

# Blendungen

## Übersicht

- Blendungen am Bildschirmarbeitsplatz sind zu vermeiden.
- Auch die Bildschirmarbeitsverordnung fordert das.
- Die richtige Auswahl und Anordnung von Leuchten verhindert Blendungen.
- Beim Aufstellen der Bildschirme und beim Mobiliar gilt es, Gestaltungshinweise zu beachten.

Reflexe auf dem Bildschirm und andere Blendungen lassen sich leicht vermeiden, wenn einige Gestaltungshinweise berücksichtigt werden.

### Direktblendung und Reflexblendung

Blendungen entstehen entweder durch eine im Blickfeld liegende Lichtquelle oder durch Reflexe einer Lichtquelle auf einer glänzenden oder hellen Oberfläche.

Reflexe auf dem Monitor erzeugt bspw. ein hinter dem Mitarbeiter oder der Mitarbeiterin liegendes Fenster, das sich auf der Bildschirmfläche spiegelt. Auch sehr helle Wände und Möbeloberflächen können störende Spiegelungen hervorrufen.

### Bildschirmarbeitsverordnung

Die Bildschirmarbeitsverordnung legt fest, dass durch die Gestaltung des Computerarbeitsplatzes und durch seine Beleuchtung Blendeffekte auf dem Monitor und sonstigen Arbeitsmitteln zu vermeiden sind. Bei der Einrichtung der Arbeitsplätze ist zu beachten, dass leuchtende oder beleuchtete Flächen keine Blendung verursachen und Reflexionen auf dem Bildschirm soweit wie möglich vermieden werden.

### Gestaltungsmaßnahmen

Blendungen lassen sich verhindern, wenn folgendes berücksichtigt wird:

- Leuchten parallel zum Fenster und zur Blickrichtung anordnen,
- entspiegelte Prismenleuchten oder Spiegelrasterleuchten mit nicht spiegelnden Rastern verwenden,
- Leuchtdichte im kritischen Bereich des Ausstrahlungswinkels nach DIN 5035 begrenzen,
- Am besten eignet sich ein Mix aus indirekter Beleuchtung und Arbeitsplatzleuchten.

### Anordnung der Einrichtung

Damit keine Blendwirkungen entstehen, dürfen Bildschirme nicht direkt am Fenster (Mindestabstand 60 cm) und nicht davor oder vor sehr hellen Flächen aufgestellt werden. Am günstigsten stehen sie, wenn die Blickrichtung parallel zur Fensterfront verläuft.

### Sonnenschutz

Die Fenster müssen über eine verstellbare Lichtschutzvorrichtung verfügen. Dafür eignen sich hauptsächlich Jalousien oder Lamellenstores.

### Mobiliar und Wände

Reflexionen und Spiegelungen auf Arbeitsflächen lassen sich durch matte bis seidenmatte Oberflächen vermeiden. Auch für die Möbel in der Umgebung des Arbeitsplatzes empfiehlt sich ein mittlerer Reflexionsgrad von 20 bis 50 % (zum Beispiel beige).

### Gesundheitsbeschwerden

Auf dem Bildschirm haben auch kleinste Reflexe große Bedeutung, weil man unbewusst die Körperhaltung einnimmt, durch die man ihnen am besten ausweichen kann. Aus einer dadurch bedingten Fehl- und Zwangshaltung können Muskelverspannungen im Schulter-Nacken-Arm-Bereich sowie Kopfschmerzen und Rückenprobleme resultieren. Blendungen ermüden und belasten die Augen.

### Rechtsquellen

Bildschirmarbeitsverordnung: Anhang Nr. 10, 15 u. 16 zu § 4 Anforderungen an die Gestaltung

Arbeitsstättenverordnung: §§ 7 und 9

### Normen:

DIN 5035, Teile 1 Tageslicht in Innenräumen u. Teil 7 Innenraumbeleuchtung mit künstlichem Licht, Beleuchtung von Räumen mit Bildschirmarbeitsplätzen

DIN 5034, Teil 1 Tageslicht in Innenräumen

Sicherheitsregeln der Berufsgenossenschaften: ZH 1/535 Sicherheitsregeln für Büroarbeitsplätze

Unfallverhütungsvorschrift: VBG 104 Bildschirmarbeitsplätze § 25 (Entwurf)