



# Es werde Licht

*In einer hellen Umgebung fühlen wir uns wohl – und sind auch leistungsfähiger als im Dunkeln. Bei der Arbeit auf dem Acker oder im Stall ist das meistens überhaupt kein Problem. Anders sieht es aber bei vielen Landwirten im Büro aus.*

Von Katharina AUERSWALD



Ein Fenster so klein wie eine Schießscharte, davor noch die blickdichte Gardine von Oma. An der Decke hängt entweder eine spärliche 40-Watt-Glühbirne oder die gleiche grellweiße Leuchtstoffröhre wie in der Werkstatt. Im besten Fall steht dann noch eine alte Nachttischlampe auf dem Schreibtisch, die gerade mal das Blatt Papier unter ihr ausleuchtet. So sieht es auch heute noch in vielen Agrarbüros aus. In einer solchen Umgebung zu arbeiten macht schlichtweg keine Freude – und ist zudem ungesund.

Denn wir Menschen brauchen das Tageslicht. Nur wenn wir genug davon abbekommen, geht es uns gut. Es reguliert unseren biologischen Rhythmus, steuert die Körperfunktionen und hilft, dass wir fit bleiben.

## Das Fenster als natürliche Lichtquelle

Im Idealfall hat Ihr Büroraum ausreichend große Fenster, die viel Tageslicht hereinlassen. Dabei sollten Sie den Schreibtisch so stellen, dass die Sonne nicht blendet oder sich im Bildschirm spiegelt (siehe LANDWIRT Ausgabe 13/2020). Außerdem darf die direkte Sonneneinstrahlung den Raum nicht zu sehr erhitzen.

Für solche Fälle gibt es Sonnenschutzfolien oder -gardinen. Die halten die Wärme ab, aber lassen das Licht durch.

Was aber, wenn Ihr Büro diese optimalen Voraussetzungen nicht erfüllt? Oder Sie die Schreibtischarbeiten erst abends erledigen, wenn es bereits dämmt oder schon dunkel ist? Dann sollten Sie unbedingt auf die richtige Beleuchtung achten.

## Die optimale Arbeitsplatzbeleuchtung

### ■ Lichtintensität

In Ihrem Büro sollten Sie mindestens eine Beleuchtungsstärke von 500 Lux haben, besser sind sogar 750 Lux. Für einen Raum mit 15 m<sup>2</sup> und 2,5 m Deckenhöhe brauchen Sie dafür etwa fünf LED-Leuchten mit je 14 Watt oder drei Leuchtstoffröhren mit je 1,20 m Länge.

Aber nicht allein die Leuchtstärke der Lampen ist entscheidend. Je dunkler die Möbel, die Wände und der Bodenbelag, desto stärker muss die Beleuchtung sein. Weiße Wände reflektieren bis zu 85 % des Lichts, helles Holz 35 % und eine rote Ziegelwand nur noch 15 %. Mit zunehmendem Alter steigt zudem der Lichtbedarf. Ein 50-Jähriger braucht für die Ar-

beit am Schreibtisch ungefähr dreimal so viel Licht wie ein 20-Jähriger.

### ■ gleichmäßige Ausleuchtung

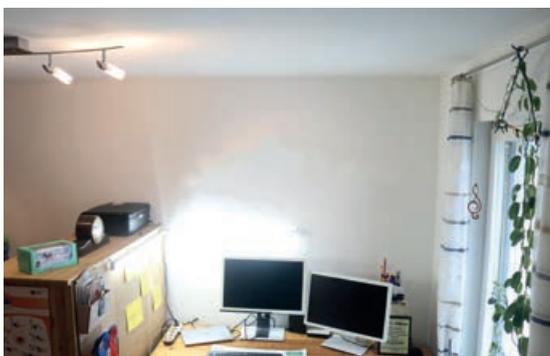
Eine einzige helle Leselampe ist nicht genug. Der Helligkeitsunterschied zwischen Schreibtisch und dem restlichen Raum ist dann zu groß. Das Licht muss auch alle Ecken und Ablageplätze erreichen. Kombinieren Sie eine gute Allgemeinbeleuchtung mit einer Schreibtischlampe. Modelle mit beweglichen Gelenkarmen bringen das Licht genau da hin, wo Sie es brauchen.

