

Neun Tipps für entspanntes Sehen am Bildschirm-Arbeitsplatz



homo computerus

Neun Tipps für entspanntes Sehen am Bildschirm-Arbeitsplatz

Mit der steigenden Anzahl von Menschen, die an ihrem Arbeitsplatz viel am Computer arbeiten, wurden Augenbeschwerden zu den häufigsten arbeitsplatzbedingten Beschwerden. Experten gehen davon aus, dass 50–90 % aller Computeranwender unter einem gewissen Grad an Augenbeschwerden leiden. Man nennt dies auch Computer Vision Syndrom (CVS). Zu den am häufigsten beschriebenen Beschwerden gehören Ermüdung, reduzierte Leistungsfähigkeit und vermehrte Fehler bei der Arbeit. Sie finden hier neun Tipps, mit Hilfe derer Sie Ihre Bildschirmarbeit erleichtern können.

1. Verwenden Sie gute Beleuchtung

Vermeiden Sie eine zu grelle Beleuchtung an Ihrem Arbeitsplatz und positionieren Sie Ihren Monitor so, dass Tageslicht von der Seite einfällt. Vermeiden Sie Gegenlicht oder Licht, das direkt auf den Bildschirm strahlt und somit reflektiert. Tischfläche, Wände und Gegenstände im Umfeld sollten frei von Reflexen sein. Die Kombination von einer direkten und indirekten Beleuchtung mit einer zusätzlichen Arbeitsleuchte ist ideal (s. Grafik).

2. Verwenden Sie einen hochwertigen Monitor

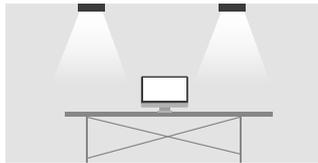
Stellen Sie Ihren Bildschirm auf eine hohe Auflösung ein. Benützen Sie die digitale Bildschirmlupe zum Ein- und Auszoomen (unter Windows: ctrl-scroll) und gönnen Sie sich einen grossen Monitor (19 Zoll oder grösser).

3. Adjustieren Sie die Bildschirmhelligkeit

Die Helligkeit ist dann ideal eingestellt, wenn sie in etwa der Umgebungshelligkeit entspricht. Wenn Sie den Eindruck haben, dass Sie vom Bildschirm geblendet werden, dann ist er eventuell zu hell und wirkt wie eine Lichtquelle. Wenn er jedoch grau und stumpf erscheint, so versuchen Sie die Helligkeit zu erhöhen. Verwenden Sie auch eine gute Kontrastdarstellung und komfortable Zeichengrösse. Normalerweise wird schwarzer Text auf weissem Hintergrund als angenehm empfunden. Es kann sein, dass Sie gerade einen umgekehrten Kontrast (weisser Text auf schwarzem Hintergrund) als angenehmer empfinden. Probieren Sie dies doch einfach aus!

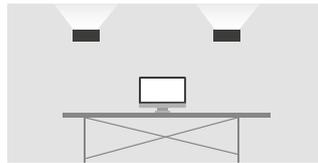
4. Blinzeln Sie häufig

Verschiedene Studien haben gezeigt, dass Menschen, die auf ein Display starren etwa 5-mal weniger als üblich blinzeln. Die Folge davon sind ein erhöhtes Risiko eines trockenen Auges, Unschärfe, Brennen, Jucken und raschere Ermüdung. Um dies zu verbessern, machen Sie alle 20 Minuten folgende Übung: Schliessen Sie 10-mal nacheinander entspannt die Augen bewusst und langsam. Verwenden Sie bei Bedarf eine Benetzungslösung und lassen Sie sich vorher darüber beraten, welche der vielen erhältlichen Augentropfen für Sie am besten geeignet sind: pH-regulierende oder lipidhaltige Tropfen, Hyaluron, Gel oder wässrige Lösung.



Direktbeleuchtung

Die Arbeitsflächen werden von der Seite und direkt von oben beleuchtet. Nachteilig sind Reflexblendungen auf den Arbeitsmitteln, harte Schatten, unausgewogene Beleuchtungsstärke auf Gesichtern.



Indirekte Beleuchtung

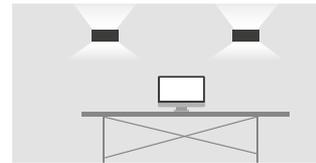
Die Arbeitsflächen werden über Lichtreflexionen von der Decke, den Wänden und anderen Reflexionsflächen beleuchtet. Nachteilig ist eine diffuse und schattenarme Lichtatmosphäre (monotoner Raumeindruck) sowie zu viele Deckenleuchten.

