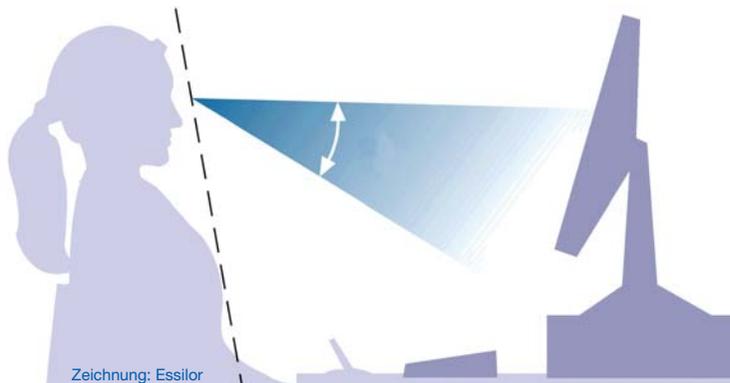


## Der ideale Bildschirmarbeitsplatz

- > Der Monitor steht blendfrei und quer zur Fensterfläche und zur Deckenbeleuchtung.
- > Keine indirekte Beleuchtung, die Reflexionen und Spiegelungen auf der Bildschirmoberfläche erzeugen können.
- > Der Monitor ist nach Möglichkeit ein Flachbildschirm; Röhrenmonitore sind auf eine möglichst hohe Bildwiederholfrequenz eingestellt.
- > Der Monitor sollte nicht zu hoch stehen.
- > Der Bürostuhl muss den ganzen Körper stützen. Stühle ohne Rückenlehne sind für die ständige Nutzung am Bildschirmplatz nicht geeignet.
- > Die Bildschirmarbeitsplatzbrille sorgt für scharfe Sicht bei gleichzeitig entspannter Sitzhaltung.



Zeichnung: Essilor

## Bildschirmarbeitsplatzbrille -

### Das Wichtigste in Kürze

- > Bildschirmarbeitsplatzbrillen benötigen ebenso wie Gleitsichtbrillen eine gewisse Scheibenhöhe, um die verschiedenen Sehzonen unterzubringen.
- > Federscharniere und leichte, flexible Bügelmaterialien tragen erheblich zum Tragekomfort und damit zum entspannten Sehen und Arbeiten bei.
- > In der Regel sind Bildschirmarbeitsplatzbrillen am Computer noch besser verträglich als Gleitsichtbrillen.
- > Entspiegelte Gläser sind bei Bildschirmarbeit ratsam, denn gerade in Büroumgebungen mit zahlreichen unterschiedlichen Lichtquellen können sie ihre Stärken ausspielen.

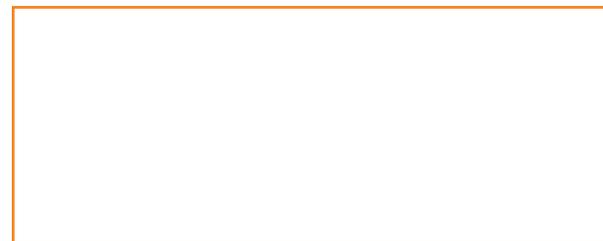
**Bildschirmbrillengläser sorgen für entspanntes Sehen am Computer, eignen sich aber auch hervorragend für Hobbys, wie Kochen oder Handwerken – überall da, wo ein klarer Überblick in kurzen Distanzen gefordert ist.**

## Bildschirmarbeitsplatzbrille

Scharfes Sehen am Arbeitsplatz  
8 Stunden ohne Nebenwirkungen



Diese Broschüre wurde Ihnen überreicht von:



Kuratorium Gutes Sehen e.V. (KGS), Saarbrücker Straße 38, 10405 Berlin  
Weitere Informationen finden Sie auf [www.sehen.de](http://www.sehen.de)



Foto: Essilor

## Arbeitsalltag mit Nebenwirkungen

- > 80 Prozent der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Rechner sitzen, klagen über Beschwerden.
- > Bei der Hälfte machen sich Probleme am Sehapparat bemerkbar: trockene Augen, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen und Lichtempfindlichkeit.
- > Die Augen tränen oder brennen, Kopfschmerzen und sogar Verspannungen durch eine unnatürliche und ungesunde Sitzhaltungen sind die Folge.
- > Irgendwann werden die Augen müde, die Konzentration lässt nach und die Fehlerquote steigt.



