

Hörfunkbeitrag
„Gesund am PC – Tipps für den Bildschirmarbeitsplatz“

Anmoderation:

Immer mehr Menschen verbringen immer mehr Zeit am Computer. Wer dabei nicht richtig sitzt, plagt sich mit Verspannungen, Kopfschmerzen und tränenden Augen. Wie ein gesunder Bildschirmarbeitsplatz aussieht und wie man ihn mit einfachen Mitteln einrichtet – dazu mehr von Johannes Riemenschneider.

Beitrag:

80 Prozent der Menschen, die mehr als drei Stunden täglich vorm PC sitzen, klagen über Beschwerden. Oft liegt es daran, dass der Arbeitsplatz nicht richtig eingerichtet ist, wie Dr. Helmut Minten, Betriebsarzt bei der Deutschen Post, aus seiner Erfahrung bestätigt:

O-Ton Dr. Minten: “Man muss sehen, dass man richtig gut sitzt. Das entsprechend eine gute Sitzposition möglich ist, dass die Höhe vom Schreibtisch ausreichend ist, dass die Abstände zur Computer-Mouse, zur Tastatur, aber auch der Blickabstand zur Bildschirmoberfläche die entsprechenden Maße hat.“

70 bis 80 cm sollte der Abstand zum Bildschirm betragen. Der darf nicht zu hoch und sollte möglichst blendfrei stehen. Was aber, wenn diese Punkte stimmen und trotzdem Beschwerden auftreten? Dann sind nicht selten die Augen daran schuld. Bereits kleinste Sehfehler machen sich vorm PC bemerkbar. Und selbst Brillenträger sind vor Augenproblemen nicht gefeit, erklärt Augenoptiker Thomas Nosch.

O-Ton: „Weil die Lesebrille in 40 cm funktioniert und die Fernbrille in ein paar Metern unendlich. Und dann muss eben speziell für diese Distanz, beispielsweise 80 cm Bildschirmabstand, eine Brille angefertigt werden.“

Eine so genannte Bildschirmarbeitsplatzbrille. Sie hat einen breiten Sehbereich, so dass die Augen auch bei häufigen Blickwechseln immer scharf sehen.

O-Ton: „Es gibt da eine ganze Reihe von großen Firmen, die Rahmenverträge mit einzelnen Augenoptikern geschlossen haben, wonach dann die Arbeitnehmer verhältnismäßig günstig mit einer speziellen Bildschirmarbeitsplatz-Brille versorgt werden können. Ansonsten müssen aber Bildschirmarbeitsplatz-Brillen nicht teuer sein, denn das Gestell muss nicht aus Gold sein, sondern das kann durchaus auch eine einfache Sache sein.“

Länge: 1'41

Abmoderation:

Ausführliche Infos, worauf Sie beim Bildschirmarbeitsplatz achten sollten, wie Sie Beschwerden vermeiden und an wen Sie sich wenden können, finden Sie unter www.sehen.de.