5. Trainieren Sie Ihre Augen

Langanhaltendes Fokussieren auf eine Distanz von 50–70 cm kann die Augen ermüden. Um dies zu vermeiden, schauen Sie alle 20 Minuten in die Ferne, z.B. aus dem Fenster. Zudem lassen Sie die Augen in Form einer liegenden Acht kreisen, am besten mit geöffneten Augen.

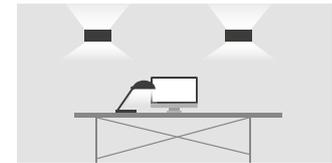
6. Legen Sie Pausen ein

Mehrere 5-minütige Pausen sind erholsamer als eine einzelne längere Pause. Stehen Sie auf, lockern Sie die Schultern, strecken Sie Nacken, Arme und Beine. Auch wenn man intuitiv das Gegenteil vermuten würde, steigern Sie dadurch Ihre Produktivität.



Direkte und indirekte Beleuchtung

Die Arbeitsflächen werden sowohl direkt als auch indirekt über die Decke und andere reflektierende Flächen beleuchtet. So sind Sie bei der Aufstellung ihres Arbeitsplatzes flexibel und die Leuchtverhältnisse sind im ganzen Raum optimal.



Direkte und indirekte Beleuchtung mit Arbeitsplatzleuchte

Die Arbeitsflächen werden zusätzlich zur indirekten und direkten Beleuchtung mit einer Arbeitsplatzleuchte beleuchtet. So erhöhen Sie zusätzlich die Beleuchtungsqualität durch eine flexible und individuell angepasste Situation.

7. Richten Sie Ihren Arbeitsplatz möglichst nach ergonomischen Gesichtspunkten ein

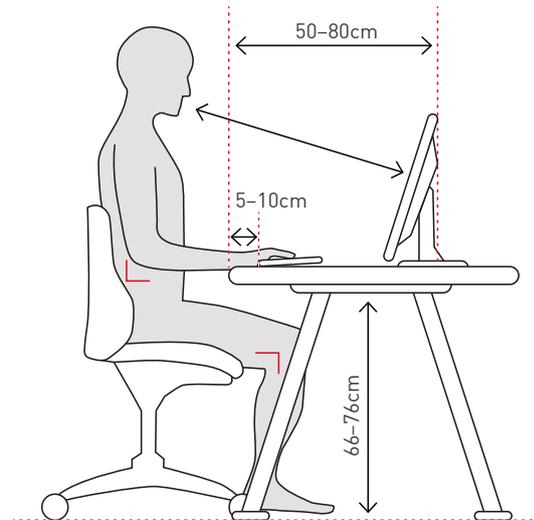
Wählen Sie höhenverstellbare Tische und Stühle, sodass Sie zwischen sitzender und stehender Haltung wechseln können. Achten Sie auf ein für Sie angenehmes Höhen- und Distanzverhältnis Stuhl-Tisch-Bildschirm (s. Grafik).

8. Verwenden Sie eine spezifisch angepasste Bildschirmbrille

Lassen Sie sich über die verschiedenen, individuell angepassten Brillengläser für die Bildschirmarbeit informieren und gönnen Sie sich entspanntes Sehen bei der Arbeit. Beachten Sie jedoch, dass Bildschirmgläser speziell für ein bequemes Sehen bis zu einer Distanz von ca. 1 Meter berechnet sind und nicht zum Autofahren getragen werden dürfen. Verwenden Sie hochwertig entspiegelte Brillengläser. Das Wechseln zwischen Gleitsichtgläsern und Lesebrille kann zu Beginn der Alterssichtigkeit noch angenehm sein. Für längeres Arbeiten am Bildschirm sind Gleitsichtgläser ungeeignet.

9. Vereinbaren Sie einen Termin bei Ihrem Spezialisten/Ihrer Spezialistin

Machen Sie eine Augenuntersuchung bei einem Augenspezialisten oder bei einer Augenspezialistin Ihres Vertrauens. Beschreiben Sie dort die Beschwerden, die bei Ihnen während der Computerarbeit regelmässig auftreten.



Besseres Sehen für Fortgeschrittene