

Ins richtige Licht gerückt

Ergonomisch arbeiten im Homeoffice umfasst weit mehr als nur einen Schreibtisch und den passenden Bürostuhl. Fast ebenso wichtig ist die richtige Arbeitsplatzbeleuchtung.

Im Idealfall verfügt der Arbeitsplatz zu Hause über ausreichend Tageslicht, denn das schlägt sich entscheidend in der Qualität der Arbeit nieder. „Der menschliche Biorhythmus aufgrund der Tageszeit ist dafür verantwortlich, ob wir uns wach oder müde fühlen. Ist der Arbeitsplatz zu dunkel, werden wir rasch müde und träge. Außerdem sind die Augen belastet, was zu brennenden und tränenden Augen führen kann, in weiterer Folge auch zu Kopf- und Nackenschmerzen“, erklärt Ergonomieexperte DI Michael Wichtl von der Abteilung für Unfallverhütung und Berufskrankheitenbekämpfung der AUVA.

Dekorativ allein reicht nicht

Je nach Witterung, Jahres- und Tageszeit sind die natürlichen Lichtverhältnisse unterschiedlich. Ausgleich und Unterstützung bieten künstliche Lichtquellen. Dabei ist darauf zu achten, dass der Arbeitsraum möglichst gleichmäßig ausgeleuchtet wird, denn Kontraste beanspruchen die Augen besonders. „Zu Hause haben wir meist dekorative Deckenleuchten, die auf sanftes, gemütliches Licht ausgerichtet sind. Nun müsste man auf die Lichtmenge achten, doch haben wir meist wenig Messmöglichkeiten“, sagt der Experte und weiß aus eigener Erfahrung, dass die eigene Einschätzung hier leicht falsch sein kann: „Ich habe im eigenen Homeoffice mit geeigneten Messgeräten nachgemessen und war erstaunt, wie hoch die Differenz zu den gängigen Normen, die für Büroräume gelten, tatsächlich war.“

Die Beleuchtungsstärke eines Raumes wird in Lux gemessen. Für herkömmliche Schreibtischarbeit sind mindestens 500 Lux gefragt, bei älteren Mitarbeitern sollte der Wert besser zwischen 750 und 2.000 Lux liegen. Erreicht werden kann dieser Wert zum Beispiel mithilfe flacher LED-Leuchten, sogenannter Panels. Sie haben den Vorteil, dass sie sich unauffällig in Wohnräume integrieren lassen und für eine flächige Raumausleuchtung sorgen. Zusätzlich können weitere

Auch der Arbeitsplatz im Homeoffice muss gut ausgeleuchtet sein.

✓ Wussten Sie, dass ...

- ... als „**asthenopische Beschwerden**“ jene Sehprobleme bezeichnet werden, die nicht mit einer Erkrankung der Augen zu tun haben? Sie entstehen aus der Wechselwirkung des Sehorgans mit zum Beispiel einer lichttechnisch nicht ausreichend gestalteten Umgebung.
- ... die „**physiologische Blendung**“ eine unmittelbare Herabsetzung der Sehfunktionen zur Folge hat? Sie tritt zum Beispiel auf, wenn man direkt in die Sonne oder in Strahler blickt.
- ... die „**psychologische Blendung**“ zu unangenehmen Gefühlen wie Ermüdung oder geringerer Leistungsbereitschaft führt?

direkte, punktuelle Lichtquellen zum Einsatz kommen, wie Schreibtischlampen, Stehlampen oder Leselichter. „Wichtig ist, dass diese Lichtquellen nicht blenden oder Schatten werfen, daher am besten schräg neben dem Schreibtisch aufstellen“, rät Wichtl.

Farbe entscheidet über Wirkung

Warmweißes Licht hat einen relativ hohen Rotanteil und bewirkt eine etwas wohnlichere Stimmung. Neutralweißes Licht wirkt eher sachlich. Tageslichtweißes Licht wird eher als kühl empfunden. „Achten Sie auf einen möglichst hellen Arbeitsplatz, wenn möglich mit viel Tageslicht. Mit kostengünstigen Schreibtischlampen kann man sich gut helfen. Lassen Sie sich im Fachgeschäft zu endblendetem Licht beraten“, fasst Wichtl die wichtigsten Tipps für die richtige Beleuchtung im Homeoffice zusammen. Ist es zu hell, so sorgen Vorhänge für den gegenteiligen Effekt – damit lässt sich der Raum einfach verdunkeln. ■

