Spickzettel Belichtung

Blende, Belichtungszeit und ISO auf einen Blick

Blende (f-Zahl) – steuert Licht UND Schärfentiefe

Kleine Zahl (f/1.8–f/4) = große Öffnung = viel Licht, unscharfer Hintergrund → Porträt
Große Zahl (f/8–f/16) = kleine Öffnung = wenig Licht, alles scharf → Landschaft, Architektur
Volle Stufen: 1.4 · 2 · 2.8 · 4 · 5.6 · 8 · 11 · 16 · 22 – jede Stufe halbiert das Licht

Belichtungszeit – steuert Licht UND Bewegung

1/1000 s und kürzer: Sport, Tiere, Wassertropfen einfrieren
1/250 s: Kinder, Alltag, Straße · 1/60 s: Untergrenze für viele aus der Hand
Faustregel gegen Verwackeln: 1 / (Brennweite × Crop-Faktor), z. B. 50 mm an APS-C → 1/80 s
Ab ca. 1/15 s Stativ: Wasser wird seidig, Lichter ziehen Spuren

ISO – steuert die Empfindlichkeit

ISO 100–200: Sonne · ISO 400–800: bewölkt, drinnen am Fenster · ISO 1600–6400: Konzert, Nacht
Doppelte ISO = eine Stufe heller – aber mehr Bildrauschen

Die Tauschregel

Eine Stufe mehr an einer Stelle = eine Stufe weniger an einer anderen – das Bild bleibt gleich hell:
f/8 · 1/125 s · ISO 100 = f/5.6 · 1/250 s · ISO 100 = f/8 · 1/250 s · ISO 200
Sonnige-16-Regel: Bei praller Sonne f/16 und Belichtungszeit = 1/ISO (ISO 100 → 1/100 s)

Startwerte für typische Motive

Motiv	Blende	Zeit	ISO
Porträt draußen	f/2.8	1/250 s	100–400
Landschaft	f/8–f/11	1/125 s	100 (Stativ ideal)
Sport / Tiere	f/4	1/1000 s	Auto bis 3200
Innen ohne Blitz	f/2	1/60 s	1600
Stadt bei Nacht	f/8	10–30 s	100 + Stativ
Feuerwerk	f/8	2–4 s	100 + Stativ

Selbst ausprobieren: ExposION – der Belichtungssimulator, kostenlos im Browser

exposion.joomion.de · Mehr Tipps: Instagram @rolografie
Alle Bücher: rolandloeffler.de/buecher/