

# Tipps für den Computer Arbeitsplatz

---

## [Eine gute Beleuchtung ist wichtig für den Arbeitsplatz.](#)

Zuviel Licht behindert die Wahrnehmung von Bildschirmdetails, zuwenig Licht vermindert die Sehschärfe. Tageslicht ist in der Regel optimal. Bei Einsatz von Kunstlicht sollte auf unverkleidete Leuchtstoffröhren wegen auftretender Blendeffekte verzichtet werden. Auch Schreibtischleuchten sind oft für störende Reflexe auf dem Bildschirm verantwortlich.

## [Der Abstand zum Bildschirm sollte etwa 50 bis 70 cm betragen.](#)

Idealerweise liegen die oberen Zeilen des Bildschirms in Augenhöhe, keinesfalls darüber, besser ein kleines Stück darunter. Oft wird eine Blicksenkung von ca. 30 Grad bei der Bildschirmarbeit als angenehm empfunden.

## [Je größer der Bildschirm, desto besser.](#)

Er sollte mindestens 20 Zoll in der Diagonale, eine entspiegelte Oberfläche und eine Frequenz von wenigstens 70 Hz aufweisen.

## [Kontrasteinstellungen effektiv nutzen.](#)

Zur besseren Erkennung von Details - und um somit eine vorzeitige Ermüdung zu vermeiden - sollten Hintergrund und Schrift kontrastreich ausgewählt sein (z.B. schwarze Schrift auf weißem Grund). Farbige Schriftarten und Hintergründe sollten nach Möglichkeit vermieden werden.

## Das Auge

Oft hilft eine genau angepasste Brille, die optimal auf den individuellen Arbeitsabstand abgestimmt ist. Entspiegelte Brillengläser sind für die Bildschirmarbeit am Besten geeignet.

Nicht nur beim Autofahren oder Lesen, sondern auch bei der Bildschirmarbeit wird eine Reduktion der Lidschlagfrequenz beobachtet. Die Folge ist meist unweigerlich die Symptomatik des Trockenen Auges: Kratzen, Jucken, Brennen, gerötete Augen, Unverträglichkeitsreaktionen und mangelnder Tragekomfort in Bezug auf Kontaktlinsen. Hilfreich erweisen sich die Anwendung von modernen (möglichst unkonservierten) Nachbenetzungstropfen für Kontaktlinsenträger bzw. Augenerfrischungstropfen für Nicht-Linsenträger.

Sehen am PC verlangt von Ihren Augen Höchstleistungen, die nur mit einwandfrei für diese Aufgabe geeigneten Brillen gewährleisten können. Ihre bereits vorhandene Brille kann alle wichtigen Kriterien bereits erfüllen - muss aber nicht!

Deshalb empfehlen wir Ihnen eine Beratung in unseren Geschäftsräumen. Wir stellen innerhalb kurzer Zeit fest, ob Ihre Brille allen Anforderungen stand hält.