

Zu hell, zu dunkel oder blendend: Maßnahmen für eine angenehme Beleuchtung

Die richtige Beleuchtung ihre Sicherheit und wirkt sich positiv ihr Wohlbefinden aus. Eine ungeeignete Beleuchtung kann dazu führen, dass Sie ihre Augen beanspruchen, geblendet werden oder sich weniger wohlfühlen. Es gibt Maßnahmen, um die Beleuchtung zu optimieren oder Blendungen abzuschirmen. Manche davon können Sie selbst ergreifen. Für anderen sollten Sie sich die Unterstützung ihrer Vorgesetzten oder anderer Ansprechpartner in der Organisation einholen. Nicht alle Maßnahmen sind immer geeignet. Im Folgenden finden Sie eine Sammlung möglicher Maßnahmen bei ungeeigneter Beleuchtung.

Schauen Sie zunächst, was Sie als störend empfinden und wodurch dies entsteht:

- Blendungen:
 - woher kommt das blendende Licht?
 - Liegt es am Licht an sich oder ist es zum Beispiel zu grell? Hat es einen unangenehmen Farbton?
- Es ist zu dunkel:
 - Gibt es zu wenig Leuchtmittel?
 - Sind Leuchtmittel ungünstig platziert?
 - Wird ihr Arbeitsplatz verschattet?

Maßnahmen bei Blendungen: abschirmen und austauschen

- Können Sie selbst eine Abschirmung platzieren (z. B. eine Trennwand, Jalousien, etc.)?
- Bei grellem Licht oder unangenehmen Weißtönen: sprechen Sie mit ihren Vorgesetzten oder anderen Ansprechpartnern in der Organisation, ob zum Beispiel die Glühlampe ausgetauscht werden kann (es gibt verschiedene Lichttöne oder Beleuchtungsstärken, die weniger stark blenden oder als „weicher“ empfunden werden)
- Bei künstlicher Beleuchtung eignen sich zum Beispiel warmweiß, neutralweiß oder tageslichtweiß
- Wenn möglich ist Tageslicht der künstlichen Beleuchtung vorzuziehen

Maßnahmen, wenn es zu dunkel ist:

- Nutzen Sie wenn möglich das Tageslicht: entfernen Sie alles, was das Tageslicht abschirmt (z. B. Jalousien öffnen)
- Sind die Leuchtmittel verschmutzt? Wenn ja, bitten Sie um eine Reinigung.
- Sind ausreichend Leuchtmittel im Raum? Wenn nein: können Sie Leuchtmittel (z. B. eine Schreibtischlampe, Klemmlampe, etc.) an ihrem Arbeitsplatz anbringen?
- Leuchten Sie ihren Arbeitsplatz direkt aus (z. B. Schreibtischlampe, Klemmlampe, etc.)



- Defekte Beleuchtung sollte zeitnah instandgesetzt werden. Häufige Defekte, die als störend empfunden werden, sind z. B. :
 - Lichtflimmern (Stroboskopeffekt) – sollte von einer Fachfirma instandgesetzt werden!
 - Defekte Glühlampen – in manchen Betrieben müssen defekte Glühlampen auch von bestimmten Ansprechpartnern oder Berufsgruppen ausgetauscht werden (z. B. von Mitarbeitenden des Gebäudemanagements)

Was Sie außerdem machen können:

- Richten Sie, wenn möglich, ihren Arbeitsplatz günstig zu Fenstern und Leuchtmitteln aus
- Möchte vielleicht jemand mit Ihnen den Arbeitsplatz tauschen?
- Machen Sie einen Verbesserungsvorschlag: es gibt professionelle Beratung zu Beleuchtung durch Fachfirmen, die ein individuelles Beleuchtungskonzept für eine Organisation und ihre spezifischen Aufgaben erstellen.

Bei einigen Maßnahmen benötigen Sie die Unterstützung durch die Organisation (insbesondere, wenn bauliche Veränderungen vorgenommen werden oder Geräte und Hilfen angeschafft werden sollen. Sie können dies bei ihren Vorgesetzten als Verbesserungsvorschlag einreichen. Zu Vorbereitung eines Gesprächs oder eines Verbesserungsvorschlags können Sie das Handout "Gespräch mit den Vorgesetzten über störende Umgebungsfaktoren" aus "2. Kann ihr Vorgesetzter etwas ändern? Oder andere Ansprechpartner in der Organisation?" verwenden).

Quelle: angelehnt an

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), Hrsg., 2019. Gefährdungsfaktoren: Ein Ratgeber; Dortmund, Abgerufen am 30.01.2020, von www.baua.de/gefaehrdungsfaktoren

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA), (o. D.). Beleuchtung von Arbeitsstätten. Abgerufen am 19.03.2020 von [https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Beleuchtung/ functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236](https://www.baua.de/DE/Themen/Arbeitsgestaltung-im-Betrieb/Physikalische-Faktoren-und-Arbeitsumgebung/Beleuchtung/functions/BereichsPublikationssuche_Formular.html?nn=8630236)