



Der AMD-Tipp 10/2024 von Ing. Anita Katzlinger

Gutes Licht als Schlüssel zum Wohlbefinden

„Ich sitze gerne im Dunkeln und mein Bildschirm ist ohnehin hell genug“ oder „Ich vertrage einfach keine künstliche Beleuchtung“ – diese Sätze zählen zu den häufigsten, die AMD-Salzburg-Sicherheitsfachkraft Ing. Anita Katzlinger hört, wenn es um eine **gesunde** und **korrekte Beleuchtung am Arbeitsplatz** geht. „Menschen können kurzfristig viel kompensieren, langfristig ist es wichtig, rechtzeitig auf Körper und Geist zu achten.“

„Dabei ist auch die Sicht nach draußen für die Psyche wichtig. Lichteintrittsflächen ermöglichen nicht nur diese Sicht und entsprechende Blickwechsel, sondern lassen auch **Tageslicht**, also natürliche Belichtung, an den Arbeitsplatz.“ Neben den möglichen Auswirkungen auf das psychische Wohlbefinden von Menschen, können auch körperliche Symptome – Verschlechterung der Sehleistung, Nackenverspannungen, etc. – Ursache ungeeigneter Lichtverhältnisse sein.

Um negativen psychischen und körperlichen Auswirkungen durch schlechte Lichtverhältnisse **vorzubeugen**, sind **Mindestanforderungen an Arbeitsplätze** etwa in der Arbeitsstättenverordnung (ASTV) und der Bildschirmarbeitsverordnung (BS-V) festgelegt. Dazu zählt, dass

- **Lichteintrittsflächen** mindestens **zehn Prozent** der Bodenfläche betragen.
- **Sichtverbindungen ins Freie** bestehen, die mehr als 5% der Lichteintrittsfläche betragen.
- eine möglichst **gleichmäßige künstliche Beleuchtung** der Arbeitsplätze vorhanden ist.
- es **Vorrichtungen** gibt, die etwa störende **Reflexionen vermeiden** können.

Ausnahmen können zulässig sein, wenn die **Nutzungsart** kein Tageslicht zulässt, es technisch nicht anders möglich ist (Bahnhöfe, Flughäfen, Einkaufszentren, etc.), nur zwischen 18.00 Uhr und 06.00 Uhr gearbeitet wird, es sich um Tiefgaragen, kulturelle Einrichtungen, Verkaufsstellen in dicht verbauten Ortskernen oder Gastgewerbebetriebe handelt. Falls hier natürlich belichtete Räume existieren, müssen ortsgebundene Arbeitsplätze auch in diesen untergebracht werden.

Der **AMD Salzburg** kann mit **geeigneten Messgeräten** die **Lichtverhältnisse** an bestehenden Arbeitsplätzen **überprüfen** und bei der **Gestaltung** neuer Arbeitsplätze gemäß den gesetzlichen Anforderungen **beraten**. Generell empfiehlt Ing. Anita Katzlinger, folgende Punkte zu beachten:

- **Blendungen, Reflexionen** und starke **Kontraste vermeiden**.
- **Tageslicht, künstliche Beleuchtung** und die **Sicht ins Freie** sollten gemäß den gesetzlichen Vorgaben bestmöglich **kombiniert** werden.
- **Bildschirmarbeitsplätze** benötigen eine **ausreichende Beleuchtung**, die mindestens 500 Lux betragen sollte, 800 Lux werden empfohlen.
- **Schreibtischlampen** sollten – wie der Name schon sagt – den **ganzen Schreibtisch ausleuchten** und nicht nur punktuelle Verbesserungen bringen.
- Vor allem in **Großraumbüros** sollten **individuelle Gestaltungsmöglichkeiten** für Licht und Beschattung geschaffen werden, um Probleme mit Lichtverhältnissen zu vermeiden.

Für weitere Infos stehen **Präventivkräfte** aus den Bereichen **Sicherheitstechnik, Arbeitsmedizin** und **Arbeits- und Organisationspsychologie** zur Verfügung. Der **AMD-Salzburg** ist mit mehr als 60.000 betreuten Mitarbeitenden aus 270 Betrieben das größte arbeitsmedizinische Zentrum Westösterreichs. Mehr dazu gibt es online: <https://www.gesundessalzburg.at/amd/>

