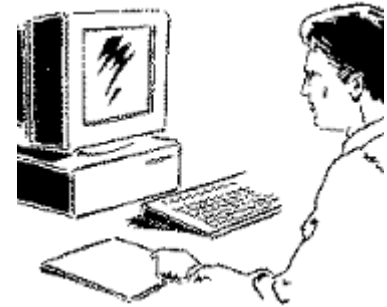


Bildschirmarbeitsplatz

Tipps für den Bildschirmarbeitsplatz



Blick zum Text – Blick zur Tastatur – Blick auf den Monitor

Das sind die Schritte, die wir bei der Arbeit am Computer ständig wiederholen, ohne dass uns das richtig bewusst wird. Unsere Augen folgen ständig den Befehlen, die uns das Gehirn vorgibt, unsere Aufmerksamkeit ist stark gesteigert, stellenweise starrt man regelrecht auf den Bildschirm, um eventuell auf falsche Eingaben sofort reagieren zu können. Diese Einschränkung der Bewegung, oft noch verstärkt durch die falsche Brillenkorrektur, kann zu enormen Schwierigkeiten führen. Vorallem können daraus sogenannte asthenopische Beschwerden entstehen z.B. Kopfschmerzen, Müdigkeit, Nacken- und Rückenschmerzen zeitweilige Kurzsichtigkeit, Doppelbilder, veränderte Farbenwahrnehmung, brennende, gerötete Augen, flimmernde Bilder, Lidflattern.

Wie kann man darauf reagieren?

- Gönnen Sie ihren Augen immer wieder Ruhepausen, versuchen Sie sich zu entspannen, indem Sie bewusst eine Zeitlang in die Ferne Schauen.
- Schließen Sie von Zeit zu Zeit Ihre Augen, um die Augenoberfläche (die Hornhaut) ausreichend mit Feuchtigkeit zu versorgen. Vor allem auf Grund der gesteigerten Aufmerksamkeit ist bei der Arbeit am Bildschirm der sogenannte Lidschlussreflex (das Befeuchten der Augen durch Blinzeln) sehr stark vermindert, so dass die Augenoberfläche zu trocken wird. Mehr oder wenig starkes Augenbrennen ist die Folge
- Bei ständig geröteten, brennenden Augen gibt es auch die Möglichkeit, mit Nachbenetzungstropfen dem Auge zusätzlich Feuchtigkeit zuzuführen, was den Sehkomfort erheblich steigert.
- **Natürlich sollten Sie darauf achten, dass evtl. Brille oder Kontaktlinse für Ihre Tätigkeit richtig bestimmt und die Stärken aktuell sind.**

Spezialgebiete:

Sehfunktionsanalysen | Brillenglasbestimmung | Kontaktlinsenanpassung | Anpassung von Sondersehhilfen
Sehbehindertenoptometrie | Funktionaloptometrie | Kinderoptometrie | Visualtraining

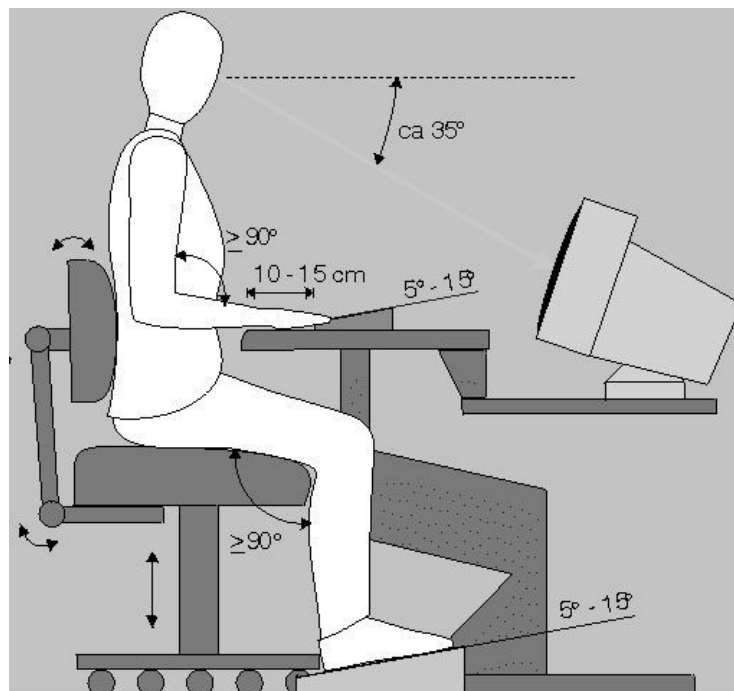
Wie kann man seinen Bildschirmarbeitsplatz ideal gestalten?

- Der Bildschirm sollte idealerweise abgesenkt und nach hinten gekippt sein, da das der „normalen“ Kopf- und Körperhaltung beim Blick in die Nähe entspricht.
- Augenabstand zum Bildschirm 50-80 cm
- Ausreichende Umgebungsbeleuchtung: am besten Tageslicht oder blendfreies Kunstlicht
- Beleuchtungsstärke Idealwert 400 – 600 Lux
- Bildschirme sollten quer zur Fensterfront aufgestellt werden. Eine Aufstellung mit Blickrichtung zum Fenster oder zu hellen Flächen, ebenso wie Reflexe auf der Monitoroberfläche durch Fenster oder Leuchten sind zu vermeiden.
- Der Bildschirm sollte idealerweise abgesenkt und nach hinten gekippt sein, da das der „normalen“ Kopf- und Körperhaltung beim Blick in die Nähe entspricht.

Ist es sinnvoll getönte Gläser am Bildschirm zu benutzen?

Nein, beim Arbeiten am Bildschirm sind solche Gläser eher von Nachteil. Diese eignen sich nicht, da sie die Leuchtdichteverhältnisse ungünstig verändern. Anders ist es mit einer Filterwirkung oder der Entspiegelung zu halten, weil eine Entspiegelung die auf dem Brillenglas auftretenden Reflexe mindert. Filter im Brillenglas bewirken ebenfalls eine Kontraststeigerung zum Teil auch einen schärferen Seheindruck.

Ergonomische Kriterien bei der Einrichtung eines Büro- bzw. Bildschirmarbeitsplatzes



Spezialgebiete:

Sehfunktionsanalysen | Brillenglasbestimmung | Kontaktlinsenanpassung | Anpassung von Sondersehhilfen
Sehbehindertenoptometrie | Funktionaloptometrie | Kinderoptometrie | Visualtraining