

Lichtverhältnisse und Beleuchtung an Bildschirmarbeitsplätzen

1. TAGESLICHT und KÜNSTLICHES LICHT

Die besten Lichtverhältnisse für einen Bildschirmarbeitsplatz sind bei ausreichend Tageslicht gegeben. Die Zusammensetzung seines Farbspektrums ist anregend und gesund für die Augen. Herkömmliche Leuchtstoffröhren haben im Vergleich dazu ein einseitiges Lichtspektrum, das die Augen schneller ermüdet.

Ein gute Alternative zu herkömmlichen Leuchtstoffröhren ist sog. Vollspektrumlicht. Seine Farbzusammensetzung ist dem Sonnenlicht zur Mittagszeit angeglichen und regt die Augen auf ähnliche Weise an. Vollspektrumlicht ist tagsüber für Arbeitssituationen gut geeignet. Abends sollte es nicht zu lange benutzt werden. Achtung: die Bezeichnung Tageslicht sagt noch nicht aus, dass es sich um Vollspektrumlicht handelt. Informationen und Bezugsquelle für Vollspektrumlicht unter www.natur-nah.de

Ausschlaggebend für eine gute Lichtatmosphäre ist der Typ der Lampen. Angenehm sind Stehlampen oder Deckenleuchten, die ein Stück von der Decke abhängen, und ein Teil des Lichtes an die Decke strahlen. Indirektes Licht, das den Raum über eine (möglichst weiße) Decke erhellt wird wesentlich angenehmer empfunden, als Deckenlampen, die direkt an der Decke angebracht sind und deren Licht kegelförmig nach unten strahlt.

Ungünstig sind

- * kleine Fenster, die zu wenig Tageslicht durchlassen
- * Büroräume, die nur mit Kunstlicht beleuchtet werden
- * Großraumbüros, in denen das Tageslicht nicht den ganzen Raum ausreichend erhellt
- * flimmernde Leuchtstoffröhren
- * Leuchtstoffröhren mit einem gelben Spektrum
- * Deckenlampen, die das Licht direkt von der Decke kegelförmig nach unten strahlen

2. BLENDUNG

Direktblendung oder Blendung durch Reflexion auf dem Monitor bzw. reflektierende Oberflächen, ist schädlich für die Augen und ist auf jeden Fall zu vermeiden.

Blendung durch Tageslicht lässt sich durch die richtige Position des Bildschirms vermeiden bzw. verringern. Wenn sich die Fenster seitlich zum Arbeitsplatz befinden (Blickrichtung zum Monitor ist parallel zu den Fenstern), kommt es nur bei ungünstigem Sonnenstand zu einer Blendung. Vorübergehend sind dann die Rollläden zu schließen, bis die Sonne weitergezogen ist. Ansonsten können die Rollläden offen bleiben und das Tageslicht herein lassen.

Steht der Bildschirm direkt vor einem Fenster, sollte es verschattet werden. Das Umfeld ist ansonsten zu hell und blendet die Augen. Fenster, die sich gegenüber der Bildschirmoberfläche befinden können je nach Oberflächenbeschaffenheit Reflexionen auf dem Monitor hervorrufen. Auch in diesem Fall sollte das Fenster verschattet werden.

Gibt es vor den Fenstern eine reflektierende Oberflächen wie z.B. eine weiße Wand, kann dies zu Blendung führen. Auch in diesem Falls sind die Fenster zu verschatten.

Ob es zu Blendung durch die Deckenbeleuchtung oder andere Lampen kommt, hängt von der Art der Lampe und deren Standort ab. Neuere Bürolampen sind blendarm. Bei der Installation ist dann nur zu beachten, dass die Arbeitsfläche ausreichend beleuchtet wird. Deckenlampen, die eine Blendung verursachen sind seitlich neben dem Schreibtisch anzubringen. Blendungen und Reflexionen können damit ausgeschlossen werden.

Ungünstig sind

- * Bildschirme direkt vor großen Fensterflächen
- * reflektierende Monitoroberflächen
- * fehlende und unzureichende Verschattungsmöglichkeiten
- * große Fensterflächen, die nicht parziell und ausreichend verschattet werden können
- * Fenster, die nicht individuell und parziell verschattet werden können
- * Oberlichter ohne Verschattung
- * reflektierende Oberflächen vor den Fenstern
- * Deckenlampen, die direkt über dem Kopf angebracht sind
- * Deckenleuchten, die blenden

3. HELLIGKEIT

Der Richtwert für die Beleuchtung von Bildschirmarbeitsplätze beträgt 500 Lux. Ob dieser Wert durch den Einfall von Tageslicht erreicht wird, hängt vom Standort des Arbeitstisches im Raum ab und davon ob, die Fenster verschattet werden müssen. Die Helligkeit von Tageslicht nimmt mit der Entfernung zum Fenster rapide ab. So kann es sein, dass an zwei Arbeitsplätzen im selben Raum eine sehr unterschiedliche Helligkeit herrscht.

Welche Helligkeit jemand braucht, um gut zu sehen, ist individuell verschieden. Menschen mit Sehstörungen und Ältere brauchen häufig mehr Licht. Menschen, die lichtempfindlich sind, fühlen sich durch helles Licht gestört. Zudem wird - je nach Lampentypen - künstliches Licht von einigen Menschen als unangenehm empfunden. In solchen Fällen können Tischlampen Abhilfe schaffen. Sie sollten eine ca. 50 cm lange Leuchtstoffröhre haben, um die Arbeitsfläche ausreichend zu beleuchten. Die Helligkeit an einzelnen Arbeitsplätzen kann individuell gestaltet werden oder man kann tagsüber auf die unangenehme Deckenbeleuchtung verzichten.

Der Helligkeitsunterschied zwischen Arbeitsbereich und Umfeld sollte nicht zu groß sein. Andererseits sollte der Raum nicht komplett ausgeleuchtet sein. Schattige Bereiche im Raum, an Stellen, wo nichts deutlich gesehen werden muss, sind eine Ruhepol für die Augen.

Ungünstig sind

- * Bürotätigkeiten in dunklen Räumen ohne Beleuchtung
- * Deckenlampen, die die Arbeitsfläche nicht ausreichend beleuchten
- * Deckenlampen, deren Licht unangenehm empfunden wird
- * Aktivitäten am Bildschirm ohne Beleuchtung, wenn es draußen dunkel ist

Weiter Informationen erhalten Sie bei

ecovital Gesund am Bildschirm

Barbara Brugger

Am Wall 162-163, 28195 Bremen

Tel. +49 (0)421 43 33 480

www.ecovital.de