unter unterschiedlichen Voraussetzungen möglich machen:

- Oftmals sind Proportion und Position der Fenster wichtiger als die Größe der Fensterfläche. So beeinflusst beispielsweise die Höhe, in der ein Fenster platziert wird, die Menge des einfallenden Lichts. Je höher nämlich die Oberkante des Fensters liegt, desto tiefer kann das Licht in den Raum einfallen.
- Die Lichtausbeute von geneigten oder horizontalen Dachfenstern ist durch ihre Ausrichtung zum Himmel ca. doppelt so groß wie jene von senkrechten Fenstern der gleichen Größe. Oberlichter sorgen zudem für eine verbesserte Gleichmäßigkeit der Lichtverteilung im Raum.
- Grundrisse mit einer großen Raumtiefe sollten mindestens von zwei Fassadenseiten belichtet werden. Auch hier schaffen Dachflächenfenster und Oberlichter Abhilfe, wenn die Seitenbefensterung nicht ausreicht.
- Einfallende Sonnenstrahlen werden von Böden, Wänden und Decken zurückgeworfen. Helle reflektierende Oberflächen verteilen das Licht daher in den Raum hinein.
- Die natürliche Tageslichtsituation im Innenbereich kann außerdem verbessert werden, indem lichtdurchlässige Raumtrenner (z. B. blickdichte Glasabtrennungen) statt Wänden zum Einsatz kommen.



Liegende Fensterformate (also Fenster, deren Breite deutlich größer ist als die Höhe) lassen das Tageslicht weit in den Raum hineinfallen. Dies gilt besonders, wenn sie weit oben in der Außenwand angeordnet sind. Foto: RossHelen/www.elements.envato.com

## Sonnenlicht als Element der Raumgestaltung

Eine durchdachte Tageslichtplanung muss nicht nur aus gesundheitlichen Gründen frühzeitig berücksichtigt werden, sondern kann auch als zentrales Gestaltungselement maßgeblich zur Raumwirkung beitragen. Lichtdurchflutete Innenräume vermitteln Offenheit und Wohnlichkeit, weshalb Fensterflächen von Beginn an bewusst in die Planung integriert werden sollten.

Der Trend geht dabei zu immer großzügigeren Verglasungen mit schmalen Profilen. Besonders bodentiefe- und Panoramafenster erfreuen sich wachsender Beliebtheit, obwohl sie keine wesentliche Verbesserung der Helligkeit bewirken. Nur in der Winterzeit, wenn die Sonne tiefer steht, fällt dadurch mehr Licht in die Wohnräume.

Eine großflächige Verglasung bietet außerdem Ausblicke in die Umgebung, die ebenfalls positiven Einfluss auf unser Wohlbefinden haben. Die Grenzen zwischen Innen- und Außenraum verschwimmen und schaffen eine unmittelbare Verbindung zur Natur. Dabei werden allerdings nicht nur Aus-, sondern auch Einblicke gewährt. Wenn wir uns mehr Privatsphäre wünschen, lohnt es sich daher die Glasfronten Richtung Garten oder sichtgeschützter Terrasse zu orientieren.



Große Fenster rücken die Natur näher an uns heran. Ein gezieltes Spiel aus Licht und Schatten kann deinen Innenräumen außerdem eine einzigartige Stimmung verleihen.

RossHelen/www.elements.envato.com

## Licht und Schatten - so sparst du Energie

Bei der Planung der Fensterplatzierung ist es ratsam, auch die Himmelsrichtungen zu beachten und die Grundrissplanung tageslichtabhängig zu gestalten. Eine Ausrichtung der Fenster nach Süden, Osten und Westen erhöht beispielsweise die Tageslichtausbeute. Einerseits macht diese bedachte Planung Wetter, Jahres- und Tageszeiten unmittelbar erfahrbar. Andererseits hat die Ausrichtung der Verglasung Einfluss auf den Energiebedarf deines Hauses.

Positioniere deine Fenster am besten so, dass sie im Winter möglichst viel Sonnenwärme einfangen. Direktlicht kommt durch südorientierte Fenster in unsere Räume, was gerade im Winter wichtig ist. Große Fenster mit Südausrichtung bieten nämlich neben der intensivsten Licht- auch die größte Wärmeausbeute. Durch die Nutzung der Sonneneinstrahlung reduzierst du einerseits Heizkosten, andererseits sparst du durch das viele Tageslicht Kunstlicht und damit Strom. Dementsprechend sollten alle hauptsächlich tagsüber genutzten Räume möglichst auf der Südseite des Gebäudes liegen. Dreifach-Verglasungen helfen dabei, die gewonnene Wärme im Winter drinnen zu halten und bewirken, dass Kälte draußen bleibt. Selbstverständlich muss hierfür das gesamte Fenster, also Glas und Rahmen, eine gute Dämmfunktion aufweisen.

Die hohen solaren Wärmegewinne die im Winter nützlich sind, können in der heißen Jahreszeit allerdings schnell unangenehm werden. Zu einer guten Tageslichtplanung gehört somit auch eine bedachtsam geplante Verschattung. Es gibt zahlreiche Tipps dazu, wie der sommerliche Wärme- und

Blendschutz besonders wirkungsvoll zum Einsatz kommen kann und wie du damit Kühlenergie einsparen kannst.

Du hast noch mehr Fragen rund ums Thema Fenster? Antworten gibt es in unserer

HausbauHelden Wissensdatenbank