## Warum eine Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Bei der Bildschirmarbeit schweift das Auge vom Monitor zur Tastatur, zu Papieren auf dem Schreibtisch, zum Kollegen. Der Monitor ist mehr als eine Armlänge von den Augen entfernt. Für Alterssichtige reicht die übliche Lesebrille nicht aus, weil sie nur für Entfernungen im Nahbereich bis zu 40 cm, nicht aber für die am Bildschirm erforderliche gute Sicht zwischen 45 und 60 cm geeignet ist. Eine Gleitsichtbrille korrigiert die Sicht für das Lesen sowie für die Ferne. Der Mittelbereich aber, den man fürs Arbeiten am Bildschirm besonders braucht, wird nur in einem schmalen Bereich des Glases korrigiert.

Das Sehen ist anstrengend! Die Folge: Der Brillenträger muss den Kopf heben und sich nach vorne beugen, um scharf zu sehen. Diese Sitzhaltung ist unnatürlich und anstrengend für Schulter und Rücken. Die logische Folge sind Verspannungen in der Halswirbelsäule.

## Bildschirmarbeitsplatzbrille - Eine Brille mit speziellen Gläsern

Im Vergleich zum normalen Gleitsichtglas haben die Gläser der Bildschirmarbeitsplatzbrille eine andere Gewichtung. Im herkömmlichen Gleitsichtglas gibt es große Zonen für den Nahbereich und große Zonen für die Ferne. Der mittlere Sehbereich wird abseits der Computerarbeit deutlich weniger benötigt und fällt daher relativ schmal aus. Beim Glas der Bildschirmarbeitsplatzbrille liegt der Schwerpunkt auf der Kurz- und Mitteldistanz, optimal für den Augenabstand zur Tastatur und zum Computerbildschirm. Einen Teil der Kosten für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille übernimmt fallweise sogar der Arbeitgeber, sollte diese gesundheitlich geboten sein.



Foto: Rodenstock



In der Regel nimmt die Fähigkeit der Augen, sich auf verschiedene Sehabstände einzustellen, mit dem Alter ab. Dies macht sich zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr deutlich bemerkbar. Lese- oder Gleitsichtbrillen stoßen aber bei der Bildschirmarbeit an ihre Grenzen. Lesebrillen sind nur für den typischen Leseabstand von 30 bis 40 Zentimetern tauglich, Gleitsichtbrillen haben nur einen schmalen Bereich, in dem sie die Sehschärfe für die Entfernung Auge – Monitor korrigieren können.

## Der Grund liegt nicht in der Bildschirmarbeit

Besonders Personen mit nicht oder falsch korrigierten Sehfehlern leiden bei einer Bildschirmtätigkeit schnell an nachlassender Leistungsfähigkeit, rascher Ermüdung, Sehbeschwerden, Kopfschmerzen. Meist lassen sich die Probleme aber durch eine korrekte Brille bewältigen.

## Tipp: Regelmäßige Pausen

Nach ein bis zwei Stunden konzentrierter Bildschirmarbeit sind ein paar Minuten abseits des Monitors kein Luxus, sondern notwendig. Wellness für die Augen ist es, einige Zeit ins Grüne zu blicken. Neben den regelmäßig empfehlenswerten Pausen helfen bei stark angestrengten Augen auch spezielle Entspannungsübungen.

Auch das regelmäßige und bewusste Schließen der Augen für einige Sekunden hilft: Dabei werden die Augen wieder gut befeuchtet. Untersuchungen haben ergeben, dass die Häufigkeit des Lidschlages durch den ständigen konzentrierten Blick auf den Monitor nachlässt und so die Hornhaut nicht mehr ausreichend feucht gehalten wird.