

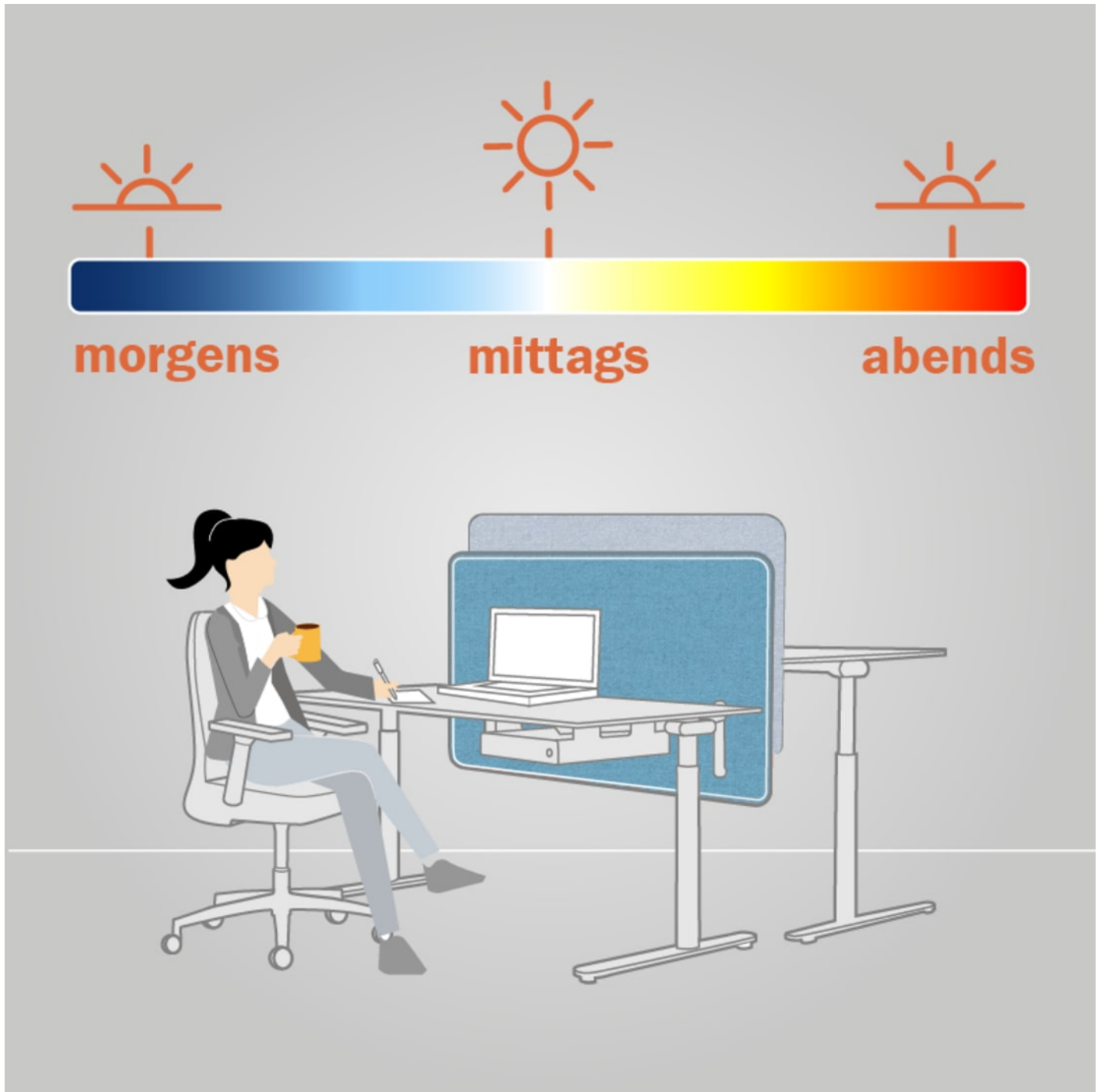


Beleuchtung am Arbeitsplatz

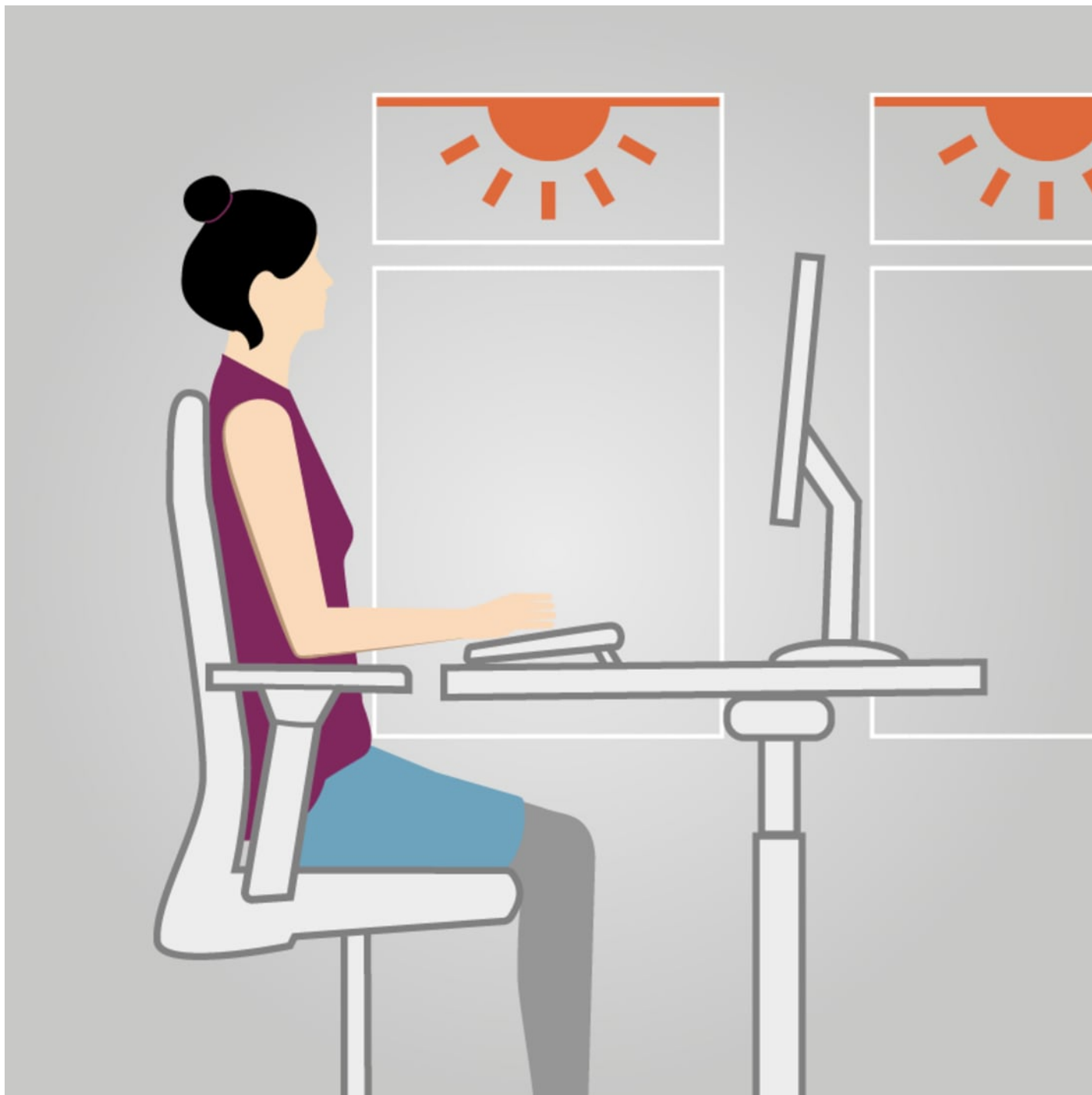
LICHT AN!

ERGONOMISCHE BELEUCHTUNG AM ARBEITSPLATZ

Wir nehmen circa 90 % unserer Umwelt durch unseren Sehsinn wahr. Damit wir optimal sehen können, ist ausreichend Licht nötig. Mit zunehmendem Alter lässt die Sehfähigkeit nach, deshalb benötigen ältere Menschen (ab circa 55 Jahren) mehr Helligkeit, um gut und anstrengungslos zu sehen.



Kältere Lichtfarben verringern den Wert des Schlafhormons Melatonin im Blut und steigern so die Leistungsfähigkeit. Am Morgen empfiehlt sich daher eine blau-weiße Lichtfarbe. Gegen Mittag sollte sie weiß-gelb sein. Zum Feierabend hin wirkt rot-gelbes Licht beruhigend.



Am besten sitzen Sie in einem 90°-Winkel, d.h. parallel zum Fenster. Das Licht sollte nicht auf dem Bildschirm reflektieren. Es ist zudem angenehmer für die Augen, wenn Sie nicht direkt in eine Lichtquelle sehen.

