**Mit der richtigen Beleuchtung ermüdungsfrei und rückenschonend arbeiten**

**Das Thema Ergonomie am Arbeitsplatz gewinnt zunehmend an Bedeutung, denn immer mehr Menschen leiden an Rückenbeschwerden. Vor allem wer am Schreibtisch arbeitet und berufsbedingt viel Zeit im Sitzen verbringt, hat ein hohes Risiko für Schmerzen und Verspannungen. Um dem vorzubeugen ist ein rückengerechter Arbeitsplatz wichtig. Dieser besteht im Wesentlichen aus drei Säulen: Neben Tisch und Stuhl ist dabei die richtige Beleuchtung das dritte entscheidende Element, das unsere Arbeitshaltung direkt beeinflusst. Von der Aktion Gesunder Rücken zertifiziert wurden deshalb auch Büro- und Industriearbeitsplatz-Leuchten. Sie ermöglichen ermüdungsfreies Arbeiten, von dem auch der Rücken profitiert.**

Unsere Augen sind am Bildschirm- oder Industriearbeitsplatz durchgehend gefordert. Zu helle oder zu dunkle Beleuchtung, Schattenwurf oder Reflexionen führen zu einem schnelleren Ermüden der Augen. Die Folge: Konzentrations- und Leistungsfähigkeit lassen nach. Zusätzlich beeinflusst die Beleuchtung auch die Körperhaltung, denn wer nicht richtig sieht, kneift nicht nur die Augen zusammen, sondern ist auch ständig auf der Suche nach der Sitzposition mit den besten Sichtverhältnissen – auch wenn diese alles andere als rückenfreundlich ist. So können leicht Verspannungen im Schulter- und Nackenbereich, Spannungskopfschmerzen und Rückenbeschwerden entstehen. Eine optimale Beleuchtung ist deswegen für einen rückengerechten Arbeitsplatz unverzichtbar.

Die medizinischen AGR-Gremien haben einen umfangreichen Kriterienkatalog definiert, den Beleuchtungen erfüllen müssen, um Ergonomie zu gewährleisten und mit dem AGR-Gütesiegel ausgezeichnet zu werden. Als erste Produkte wurden bislang die Waldmann-Leuchten aus der PARA.MI-Reihe für den Büroarbeitsplatz sowie die Modelle TANEO und TEVISO für den Industriearbeitsplatz den hohen Anforderungen gerecht. Folgende Kriterien sind unter anderem entscheidend, um Fehlhaltungen und damit Rückenbeschwerden zu vermeiden:

* bedienerfreundliche und leichtgängige Verstellbarkeit der Leuchte über Gelenke oder verschiedene Gestängevarianten
* Die Leuchte muss den Anforderungen der jeweiligen Arbeitsaufgabe genügen durch:
  + Anpassung der Beleuchtungsstärke
  + anwendungsgerechte Farbtemperaturen
  + stufenlose Dimmregulation, Vermeidung von Reflexionen und weich verlaufende Beleuchtungsstärken
  + flächige, homogene, flimmerfreie und blendarme Ausleuchtung
* Erfüllung gesetzlicher Sicherheitsbestimmungen und normativer Anforderungen
* einfache Reinigungsmöglichkeit

Leuchten am Industriearbeitsplatz müssen zudem das Sehen im Nahbereich unterstützen.

**Weitere Infos:**

**www.agr-ev.de/industriearbeitsplatzleuchten**

**www.agr-ev.de/schreibtischleuchten**

**www.waldmann.com**