

# Helles Köpfchen



Wer mitdenkt, weiß, dass Stirnlampen nicht dazu da sind, bedenkenlos die Nacht zum Tag zu machen und Wildtiere im Schlaf zu stören. Aber für die frühmorgendliche Orientierung am Gletscher auf Hochtour oder wenn man aus Versehen in die Nacht kommt, gibt es eine große Auswahl an handlichen Lichtquellen.

Text: **Martin Prechtl**

Illustrationen: **Georg Sojer**

## Nutzen und Gefahren von Stirnlampen

- › Stirnlampen sind meist leichter als Taschenlampen mit vergleichbarer Leuchtkraft, und beide Hände bleiben frei.
- › Der Lichtkegel der Lampe folgt der Bewegung des Kopfes.
- › Vorsicht: Vor allem in Wald und Wiesen kann das Licht bei Nacht und Dämmerung Tiere stören – wenn man einmal in die Dunkelheit gerät, dann schwache Leuchtkraft oder Rotlicht wählen und nicht herumleuchten.
- › Wenn der Akku leer ist, steht man im Dunklen.

## Welche Leuchtmittel werden verbaut?

- › Bei nahezu allen aktuellen Modellen kommen Leuchtdioden (Light Emitting Diodes) zum Einsatz. LEDs produzieren mit wenig Energie viel Licht. Denn sie wandeln Strom direkt in Licht um, während bei Glühlampen ein erhitzter Glühdraht leuchtet. Außerdem sind sie leichter und wesentlich langlebiger.
- › Bei manchen Hochleistungsstirnlampen kommt zusätzlich auch eine Halogenbirne zum Einsatz. Sie erzeugt einen präzisen Lichtstrahl mit großer Reichweite.

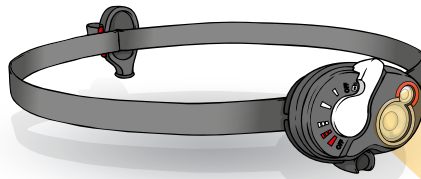
## Was zeichnet eine gute Stirnlampe aus?

- › Die **Helligkeit** wird in Lumen gemessen. Zum Wandern im Dunkeln sind rund 50 Lumen ausreichend. Bei schnelleren Bewegungsformen, wie Trailrunning oder Skiabfahrt, benötigt man mindestens 130 Lumen – entsprechend größer ist das Störpotenzial.
- › Die **Reichweite** von Stirnlampen ist oft einstellbar. Zum Skifahren beim Tourengerabend braucht man mindestens 120 Meter Reichweite, um ein Zelt im Dunkeln aufzubauen reichen 30 Meter.
- › Das **Gewicht** wird mit zunehmender Tragezeit und hoher Bewegungsintensität entscheidend: je leichter, desto besser. Besonders helle Lampen brauchen aber eine starke – also eher schwere – Energiequelle.
- › Die **Wasserdichtheit** wird mit dem IP-Code angegeben (IP = International Protection). Eine solide Stirnlampe für Hochtouren hat IP X4 und hält starken Regengüssen stand.
- › **Stromversorgung**: Stirnlampen mit Akkus leuchten heller. Herkömmliche Batterien halten zwar länger durch, aber Akkus sind umweltverträglicher.
- › **Einstellungsmöglichkeiten**: Bei modernen Stirnlampen lassen sich verschiedene Helligkeitsstufen einstellen, um Akkulaufzeit zu sparen. Häufig ist auch die Leuchtcharakteristik veränderbar: je nach Modell von einem fokussierten Lichtkegel bis zu einer breiten Ausleuchtung.
- › Die **Leuchtdauer** hängt von der Qualität der Energiequelle und der Helligkeitsstufe ab – siehe die Herstellerangaben auf der Verpackung oder in der Gebrauchsanweisung.
- › **Tragekomfort** und **Robustheit**: Die beste Kopflampe nützt wenig, wenn sie ständig verrutscht oder einengt. Erschütterungen und kleinere Stürze sollten kein Problem darstellen.

