



# Merkblatt

## Energiesparlampen: Kein Risiko für die Gesundheit

Medienberichte über Gesundheitsrisiken durch giftige Stoffe in Energiesparlampen verunsichern. Das Wichtigste gleich vorweg: Energiesparlampen enthalten zwar solche Stoffe, stellen aber trotzdem kein Gesundheitsrisiko dar.

In der Schweiz und der EU erhältliche Energiesparlampen enthalten einen Quecksilberanteil von maximal 3,5 mg. Das ist in etwa 285 Mal weniger, als in einem Quecksilberthermometer enthalten ist. Quecksilber ist giftig und kann unter anderem das zentrale Nervensystem schädigen. Dennoch stellt nicht jedes Gift automatisch ein Risiko dar. Die Dosis und die Exposition sind entscheidend. Solange die Glashülle der Energiesparlampe intakt ist, kann das Quecksilber nicht austreten und die Lampe stellt kein Risiko dar. Hingegen kann aus einer zerbrochenen Lampe Quecksilber in die Raumluft gelangen und eingeatmet werden. Verschiedene Studien in den USA und Deutschland haben jedoch gezeigt, dass die Quecksilberkonzentration durch sofortiges Lüften und anschliessendes Beseitigen der Scherben sehr rasch auf einen gesundheitlich unbedenklichen Wert sinkt.

Selbst wenn der Raum nicht sofort belüftet werden kann, ist bei kurzzeitiger Exposition von einigen Stunden aber nicht mit gesundheitlichen Schäden zu rechnen. Bei der gesundheitlichen Beurteilung von Quecksilberbelastungen in geringen Mengen ist schliesslich immer eine Dauerbelastung über einen langen Zeitraum entscheidend. Trotzdem sollte die Freisetzung von giftigen Stoffen grundsätzlich vermieden werden, weshalb beim [Entsorgen von Energiesparlampen](#) gewisse Regeln beachtet werden müssen. Defekte Energiesparlampen mit intakter Glashülle gehören nicht in den Kehrichtsack sondern zurück an die [Verkaufsstelle oder in die Sammelstelle](#) für elektronische Geräte. Es gibt jedoch auch die Möglichkeit, Lampen mit Bruchschutz zu kaufen; bei solchen geht nur die Schutzummantelung kaputt und die Energiesparlampe im Inneren bleibt ganz.

Auch intakte Energiesparlampen sollen Medienberichten zufolge nicht ungefährlich sein, weil sie krebserregende Stoffe freisetzen können, wie eine Untersuchung unter extrem harten Versuchsbedingungen gezeigt hat. Tatsächlich können Kunststoffmaterialien und vor allem Kunstharze, die bei Energiesparlampen und bei konventionellen Glühbirnen als Kleb- und Dichtungsstoffe eingesetzt werden, flüchtige Stoffe in die Luft freisetzen, darunter auch solche mit gefährlichen Eigenschaften. Entscheidend dafür, ob dies zu einem Gesundheitsrisiko führen kann, ist auch hier die Menge der Stoffe, denen man tatsächlich ausgesetzt ist, das heisst im Fall der Lampen die Konzentration der Stoffe in der Innenraumluft, die man einatmet. Die Versuchssituation in der erwähnten Untersuchung ist aber keinesfalls zu vergleichen mit den Verhältnissen in einem Wohnraum, wo keine gefährlichen Konzentrationen solcher Stoffe entstehen können.

Generelle Informationen zu Gefahren und Risiken: [Umgang mit Gefahren und Risiken](#)  
Tipps für eine schadstoffarme Raumluft: [Gesundes Wohnen](#)

### Weitere Informationen:

Bundesamt für Gesundheit, Direktionsbereich Verbraucherschutz, Abteilung Chemikalien, Sektion Risikobeurteilung, Telefon +41 58 462 96 40  
[www.bag.admin.ch](http://www.bag.admin.ch)  
Merkblatt energiesparlampen,  
Diese Publikation erscheint ebenfalls in französischer und italienischer Sprache.  
April 2015