

Ergonomie-Tipps für gesunde Augen

1. Darstellung

Ein klares Bild und eine deutliche Darstellung auf dem Bildschirm erleichtern die Wahrnehmbarkeit für die Augen: scharfe Zeichen- und Bilddarstellung, hoher Kontrast, ausreichende Zeichengröße, Positivdarstellung (dunkle Zeichen, heller Hintergrund) und bei Röhrenbildschirmen Flimmerfreiheit durch ausreichend hohe Bildwiederholfrequenz (mind. 73 Hz, besser 85 Hz).

Helligkeit Bei unterschiedlicher Raumhelligkeit im Tagesverlauf ist es förderlich für die Augen, die Bildschirmhelligkeit anzupassen: hell genug, um die Darstellung gut zu erkennen, nicht zu grell, damit das Bild nicht ‚in die Augen sticht‘.

Falsch: Abends im Dunkeln ohne Raumlicht am Computer sitzen.

Farben Aufgrund ihrer unterschiedlichen Wellenlänge bringen Farben auf dem Monitor eine zusätzliche Anstrengung für die Augen mit sich. Wo es möglich ist, sollte eine Positivdarstellung (schwarze Zeichen auf hellem Grund) bevorzugt werden. Beachten Sie bei der Verwendung von Farben: heller Hintergrund, satte Zeichenfarbe, hoher Kontrast.

Falsch: zu grelle Farben, helle Zeichen auf hellem Hintergrund, dunkle Zeichen auf dunklem Hintergrund.

2. Bildschirmposition

Günstig für die Augen ist eine ausreichende Bildschirmfernung: Je größer der Bildschirm, desto weiter entfernt kann er stehen. Bei ausreichender Zeichengröße und -scharfe sollten 17- und 19-Zoll-Bildschirme mindestens 70 cm Entfernung von den Augen haben. Für eine bessere Lesbarkeit neigt man den Bildschirm leicht nach hinten.

Bildschirmhöhe Die richtige Bildschirmhöhe beugt Schulter-Nackenverspannungen vor, die ansonsten die Durchblutung in den Augen und die Versorgung des Gehirns vermindern. In aufrechter Sitzposition mit Blick geradeaus nach vorn geht der Blick knapp über den oberen Bildschirmrand hinaus. Beim Blick auf den Monitor neigt sich der Kopf dann circa zehn bis 15 Grad, und die Nackenmuskulatur ist entspannt.

Falsch: Bildschirmmitte auf Augenhöhe beim Blick gerade nach vorne.

Bildschirmbrille für Kurzsichtige Kurzsichtige mit einer identischen Sehstärke in beiden Augen (max. 0,5 Dioptrien Unterschied) und ohne Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) können am Computer eine bis zu einer Dioptrie abgeschwächte Brille tragen. Diese Unterkorrektur reicht in der Regel aus, um die Darstellung auf dem Bildschirm gut zu erkennen, und ist entlastend für die



Lesenswert: „Das Augenbüchlein“ von Barbara Brugger, „Eine Übungsanleitung“. Athesia Verlag, 2007, 52 S., 10,90 € ISBN 978-88-8266-481-7

Augen. Bei einer leichten Kurzsichtigkeit (bis 1 Dioptrie) kann am PC auf die Brille verzichtet werden.

Falsch: Zu schwache Brille tragen, mit der das Bild auf dem Monitor undeutlich ist.

3. Licht

Die besten Lichtverhältnisse für die PC-Arbeit sind erreicht, wenn drei Faktoren zutreffen: Tageslicht, ausreichende Helligkeit, keine Blendung. Da Blendung schädlich für die Augen ist, muss sie unbedingt vermieden werden: Direktblendung durch Fenster und Lampen, indirekte Blendung durch Reflexion auf dem Bildschirm, auf Möbeln oder durch (weiße) Wände.

Blendung vermeiden Verläuft die Blickrichtung auf den Monitor parallel zu den Fenstern, lassen sich Blendungen und Reflexionen durch Sonneneinstrahlung vermeiden. Je nach Himmelsrichtung und Jahreszeit kann es dennoch kurzzeitig zu einer Blendung kommen. Dann muss vorübergehend verschattet werden, bis die Sonne weitergezogen ist.

Falsch: Bei Blendung Augen zukneifen und weiter arbeiten.

Verschattung Um eine Blendung oder Spiegelung auf dem Monitor zu vermeiden, reicht in den meisten Fällen eine Verschattung des unteren Drittels eines Fensters. Rollläden, die von unten nach oben geschlossen werden, lassen in vielen Fällen noch genügend Tageslicht für die Tätigkeit am Bildschirm durch.

Falsch: Bei zu schwachem Licht arbeiten.

Lichtcocktail Herkömmliche Leuchtstoffröhren haben im Vergleich zum Tageslicht ein einseitiges Lichtspektrum und sind deswegen anstrengender für die Augen. Vor allem in Büros, in denen ganztags eine Zusatzbeleuchtung erforderlich ist, empfiehlt sich der Einsatz von Vollspektrumlicht. Das Spektrum dieser Röhren ist dem Tageslicht zur Mittagszeit sehr ähnlich. Das macht sie gesund und leistungsfördernd. Nicht verwechseln: Der Begriff „Tageslichtlampe“ sagt nichts über das Spektrum aus.

Tipp: Wer den ganzen Tag Kunstlicht ausgesetzt ist, sollte sich in der Freizeit so viel wie möglich im Freien aufhalten.