

Tipps gegen Hitze und blendende Sonne im Büro

Helle Arbeitsräume sind wichtig. Fehlt Tageslicht dauerhaft, kann dies dem natürlichen Tag-Nacht-Rhythmus schaden, zu Erschöpfung und Konzentrationsschwäche führen. Doch große Fenster und fensternahe Arbeitsplätze bringen auch Nachteile mit sich: Hineinstrahlende Sonne kann die Innenräume unangenehm aufwärmen. Direkter Sonneneinfall blendet zudem direkt oder indirekt, weil die Sonnenstrahlen von Flächen reflektiert werden. Besonders negativ macht sich einfallendes Tageslicht bei der Arbeit am Computer bemerkbar. Häufig ist dann auf dem Bildschirm nichts mehr oder nur wenig zu erkennen, sodass sich die Augen stark anstrengen müssen.

Diese Tipps helfen Betrieben und Einrichtungen dabei, Hitze und Blendung an den Arbeitsplätzen der Beschäftigten zu vermeiden:

1. Position des Arbeitsplatzes: Das richtige Maß ist gefragt

Je näher sich der Schreibtisch an einem Fenster befindet, desto wahrscheinlicher ist es, dass die Sonne blendet. Zu weit weg sollte ein Schreibtisch jedoch auch nicht stehen, damit ein möglichst hoher Tageslichtanteil am Arbeitsplatz gewahrt bleibt. Eine gute Sicht nach draußen muss ebenfalls bestehen bleiben. Arbeitsplätze sollten zudem so positioniert sein, dass der Blick der Beschäftigten parallel zur Fensterfront gerichtet ist, wenn sie am Bildschirm arbeiten.

2. Art der Verglasung reduziert thermische Belastung

Die Art des Fensterglases beeinflusst, wie licht- und wärmedurchlässig es ist. So soll eine Sonnenschutzverglasung möglichst viel Licht und gleichzeitig möglichst wenig Wärmestrahlung durchlassen. In der Regel wird trotzdem ein zusätzlicher Sonnenschutz als Blendschutz benötigt.

3. Technischer Blendschutz

Um auf unterschiedliche Tageslichtverhältnisse reagieren zu können, muss sich die Stärke des Lichteinfalls am Bildschirmarbeitsplatz regulieren lassen. Das fordert die [Arbeitsstättenverordnung](#). Dies erfolgt in der Regel durch Vorrichtungen zum Lichtschutz an den Fenstern, wie beispielsweise Jalousien, Markisen und innenliegenden Rollos. Jalousien mit unterschiedlich einstellbaren Lamellen sind besonders vorteilhaft: Der untere Teil der Jalousie kann geschlossen bleiben, damit die Sonne nicht blendet. Die oberen Lamellen bleiben dagegen geöffnet, um trotzdem Tageslicht ins Büro zu lassen.

Die Vorrichtungen sollten jederzeit und barrierefrei zugänglich sein. Beschäftigte, die einen Rollstuhl verwenden, sollten Kurbeln oder Bedienelemente problemlos erreichen können. Sehbehinderte sollten die Bedienelemente ertasten können.

4. Entspiegelte Bildschirme

Fällt Licht direkt oder indirekt (durch Reflexion) auf den Bildschirm, werden die Kontraste von Bildschirmhintergrund und Zeichen stark herabgesetzt. Die Folge: Auf dem Bildschirm ist kaum noch etwas zu erkennen, Schrift meist gar nicht mehr zu lesen. Spiegelungen können zudem den Sehapparat beanspruchen. Denn das Auge versucht, sowohl auf die Zeichen auf dem Bildschirm als auch auf das Spiegelbild scharfzustellen.

Entspiegelte Bildschirme helfen, Blendungen gezielt vorzubeugen. Die Entspiegelungsgüte geben Hersteller von Bildschirmen über das GS-Zeichen und im technischen Datenblatt an.