



## Beleuchtung am Arbeitsplatz

# Es werde Licht

Ein schlecht ausgeleuchteter Arbeitsplatz belastet die Augen und vermindert die Konzentrationsfähigkeit – ein zusätzlicher Stressfaktor. Die richtige Beleuchtung trägt deshalb erheblich zum Wohlbefinden und zur Qualität der Arbeit bei.

**M**ehr als 80 Prozent der Informationen an einem normalen Büro- oder Praxisarbeitsplatz werden über die Augen aufgenommen. Leider ist es aber so, dass die meisten Arbeitsplätze nicht die richtigen Voraussetzungen dafür schaffen, dass unsere Augen dieser Aufgabe auch nachkommen können. Branchenexperten schätzen, dass etwa 80 Prozent der Büroarbeitsplätze bei der Beleuchtung unzureichend sind.

Grundsätzlich ist darauf zu achten, dass die Räume gleichmäßig ausgeleuchtet sind. So muss sich das Auge nicht immer an eine andere Helligkeit anpassen, wenn Sie in eine andere Richtung schauen. Helle

Farbe an den Wänden hat den Vorteil, dass das Licht sehr gut reflektiert wird, so wird die Helligkeitsdichte gleichmäßiger.

Die Lichtstärke wird in Lux gemessen, die derzeit geltenden Richtwerte für die Arbeitsplatzbeleuchtung finden Sie im Kasten. Wichtig ist es vor allem, dass das Licht für die jeweils vorgesehene Tätigkeit ausreicht. Wie viel ausreichend ist, hängt von mehreren Faktoren ab:

- > Von der Art der Tätigkeit. Während für das Begrüßungsgespräch an der Rezeption 300 bis 400 Lux ausreichend sein können, sind in Arbeitsbereichen mit besonderen Sehaufgaben – etwa bei der Blutentnahme – Beleuchtungsstärken von über 500 Lux erforderlich.
- > Von der Dauer der Tätigkeit. Je länger die Arbeitszeit, desto wichtiger ist die richtige Beleuchtung.
- > Vom Alter. Ein 60-Jähriger braucht nahezu doppelt so viel Licht wie ein 20-Jähriger. Schon ab dem 35. Lebensjahr steigt der Lichtbedarf.
- > Vom individuellen Sehvermögen.

### Webtipp

Portale zur betrieblichen Gesundheitsförderung

[www.aok-bgf.de](http://www.aok-bgf.de)

[www.barmer-gek.de/500006](http://www.barmer-gek.de/500006)  
Broschüre „Licht in der Arztpraxis“

[www.licht.de/fileadmin/shop-downloads/lf46.pdf](http://www.licht.de/fileadmin/shop-downloads/lf46.pdf)

Bei zu wenig Licht kommt es häufig zu Kopfschmerzen, die durch eine Überforderung des Sehapparates hervorgerufen werden. Eine Kombination aus indirekter, gleichmäßiger Raumausleuchtung und individuell verstellbaren Arbeitsplatzleuchten ist den neuesten Erkenntnissen nach aus ergonomischer Sicht am effektivsten.

### Individuelle Schreibtischleuchte

Die gleichmäßige Raumausleuchtung spenden in den meisten Praxen Leuchtstofflampen von der Decke. Da praktisch überall auch am Bildschirm gearbeitet wird, kommt es auf die richtige Position von Deckenleuchte und Bildschirm an. Es dürfen keine Lichtreflexe sichtbar sein. Schreibtischleuchten als Ergänzung liefern das direkte Licht zum Lesen, Schreiben oder Bedienen des Computers. In der Regel entscheidet der Nutzer selbst, ob ihr Licht eingeschaltet wird oder nicht.

Das Licht der Schreibtischleuchten erleichtert schwierige Sehaufgaben wie Lesen, Schreiben und Arbeiten am Computer. Hier muss die Leuchtstärke genau an der richtigen Stelle hoch sein (etwa 750 Lux). Moderne Schreibtischlampen verfügen daher über einen beweglichen Arm sowie einen dreh- und schwenkbaren Reflektor. Damit können Sie die Leuchte individuell auf Ihre Bedürfnisse einstellen, bei höherwertigen Leuchten können Sie sogar die Leuchtstärke dimmen. Das trägt dazu bei, Ihre Augen zu schonen, vorzeitiger Ermüdung vorzubeugen und die Aufmerksamkeit zu erhalten.

### Richtlinienwerte

Die Lichtstärke wird in Lux gemessen. Zurzeit dürfen folgende Richtwerte für die Beleuchtungsstärke am Arbeitsplatz nicht unterschritten werden:

- 300 Lux für Arbeitsplätze in Fensternähe,
- 500 Lux für Arbeitsplätze in Büroräumen und an Bildschirmarbeitsplätzen,
- mehr als 500 Lux für besondere Aufgaben, zu denen auch feinmotorische Tätigkeiten in der Praxis gehören.