

Tipps & Tricks für ein entspanntes Arbeiten am Bildschirm

In Deutschland arbeiten circa 17 Millionen* Beschäftigte am Bildschirm. Um „digitalem Augenstress“ vorzubeugen, sollten Sie die folgenden Tipps & Tricks beachten.

Licht

- Deckenleuchten sollten über dem Arbeitsplatz und zur Seite versetzt angebracht sein.
- Neben dem Monitor sollten keine hellen Leuchten und Fensterflächen sein. Die Helligkeitsunterschiede überfordern die Anpassungsfähigkeit der Augen und verursachen Blendungsprobleme und Kopfschmerzen.

Raumklima

- Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 % betragen. Luftbefeuchter können hier für ein angenehmes Klima sorgen.
- Regelmäßiges Lüften wirkt sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Augen aus.

Sehhilfe

- Ob Brille oder Kontaktlinsen: Eine auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Sehhilfe steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Rechner – bei der Arbeit und in der Freizeit.

Sitzhaltung

- Der Schreibtisch und der Schreibtischstuhl sollten auf die individuellen Bedürfnisse am Arbeitsplatz einstellbar sein.
- Monitor, Tastatur und Maus sollten so aufgestellt sein, dass sie eine günstige Sitzhaltung unterstützen.

Monitor

- Der Monitor sollte frontal zur Sitzposition und quer zum Fenster aufgestellt werden und sollte zudem nicht zu hoch stehen.
- Als Orientierung dient die Oberkante des Bildschirms: Sie sollte etwa in Augenhöhe oder leicht darunter liegen. Hier gilt: Ausprobieren, was sich am Bequemsten anfühlt!

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de

Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 54 99 25
www.hansmannpr.de

Entspannungsübungen für die Augen

Bei einer Dauertätigkeit am Bildschirm sollten regelmäßig Pausen eingelegt werden. Folgende Übungen können zusätzlich zur Entspannung beitragen.

Blinzeln und Gähnen

Beim Gähnen gelangt neuer Sauerstoff in die Zellen. Es ist daher eine Soforthilfe gegen Anzeichen von Stress und Balsam für Ihre Augen. Zusätzlich wird Ihre Gesichts- und Nackenmuskulatur und das Zwerchfell gelockert. Blinzeln Sie bewusst! Das verhindert Brennen, Jucken und Augenrötung, denn beim Blinzeln wird die Oberfläche des Auges mit frischem Tränenfilm überzogen und befeuchtet.

Augen wärmen

Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Dann die Ellenbogen auf dem Tisch aufstützen und die warmen Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Mehrere Male tief Ein- und Ausatmen. Hände von den Augen nehmen und Augen mit blinzelnenden Lidschlägen öffnen.

Augenmassage

Nehmen Sie die Haut der Nasenwurzel zwischen zwei Finger. Kreisen Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand unter leichtem Druck über die Stirn oberhalb der Nasenwurzel. Dies bewirkt eine schnelle und spürbare Entspannung der Augen. Sie können diese Übung nach Bedarf wiederholen.

Augenbrauen kneifen

Lehnen Sie sich locker zurück und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie die Haut an den Augenbrauen zwischen zwei Finger und kneifen Sie sie leicht zusammen. Arbeiten Sie sich langsam von innen nach außen.

Die „Schlitzaugen“

Legen Sie die Kuppen Ihrer Zeigefinger an den rechten und linken äußeren Augenwinkel und machen Sie kleine kreisende Bewegungen. Schieben Sie anschließend beide Finger unter geringem Druck nach außen, sodass sich die Augen

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de

Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 54 99 25
www.hansmannpr.de

zu einem schmalen Schlitz formen. Danach schieben Sie die Finger wieder zurück. Diesen Vorgang mehrere Male wiederholen.

Fokussierung

Strecken Sie zuerst die Arme gerade nach vorn. Halten Sie Ihre beiden Daumen im Abstand von drei Zentimetern senkrecht nach oben. Schauen Sie jetzt eine Weile auf die Daumen, um dann auf ein weiter entferntes Objekt zu fokussieren. Wenn Sie viel Zeit vor dem Computer verbringen, sollten Sie diese Übung mehrfach wiederholen.

* Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, <http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A11.html>

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de

Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 54 99 25
www.hansmannpr.de

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de

Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 54 99 25
www.hansmannpr.de