### Welche Kategorien gibt es?

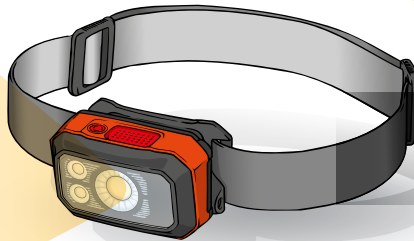
#### Kompaktstirnlampe

**Helligkeit:** 80 - 150 lm  
**Reichweite:** 40 - 80 Meter (bei längerer Laufzeit als Notstirnlampen)  
**Bauweise:** Mittelbreites Kopfband, Batteriefach im Leuchtgehäuse  
**Einsatzbereich:** Einfache Gipfelanstiege bei Dunkelheit (bitte nicht im Wald!), Auswahl verschiedener Helligkeitsstufen  
**Preis:** 35 - 70 €



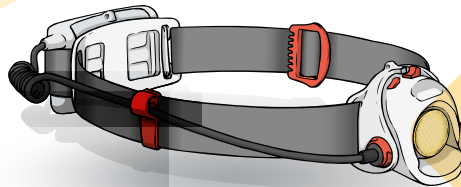
#### Notstirnlampe

**Helligkeit:** 20 - 50 lm  
**Reichweite:** 20 - 80 Meter  
**Bauweise:** Dünnes Kopfband, kleines Leuchtgehäuse mit integriertem Batteriefach  
**Einsatzbereich:** Unvorhergesehene Abstiege bei einsetzender Dunkelheit, Hüttenübernachtungen  
**Preis:** 15 - 30 €



#### Universalstirnlampe

**Helligkeit:** 150 - 500 lm  
**Reichweite:** 80 - 150 Meter  
**Bauweise:** 1-2 Kopfbänder, Leuchtgehäuse mit integriertem oder separatem Akkufach  
**Einsatzbereich:** Nächtliche Orientierung auf Moräne und Gletscher, Abseilen, Trailrunning im unbeleuchteten Stadtpark  
**Preis:** 70 - 150 €



#### Hochleistungsstirnlampe

**Helligkeit:** 500 lm und mehr  
**Reichweite:** 150 - 350 Meter  
**Bauweise:** 2 Kopfbänder, Leuchtgehäuse, Akkufach am Körper tragbar  
**Einsatzbereich:** Nachts im Bikepark, Skitouren in der Polarnacht, Bergrettung  
**Preis:** Ab ca. 100 €



### Was gibt es an Extra-Ausstattung?

- › **Rotlicht:** Bei rotem Licht zieht sich die Pupille des menschlichen Auges weniger stark zusammen. Das hilft, z. B. eine Landkarte im Dunkeln mit dem Gelände abzugleichen.
- › **USB-Anschluss:** Erlaubt das Aufladen unterwegs an einer Powerbank.
- › **Elektronische Steuerung:** Drosselt die Leistung mit sinkendem Batteriestand. Einige Modelle erfassen das zurückgeworfene Licht mit einem Sensor und dimmen die Lampe entsprechend ab.
- › Bei manchen Modellen lassen sich per **Bluetooth** und Smartphone-App die Formen der Lichtkegel, die Leuchtdauer oder die Leuchtkraft in Abhängigkeit zur Akkuladung konfigurieren.
- › Wird das Licht nach unten abgeschirmt, eignet sich eine Stirnlampe besonders für Brillenträger. Andernfalls kann man sich mit einem Stück **Tape** behelfen.

### Wie pflege ich meine Stirnlampe?

- › Schmutz und salzhaltige Rückstände mit klarem, lauwarmem Wasser abwaschen.
- › Batterien/Akkus herausnehmen, Lampe bei geöffnetem Batteriefach trocknen lassen.
- › Stirnband – wenn möglich – von Zeit zu Zeit vom Gehäuse trennen und in der Maschine waschen, aber nicht schleudern.
- › Bei längerer Lagerung nicht am Stirnband aufhängen.



**Martin Prechtl** ist Staatlich geprüfter Berg- und Skiführer und lebt mit seiner Familie im Inntal.