

Bildschirmarbeitsplatzbrille

Immer mehr Menschen schauen täglich über längere Zeit auf einen Computerbildschirm. Dies sowohl bei der Arbeit als auch privat, beim "Surfen" im Internet oder bei PC-Spielen. Die Augen sind dabei stark gefordert. Um ungesunden Begleiterscheinungen längerer Computeraktivität wie gereizten Augen, Nackenverspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen vorzubeugen, sind drei Faktoren maßgebend: Die Verwendung eines guten Bildschirms, dessen ergonomisch und lichttechnisch richtige Platzierung sowie vor allem ein gutes, bei Bedarf mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiertes Sehvermögen.

Sehanforderungen am Bildschirmarbeitsplatz

Auch bei einer guten ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes stellt die Bildschirmarbeit eine hohe Beanspruchung der Augen dar: Die Akkomodations- und Adaptionsfähigkeiten (Einstellung auf unterschiedliche Sehdistanzen und Anpassung an Hell/Dunkel-Kontraste) des Auges sind stark gefordert.

Auch kleinste Sehfehler (leichte Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung) und Unterschiede zwischen dem rechten und dem linken Auge, mit denen man sonst im Alltag bestens leben kann, können bei anhaltender Bildschirmarbeit negative Auswirkungen haben. Manche Sehfehler wie z.B. ein eingeschränktes räumliches Sehen oder latentes, das heisst unterdrücktes, normalerweise nicht sichtbares Schielen (Heterophorie) werden zum Teil oft erst bei der Bildschirmarbeit wahrgenommen.

Verspannungen im Bewegungsapparat (Nacken-, Schulterschmerzen etc.) können auch eine Folge einer ungesunden Körperhaltung zur Kompensation einer beeinträchtigten Sehqualität sein. Solche oft kaum merkbaren Zwangsbewegungen können sich auf die Dauer sehr negativ auswirken.

Naturgegebene Probleme mit der Bildschirmarbeit haben Menschen ab dem 40./45. Altersjahr, wenn die Akkomodationsfähigkeit des Auges abnimmt und sich die Alterssichtigkeit (Presbyopie) immer deutlicher bemerkbar macht.

Bildschirmarbeitsplatzbrille

Eine Bildschirmarbeitsplatzbrille unterscheidet sich stark von anderen Brillen wie Gleitsicht oder Einstärkenbrillen. Die Stärke der Gläser und die Lage der verschiedenen Sehbereiche werden von uns mit Ihnen individuell auf Ihren Arbeitsplatz angepasst. Dafür werden verschiedene Abstände benötigt.

Wichtig sind folgende Abstände:

A: Auge – Bildschirm

B: Auge – Tastatur/Schriftstücke

C: Höhe des Bildschirms zum Auge

A= _____ cm

B= _____ cm

C= _____ cm



Unsere Tipps für Sie

- Achten Sie auf Ihr gutes Sehvermögen. Auch kleine, im Alltag wenig störende Sehfehler oder -schwächen können sich bei längerer Bildschirmarbeit negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken.
- Gönnen Sie Ihren Augen öfters eine Pause: Starren Sie nicht stundenlang in den Monitor, schauen Sie zwischendurch bewusst in die Ferne – vielleicht durchs Fenster auf einen Baum – und machen Sie hin und wieder eine Entspannungsübung.
- Versuchen Sie zwischendurch immer wieder zu blinzeln, damit die Augen regelmäßig befeuchtet werden. (Augen vollständig schließen)

- Platzieren Sie Ihren Monitor richtig: 1. Fenster/Lichtquelle seitlich, nicht vor oder hinter dem Bildschirm. 2. Entfernung Nasenwurzel-Bildschirm 50-70 cm; die Oberkante des Bildschirms sollte knapp unterhalb der Augenhöhe liegen.
- Stellen Sie Ihren Monitor auf höchste Auflösung bei einer Bildwiederholfrequenz von mindestens 70Hz.
- Dokumenthalter in gleicher Entfernung wie Bildschirm platzieren.
- Bildschirm regelmäßig reinigen – vermindert Reizungen/Irritationen durch Fingerabdrücke etc.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung – im Dämmerlicht ermüden die Augen schneller.
- Achten Sie auf ein gutes Raumklima – in trockener, abgestandener Luft leiden Ihre Augen schneller. Schützen Sie sie vor Rauch und Zugluft.
- Augentropfen, die die Augen befeuchten, schaffen bisweilen Linderung. Sprechen Sie uns an.
- Lassen Sie Ihr Sehvermögen und Ihre Augen spätestens alle zwei Jahre testen.

Entspannungsübungen für die Augen

- Lassen Sie den Blick von oben nach unten und von der einen Seite zur anderen schweifen. Schauen Sie dabei auf die Umrisse der Objekte am Rande Ihres Gesichtsfeldes.
- Halten Sie einen Bleistift in Armlänge vor sich hin. Fixieren Sie erst Ihren Blick auf die Spitze und schauen Sie dann entspannt in die Ferne. Wiederholen Sie diese Übung etwa zehnmal.
- Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen, stützen Sie Ihre Ellbogen auf und legen Sie Ihr Gesicht so in die Hände, dass die hohlen Handflächen die Augen gut abdecken. Halten Sie das Gewicht des Kopfes mit den Handballen, ohne Druck auf die Augen auszuüben. Bleiben Sie zwei, drei Minuten in dieser Stellung, entspannen Sie sich. Je schwärzer Sie sehen, desto entspannter sind Ihre Augen. Diese Übung nennt man "Palmieren".
- Bei brennenden, tränenden und trockenen Augen, ständiger Müdigkeit, Kopfschmerzen oder Nackenverspannungen sollten Sie Ihren Arzt aufsuchen.