



### Beleuchtung am Schreibtisch\*

- Schreibtisch ausreichend hell – Umgebung nicht zu dunkel
- Schreibtischposition: seitlich zum Fenster
- Videomodus: sich selbst ins richtige Licht setzen
  - Gleichmäßige Ausleuchtung, möglichst mit Deckenaufhellung
  - Schlagschatten vermeiden: keine gerichteten Strahler direkt über dem Kopf
  - kein Fenster im Rücken
- Sonnenschutz gegen Blendung und Spiegelung
- Sichtverbindung nach außen: den Blick mal schweifen lassen
- Abends, spätestens 2 Stunden vor Nachtruhe, nur warmweißes Licht

### Kauf-Tipps

- Hochwertige, langlebige Produkte
- Strom sparen mit Tageslichtsteuerung und Präsenzsensoren
- Einfache und verständliche Bedienbarkeit (Schalter, Dimmer, Touch, App, Sprache)
- Deckenleuchte: entblendet, dimmbar \*\*
- Pendelleuchte: entblendet, dimmbar, mit indirektem Lichtanteil \*\*
- Stehleuchte am Tisch: entblendet, dimmbar, mit indirektem Lichtanteil \*\*
- Ergänzende Tischleuchte: individuell einstellbar
- Strahler oder Wandfluter zur Ausleuchtung von Wänden: einstellbar

### Empfehlungen zur Einstellung der Beleuchtung

- Beleuchtungsstärke:** mind. 500 lx auf der Arbeitsfläche – gerne mehr  
So wird geprüft:
  - exakt mit einem Lichtmessgerät (Luxmeter) oder ungefähr per App
  - an mehreren Punkten des Schreibtischs
- Gleichmäßige **Ausleuchtung** der Arbeitsfläche
- Angenehm helle Decke und Wände
- Lichtrichtung:
  - störende Schatten vermeiden
  - Licht von Tisch- und Stehleuchten:  
für Rechtshänder von links – für Linkshänder von rechts
- Blendung** und Reflexe vermeiden durch:
  - Anordnung der Leuchten
  - gut abgeschirmte bzw. abgedeckte Lichtquellen
- Lichtfarben:**
  - Wohnraumbeleuchtung: Warmweiß (WW = 2.700 – 3.300 K)
  - Konzentrationsfördernd am Tag: Tageslichtweiß (TW = > 5.300 K)
  - Tunable White (2.700 – 6.500 K)
- Gute **Farbwiedergabe** ( $\geq R_a$  80)
- Licht ausschalten bei Abwesenheit: von Hand oder Präsenzsensoren

\* Die Arbeit findet an Bildschirm und Schreibtisch statt

\*\* Falls einzige Leuchte am Arbeitsplatz: Lichtstrom > 6.000 lm