**TÜV Rheinland: Voraussetzung für gutes Sehen am Arbeitsplatz ist eine korrekte Beleuchtung**

Tageslicht ist die gesündeste Beleuchtung / Beleuchtungsstärke muss an Tätigkeit angepasst sein / Individuelle Arbeitsplatzleuchten für flexible Beleuchtung / TÜV Rheinland berät Unternehmen: <http://www.tuv.com/arbeitssicherheit>

Köln, 10. Dezember 2024. In der dunklen Jahreszeit ist für gutes Sehen am Arbeitsplatz eine künstliche Beleuchtung meist unverzichtbar. Doch Licht sorgt nicht nur für gutes Sehen. „Unabhängig von der Jahreszeit ist Tageslicht die gesündeste Form der Beleuchtung am Arbeitsplatz. Zusammen mit einer ungehinderten Sicht nach draußen wirkt es sich positiv auf das Wohlbefinden der Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter aus. Daher sollte es immer ausreichend große Sichtverbindungen nach außen geben“, erklärt Dr. Ludwig Brands, Experte für [Arbeitssicherheit](http://www.tuv.com/arbeitssicherheit) bei TÜV Rheinland. Helle Wände und Decken unterstützen die Wirkung des Tageslichtes. Für Gebäude, die vor dem 3. Dezember 2016 eingerichtet worden sind, besteht Bestandsschutz – sie müssen bis zu einem Umbau die in der Arbeitsstättenverordnung (ArbStättV) geforderte Sichtverbindung nach außen nicht aufweisen. Auch einige Arbeitsbereiche, beispielsweise akustische Labore, Filmstudios, Kinos oder Theater, sind von dieser Regelung ausgenommen.

**Beleuchtungsstärke muss zum Arbeitsplatz passen**

An Büroarbeitsplätzen ist der seitliche Einfall von Tageslicht optimal, daher sollten Schreibtische rechtwinklig zum Fenster stehen. Um den Lichteinfall zu regulieren und Blendung vorzubeugen, ist ein Sonnenschutz, etwa ein Rollo, Jalousien oder auch ein Lamellenvorhang, wichtig. Künstliche Beleuchtung ergänzt das Tageslicht. Wie hell ein Arbeitsplatz ausgeleuchtet werden muss, hängt von der Arbeitsaufgabe ab. Die technische Regel für Arbeitsstätten ASR A3.4 (Beleuchtung und Sichtverbindung), welche die Beleuchtungsanforderungen der ArbStättV konkretisiert, schreibt in Anhang 3 die Mindestbeleuchtungsstärke für Arbeitsplätze in Gebäuden vor. Dabei gibt die Beleuchtungsstärke Lux an, wie hell das Licht auf der Arbeitsfläche erscheint. Dies hängt von der Leistung und der Art des Leuchtmittels sowie von der Entfernung der Lichtquelle von der Arbeitsfläche ab.

Während in Kantinen, Teeküchen und Selbstbedienungsrestaurants 200 Lux ausreichen, müssen es in Küchen oder an Messplätzen in Laboren mindestens 500 Lux sein. Noch mehr Helligkeit brauchen mit 1.500 Lux Feinarbeiten zum Beispiel beim Optiker, beim handwerklichen Uhrmacher oder bei der Bearbeitung von Edelsteinen. Das ist weniger als die natürliche Beleuchtung im Freien an einem bedeckten Novembertag: Hier können noch bis zu 5.000 Lux gemessen werden, an einem bedeckten Sommertag bis zu 20.000 Lux. Für die Sicherheitsbeleuchtung von Fluchtwegen gilt ein Mindestwert von 1 Lux, wobei es hier je nach den baulichen Verhältnissen konkretisierende Vorschriften gibt.

**Künstliches Licht ergänzt das Tageslicht**

„Auch an Arbeitsplätzen mit viel Tageslicht reicht dieses nicht zu allen Jahreszeiten für eine gute Beleuchtung aus. Dann muss künstliches Licht die benötigte Helligkeit liefern“, so Brands. An Büroarbeitsplätzen hat sich die Kombination von direktem und indirektem Licht, das von der Decke oder den Wänden reflektiert wird, bewährt. Direkt am Bildschirmarbeitsplatz sollte die Beleuchtungsstärke bei 500 Lux liegen, im Umgebungsbereich bei mindestens 300 Lux.