### ■ Spiegelungen und Schatten

Die Lichter dürfen sich nicht im Bildschirm und auf der Schreibtischoberfläche spiegeln oder Schatten werfen. Mit im Raum verteilten Lichtquellen können Sie das vermeiden. Schienen- und Seilsysteme mit mehreren Einzellampen oder Einbauspots sind für Arbeitszimmer daher optimal. Die Position der einzelnen Leuchten lässt sich individuell ausrichten und nach Bedarf anpassen.

### ■ Lichtfarbe

Im natürlichen Sonnenlicht sind alle Wellenlängen des Lichtspektrums vorhanden. Das Licht von Energiesparlampen, Leuchtstoffröhren und LEDs deckt aber nur einen Teil dieser sogenannten Lichtfarben ab. Sie erkennen die Lichtfarbe an der Kelvinzahl (K) auf dem Leuchtmittel. Je höher die Zahl, desto kälter und blauer ist das Licht. Zum Arbeiten im Büro eignen sich Leuchten mit 4.000 Kelvin. Diese regen an und unterstützen die Konzentration. Aber Vorsicht bei der Arbeit am Abend: Das Licht von Bildschirmen hat einen starken Blauanteil. Das wirkt sich negativ auf unseren Schlaf aus. Die Lichtfarbe des Monitors lässt sich heutzutage an die Tageszeit anpassen. Bei älteren Geräten hilft eine Arbeitsplatzbrille. Die filtert den Blauanteil heraus.



An diesem Schreibtisch passt die Beleuchtung. Von der Seite kommt Licht durch das Fenster. Die Deckenleuchte hat verstellbare Strahler und bringt abends eine Grundhelligkeit in das Büro. Die beiden LED-Röhren an der Wand leuchten direkt den Arbeitsplatz aus. Foto: Buffer

### ■ Fehlfunktionen vermeiden

Tauschen Sie brummende, flimmernde oder defekte Leuchtmittel so schnell wie möglich aus.

### ■ sauber halten

Durch Staub und Schmutz nimmt die Leuchtkraft der Lampen schnell ab. Reinigen Sie deshalb regelmäßig die Bürobeleuchtung.

## Lichtdusche gegen Wintertief

Viele Menschen reagieren auf den Lichtmangel im Herbst Winter mit Antriebslosigkeit, vermehrtem Schlafbedarf und gedrückter Stimmung. Manche entwickeln sogar eine saisonal abhängige Depression. In diesem Fall können sogenannte Lichtduschen helfen. Diese produzieren sehr helles starkes Licht und können am Schreibtisch platziert werden. Damit sie wirklich etwas bringen, müssen sie eine Beleuchtungsstärke von über 10.000 Lux liefern. Lassen Sie sich am besten im Fachhandel beraten. Die Lichtduschen sollten Sie immer vormittags für 30 bis 45 Minuten nutzen. Falls Sie Probleme mit den Augen haben oder sehr lichtempfindlich sind, konsultieren Sie aber vorab einen Augenarzt. ■

*Katharina Auerswald arbeitet als Aufräum-Coach im Allgäu.*

Glühlampe		Energiesparlampe		LED (je nach Modell)	
warmweiß 2.700 K		warmweiß 2.700 K		warmweiß - tageslichtweiß 1.500 K-8.000 K	
Lumen	Watt	Lumen	Watt	Lumen	Watt
230	25	210	6	300	4
420	40	375	10	600	6
720	60	680	17	900	9
1.000	75	850	21	1.100	11
1.300	100	1100	26	1.400	14

Glühbirnen (seit 2012 verboten) und Energiesparlampen haben eine warmweiße Lichtfarbe. Die strahlt Gemütlichkeit aus. Im Büro eignen sich aber LEDs mit kaltweißem Licht (4.000 K) besser. Das fördert die Konzentration.

## INFO

### Was zählt: Lux, Lumen oder Watt?

**Watt (W)** gibt die Leistung einer Lampe an. Je höher die Wattzahl, desto heller das Licht. Energiesparlampen oder LEDs sind effizienter als Glühbirnen. Sie brauchen für die gleiche Leuchtkraft viel weniger Strom

**Lumen** gibt an, wie hell eine Lampe leuchtet. Eine Glühbirne mit 60 W schafft etwa 800 Lumen, eine LED mit 8 W genauso viel. Wie viel davon im Zimmer ankommt, hängt auch vom Abstrahlwinkel ab.

**Lux** gibt an, wie hell ein Raum ausgeleuchtet ist. Unter [aser-institut.de](http://aser-institut.de) können Sie berechnen, wie viele Lampen Sie dafür brauchen. Dazu benötigt man die Raumgröße und den Lampentyp.