

# Wohlbefinden im Büro

Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit



**inoabuero**

Initiativkreis Neue Qualität des Büroarbeits

**baua:**

Bundesanstalt für Arbeitsschutz  
und Arbeitsmedizin

### Kleine Checkliste >Bildschirm<

- Bildschirme nicht direkt ans Fenster stellen! (Abstand: > 60 cm)
- Blickrichtung parallel zur Fensterfläche!
- Die oberste Bildzeile sollte unterhalb der Augenhöhe liegen!
- Bildschirme mit Positivdarstellungen verwenden! (Dunkle Zeichen, heller Hintergrund)
- Genügend großen Sehabstand einhalten! (> 50 cm bei 15 Zoll-Monitoren, entsprechend mehr bei größeren Bildschirmen)
- Für Flimmerfreiheit sorgen, bei Verwendung von CRT-Bildschirmen (Röhren-Monitore) auf hohe Bildwiederholfrequenz achten (ab 15 Zoll Bilddiagonale mindestens 85 Hz) oder LCD-Monitore verwenden.
- Ausreichende Zeichengröße schont die Augen! (bei 50 cm Sehabstand Schriftgröße nicht kleiner als 3–4 mm)
- Bei jeder Helligkeits- und Kontrasteinstellung müssen die Zeichen scharf und deutlich sein!

Beanspruchungen gering. Abwechslung ist also auch hier gefragt! Und die lässt sich nicht durch eine gute Beleuchtung oder einen ergonomischen Bildschirm ersetzen! Wirklich wohl tuend für die Augen ist eine Organisation der Arbeit, die einen Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und anderen Tätigkeiten vorsieht – Stichwort auch hier wieder: Mischarbeit!

**Grundsätzlich gilt: Jeder Tätigkeitswechsel ist auch ein visueller Belastungswechsel und damit ein Schongang für die Augen. Und die vorgeschriebenen Kurzpausen sollten dafür genutzt werden, die Blicke schweifen zu lassen, oder noch besser, ein wenig Augengymnastik zu machen ...**

### Grünes Licht für Vollspektrumlicht?

Der Mensch braucht Licht nicht nur zum Sehen. Natürliches Licht steuert vielmehr zahlreiche Vorgänge beim Menschen: Es regt den Stoffwechsel an, regelt den Hormonhaushalt, das Immunsystem, den Zellstoffwechsel usw. Und es trägt entscheidend zu unserem Wohlbefinden bei! Jeder weiß: Bei Sonnenschein geht alles besser. Ob Licht allerdings diese positive Wirkung erzielen kann, hängt nicht von der Helligkeit, sondern von seiner Zusammensetzung ab. Ein Aspekt, den die DIN-Norm zum künstlichen Licht bislang noch außer Acht lässt.

So erzeugt eine Normalbeleuchtung nur ein eingeschränktes Lichtspektrum, während Vollspektrumlicht zu 96 % das Spektrum des Sonnenlichts abbildet. Enthalten ist hier auch der geringe Anteil

von UV-Strahlen, der für die Wohlfühleffekte verantwortlich ist. Untersuchungen in den USA haben ergeben, dass unter dem Einfluss von Vollspektrumlicht Erkältungskrankheiten zurückgingen, die Zahl der Krankheitstage sank und die Leistungsfähigkeit stieg.

Vollspektrumlicht ist allerdings gewöhnungsbedürftig. Manche Menschen empfinden das Licht als zu hell und zu kalt. Abhilfe schaffen Zimmerpflanzen! Die sorgen nicht nur für ein besseres Arbeits- und Raumklima und tragen so erheblich zum Wohlfühlen im Büro bei, sie »schlucken« darüber hinaus auch die kalten Farbanteile. Die Sache macht auch andersherum Sinn: Wer sein

Büro wegen der positiven Wirkungen von Zimmerpflanzen mit mehr als »lichtscheuem« Efeu begrünen will, kommt am UV-haltigen Vollspektrumlicht kaum vorbei ...

## Vorschriften und Regelwerk

### Bildschirm:

BildscharbV §4, Anhang Nr. 1–5  
DIN EN ISO 9241, Teile 3, 8  
Verwaltungs-BG/Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, SP 2.1 (BGI 650)

### Beleuchtung:

BildscharbV §4, Anhang Nr. 15, 16  
ArbstättV  
ASR 7/1, 7/3  
DIN 5035

### Literatur

Hahn, H. et al: Arbeitssystem Bildschirmarbeit, erschienen in der Schriftenreihe der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, Forschungsanwendung Fa 31, Dortmund 1995  
Lange, W. und Windel, A.: Kleine Ergonomische Datensammlung, TÜV-Verlag, 2003