Da im Alter die Sehleistung nachlässt, benötigen ältere Beschäftigte eine höhere Beleuchtungsstärke. Hier können 750 bis 1.000 Lux sinnvoll sein, um ein ermüdungsfreies Lesen zu ermöglichen. „Individuelle Arbeitsplatzleuchten wissen junge und ältere Mitarbeitende zu schätzen: Sie ermöglichen eine Anpassung der Beleuchtung an die persönlichen Bedürfnisse“, so Brands. Ebenso wichtig für ein entspanntes Sehen ist das Vermeiden von Reflexionen auf hellen, glatten, glänzenden oder spiegelnden Flächen. Helle, matte, nicht reflektierende Oberflächen bei Büromöbeln und die Wahl entsprechender Wandfarben reduzieren die Belastungen. „Für ermüdungsfreies gutes Sehen dürfen die Lichtquellen nicht pulsieren oder flimmern. Wichtig ist auch, die Beschäftigten an der Planung der Beleuchtung beispielsweise durch Umfragen zu beteiligten. Sie kennen die Schwachstellen an ihrem Arbeitsplatz am besten“, betont Brands.

Grundsätzlich gilt, wie im gesamten Arbeitsschutz, auch hier – die konkrete Gestaltung der Arbeitsplätze ist im Rahmen einer Gefährdungsbeurteilung festzulegen.

Unternehmen und Beschäftigte können sich unter folgendem Link über das Angebot zur Arbeitssicherheit von TÜV Rheinland informieren: [www.tuv.com/arbeitssicherheit](http://www.tuv.com/arbeitssicherheit)

***Über TÜV Rheinland***

*Sicherheit und Qualität in fast allen Wirtschafts- und Lebensbereichen: Dafür steht TÜV Rheinland. Das Unternehmen ist seit mehr als 150 Jahren tätig und zählt zu den weltweit führenden Prüfdienstleistern. TÜV Rheinland hat mehr als 22.000 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter in über 50 Ländern und erzielt einen Jahresumsatz von mehr als 2,4 Milliarden Euro. Die hoch qualifizierten Expertinnen und Experten von TÜV Rheinland prüfen rund um den Globus technische Anlagen und Produkte, begleiten Innnovationen in Technik und Wirtschaft, trainieren Menschen in zahlreichen Berufen und zertifizieren Managementsysteme nach internationalen Standards. Damit sorgen die unabhängigen Fachleute für Vertrauen entlang globaler Warenströme und Wertschöpfungsketten. Seit 2006 ist TÜV Rheinland Mitglied im Global Compact der Vereinten Nationen für mehr Nachhaltigkeit und gegen Korruption. Website:* [*www.tuv.com*](http://www.tuv.com)

***Über TÜV Rheinland Arbeitsmedizinische Dienste***

*Die TÜV Rheinland Arbeitsmedizinischen Dienste (AMD) betreiben als Tochterunternehmen der TÜV Rheinland Group bundesweit arbeitsmedizinische Zentren und beraten Betriebe hinsichtlich Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin. Rund 840 Fachärzt:innen, Fachkräfte für Arbeitssicherheit, Psycholog:innen, Arbeitsmedizinische Assistent:innen, Gesundheitsmanager:innen und Berater:innen setzen sich dafür ein, Risiken und Gefahrenpotenziale in Unternehmen zu verringern und die physische wie psychische Gesundheit zu schützen. Damit gehören die AMD zu einem der größten Anbieter für arbeitssicherheits- bzw. arbeitsmedizinische Dienstleistungen in Deutschland. Ging es beim Arbeitsschutz lange nur um die technische Vermeidung von Arbeitsunfällen, so kümmern sich die AMD heute zunehmend um die ganzheitliche Prävention und Gesundheitsvorsorge.*

*\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_*

Ihr Ansprechpartner für redaktionelle Fragen:

Pressestelle TÜV Rheinland, Tel.: +49 2 21/8 06-21 48

Die aktuellen Presseinformationen sowie themenbezogene Fotos und Videos erhalten Sie auch per E-Mail über [contact@press.tuv.com](mailto:contact@press.tuv.com) sowie im Internet: [www.tuv.com/presse](http://www.tuv.com/presse)