

Den Arbeitsplatz ins rechte Licht rücken: 10 Fakten zur richtigen Beleuchtung

1

Im Winter ist es besonders wichtig, auf eine gute Beleuchtung zu achten, denn dann finden 80 Prozent der jährlichen, künstlichen Beleuchtungszeit am Arbeitsplatz statt.

6

Auch wenn strahlendes Sonnenlicht bis zu 100.000 Lux erreicht: Eine Beleuchtungsstärke von 500 bis 1.500 Lux reicht aus, wenn durch eine flächige Beleuchtung viele Rezeptoren auf der Netzhaut des Auges erreicht werden.

2

Eine gleichmäßige Ausleuchtung des gesamten Arbeitsbereichs fördert die Aufmerksamkeit, im Gegensatz zu punktuellm Licht mit „Höhleffekt“.

7

Individuell an den Tagesablauf anpassbares Licht unterstützt den natürlichen Biorhythmus, indem sich seine Lichtfarbe von Kaltweiß mit hohem Blauanteil zu Warmweiß mit hohem Rotanteil verändern lässt.

3

Blendende Lichtquellen können Kopfschmerzen und Ermüdung der Augen zur Folge haben.

8

Warmweißes Licht fördern das kreative Arbeiten.

4

Ältere Menschen und/oder Menschen mit schlechterem Sehvermögen benötigen um ein Drittel helleres Licht als junge und gutsehende Menschen.

9

Kaltweißes Licht ist energetisierend und macht wach.

5

Eine zu helle Beleuchtung über 1.500 Lux kann die Kreativität und das Wohlfühl mindern.

10

Für das Arbeiten am Abend empfehlen Schlafforscher warmweißes Licht, um den natürlichen abendlichen Anstieg des Schlafhormons Melatonin nicht zu stören.

