Beleuchtung im Büro

6 typische Fehler

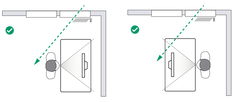
ergoyou

Bei der Beleuchtung im privaten Home Office geschehen viele Fehler. Diese belasten die Augen unnötig. Allein durch das Vermeiden der gröbsten Fehler verbesserst du die Lichtverhältnisse im Handumdrehen.

1 Falsche Schreibtischposition

× **Falsch:** Der Schreibtisch wird längsseitig zum Fenster positioniert. Bei Sonneneinstrahlung kommt es so zu direkten Blendungen, Spiegelungen oder Schattenwurf.

✓ **Richtig:** Die kürzere Seite des Tisches steht parallel zum Fenster. Das Licht fällt von der Seite auf die Tischfläche.



2 Falscher Blendschutz

× **Falsch:** Viele Sonnenschutz-Lösungen blocken das Tageslicht einfach ab. Ein Rollo besteht beispielsweise aus durchgehendem Stoff. Die Lichtblockung sorgt für Schattenzonen.

✓ **Richtig:** Sonnenschutz-Lösungen, die aus Lamellen bestehen, lenken das einfallende Sonnenlicht um, statt es auszusperren. Das von Wänden zurückgeworfene „indirekte Licht" ist weich.

3 Ungeeignetes Kunstlicht

× **Falsch:** Es werden Leuchten ohne Abdeckungen eingesetzt / oder solche mit gebündelten Lichkegeln. Hartes Licht verursacht Spiegelungen und Schlagschatten.

✓ **Richtig:** Als Flächenlicht eignen ich streuende Leuchten. Günstig ist indirektes (=umgelenktes) Licht. Auch direktes Licht, welches bei der Abgabe gebrochen wird, ist einsetzbar.

4 Verdunklung

Tageslicht ermöglicht optimales Kontrastsehen und setzt biologische Reize. Vielerorts wird das wertvolle natürliche Licht jedoch unnötig geblockt.

× **Falsch:** Weit in den Raum hineinragende Möbel blocken das Tageslicht. Wände und andere Flächen werden dunkel gestaltet und reflektieren zu wenig Licht.

✓ **Richtig:** Unnötige Möbel werden entfernt oder durch wandnahe, niedrige Alternativen ersetzt. Über sämtliche Flächen hinweg ist die Farbgestaltung hell und freundlich.

Reflektionsgrad von Wandfarben

✓		−	×
85%	67%	65%	23%
Weiß	Grau	Hellblau	Dunkelgrau

☛ In dunklen Arbeitszimmern (gedeckte Möbel, Sichtbeton, farbige Wände, Vertäfelungen) ist 50 Prozent mehr Kunstlicht erforderlich als in Räumen mit weißen Wänden und hellen Möbeln.

5 Falsche Leuchtenposition

1) Deckenleuchten

Auch die Deckenleuchte sollte nicht wahlos in der Raummitte platziert werden, wenn dabei Störungen am Schreibtisch enstehen.

× **Falsch:** Die Leuchte liegt im Rücken der Person. Sie strahlt den Oberkörper von hinten an. Der entstehende Schlagschatten verdunkelt das ständige Sehfeld.

✓ **Richtig:** Die Leuchten werden seitlich mit etwas Versatz zum Tisch positioniert. Dies sorgt für eine weiche, helle Lichtsituation.

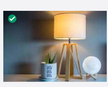
2) Tischleuchten

Falsch platzierte Tischleuchten verdunkeln das Arbeitsmaterial und erschweren so das Lesen von Dokumenten.

× **Falsch:** Bei einem Linkshänder steht die Leuchte links. Die Hände werfen einen Schatten auf das Dokument im Lichtkegel.

✓ **Richtig:** Für Rechtshänder sollte das Licht von links einfallen. Für Linkshänder sollte der Lichteinfall dagegen von rechts kommen.

6 Unbehagliches Licht



Produktives Arbeiten kommt nicht allein durch funktionale Optimierung zustande. Es ist die Behaglichkeit, die für Arbeitsfreude und produktive Stunden sorgt. Deshalb

× **Falsch**

- Du nutzt keine der Möglichkeiten, mit Licht eine behagliche und ergonomische Umgebung zu schaffen.
- Du kaufst Leuchten nur nach funktionalen Kriterien - der Stil sagt dir aber eigentlich gar nicht zu.
- Du verwendest sehr kühles Licht, weil dieses angeblich die Konzentration erhöht oder als biowirksam gilt.

✓ **Richtig**

- Du richtest eine Beleuchtung ein, die sachlich und behaglich zugleich ist.
- Du verwendest Leuchten, deren Design und Lichtcharakteristik dir gefallen.
- ...dabei vermeidest du jedoch heterogenes Kunstlicht.
- Du nutzt Licht als Gestaltungsmittel (Lichtkästen, Wandausleuchtungen etc.).

Quellen: Adobe Stock, Unsplash, Youtube, ARD Mediathek