

Der passende Durchblick

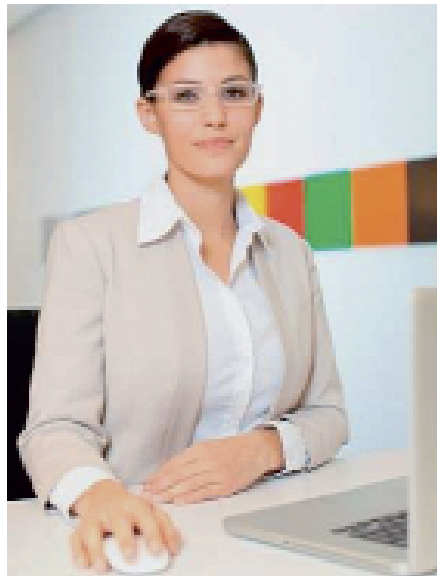
Der moderne Arbeitsplatz bietet dank der Vielzahl an technischen Errungenschaften eine enorme Erleichterung. Unsere Augen stellen er jedoch Tag für Tag vor grosse Herausforderungen.

Bis zu 30 000 Mal wechseln wir an einem normalen Tag im Büro unseren Blick. Unser Auge wandert dabei hin und her zwischen Bildschirm, Tastatur, Arbeitsunterlagen, Telefon, Drucker, Mitarbeitenden und so weiter. Die häufigen Blickwechsel setzen nicht nur eine ausgezeichnete Sehschärfe voraus. Unsere Augen müssen sich auch blitzschnell auf wechselnde Entfernungen, Blickwinkel und Kontraste einstellen. Selbst eine geringe Abweichung von der normalen Sehfähigkeit wie etwa eine leichte Kurz- oder Weitsichtigkeit kann Auswirkungen haben, die das gesamte körperliche Wohlbefinden und somit auch die Produktivität am Arbeitsplatz verringern.

Oftmals sind Verspannungen im Bewegungsapparat sowie Nacken- und Schulterschmerzen die Folge einer ungesunden Körperhaltung, mit der man eine beeinträchtigte Sehqualität kompensieren will. Gerade Menschen ab 40 Jahren kennen die Schwierigkeit. Eine Lesebrille wird längst nicht mehr allen Sehanforderungen gerecht. Unterschiedliche Sehdistanzen bei einer Mitarbeiterkonferenz, eine Präsentation mittels Beamer und vor allem das Arbeiten am PC lassen die Augen rascher ermüden.

Computerbrillen

In solchen Fällen kann eine Computerbrille helfen. Mit einem erweiterten, grossen Nah- und Zwischenbereich gewährt sie eine entspannte Sicht auf den Monitor. Die grösseren Glasbereiche befreien von Verspannungen oder einer verkrampften Kopf- und Körperhaltung und ermöglichen so ein angenehmes, ermüdungs- und beschwerdefreies Arbeiten. Die Gläser einer Computerbrille verfügen über einen speziellen Aufbau. Neben den gezielt an die jeweiligen Arbeitsplatzsituationen angepassten Zwischen- und Nahsichtbereichen ist auch die Breite des gesamten Sichtbereichs auf die verschiedenen Parameter der Tätigkeit und ihres Umfeldes abgestimmt.



Ausschlaggebend für Komfort, Verträglichkeit und Funktionalität einer Computerbrille ist dieser Glasaufbau: Er entscheidet, welche Bereiche eines Glases auf welche Distanzen eingeschliffen werden müssen. Dabei ist der Übergang zwischen den einzelnen Sehbereichen – ebenso wie bei einer Standardgleitsichtbrille – fließend. Für den Einsatz am Computerbildschirm ist ein modernes und ausgewogenes Glasdesign besonders wichtig, um einen möglichst umfassenden Sichtbereich zu ermöglichen.

Unterschiedliche Anforderungen

Dabei gibt es unterschiedliche Glasvarianten für unterschiedliche Bildschirmarbeitsplätze. Sie verfügen im Unterschied zu Gläsern von Lese- und Gleitsichtbrillen über einen verbreiterten mittleren Sehbereich.

So kann der Beschäftigte auch bei einem häufigen Blickwechsel zwischen Tastatur und Bildschirm ohne unbequeme und ungesunde Kopf- und Körperhaltung gut sehen. Es gibt etwa Gläser für den fast ausschliesslichen Gebrauch am Monitor, beispielsweise für Tätigkeiten, während denen im Arbeitsalltag nicht viel mehr als Bildschirm und Tastatur zählen. Für Beschäftigte, die auch über eine Distanz von fünf Metern hinweg scharf sehen müssen, empfiehlt sich hingegen ein Glastype mit erweitertem Sehbereich. Bei allen Glasdesigns für den Arbeitsplatz stören oft mehrere Lichtquellen wie Lampen oder Monitore. Da diese zu massiven Reflexionen führen, empfehlen Optiker hier sogenannte entspiegelte Gläser.

Komfortabler Arbeitsalltag

Einige grundsätzliche Tipps können zusätzlich helfen, den Arbeitsalltag komfortabler zu gestalten: – Auf das gute Sehvermögen achten. Auch kleine, im Alltag wenig störende Sehfehler oder -schwächen können sich bei längerer Bildschirmarbeit negativ auf das Wohlbefinden auswirken.

- Den Augen regelmässige Pausen gönnen: Nicht stundenlang in den Bildschirm starren, sondern zwischendurch bewusst in die Ferne schauen – vielleicht durchs Fenster auf einen Baum – und hie und da eine Entspannungsübung machen.
- Zwischendurch immer wieder blinzeln, damit die Augen regelmässig befeuchtet werden.



- Den Monitor richtig platzieren: Das Fenster beziehungsweise die Lichtquelle sollte sich seitlich, nicht vor oder hinter dem Bildschirm befinden. Die Entfernung der Nasenwurzel zum Bildschirm sollte 50 bis 70 Zentimeter und die Blickneigung 25 bis maximal 30 Grad betragen und die Oberkante des Bildschirms sollte knapp unterhalb der Augenhöhe liegen.
- Allfällige Dokumenthalter in gleicher Entfernung wie Bildschirm platzieren.
- Bildschirm regelmässig reinigen. Das vermindert Reizungen und Irritationen durch Fingerabdrücke und ähnliches.
- Für gute Beleuchtung sorgen – im Dämmerlicht ermüden die Augen schneller.
- Auf ein gutes Raumklima achten- in trockener, abgestandener Luft leiden die Augen schneller.
- Augen vor Rauch und Zugluft schützen. Augentropfen – sofern nicht vom Arzt vorgeschrieben – nicht über längere Zeit verwenden – diese Symptom-Bekämpfung kann neue Probleme mit sich bringen.
- Das Sehvermögen und die Augen alle drei Jahre testen lassen.

Dominique Graber
CEO Unico Graber AG