



PRESSEINFORMATION

Entspannt arbeiten im Homeoffice – so geht's

Berlin, 07. Juli 2020 (KGS). **Corona verändert die Arbeitswelt. Bereits jeder zweite Mitarbeiter erledigt laut Umfrage des Digitalverbandes Bitkom ganz oder teilweise seinen Job im Homeoffice, jeder fünfte erstmals seit der Pandemie.¹ Selten ist der Arbeitsplatz dabei so optimiert wie im Büro. Neben der richtigen Sitzposition ist der entspannte Blick auf den Bildschirm Voraussetzung für gesundes Arbeiten. Das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) gibt Tipps für zu Hause:**

Für richtige Lichtverhältnisse sorgen

Ausreichender Blendschutz und eine Kombination verschiedener Lichtquellen sorgt für optimalen Arbeitskomfort. Vor intensivem Tageslicht schützen z. B. Jalousien mit perforierten Lamellen. Sie verhindern Blendung und lassen trotzdem genug Licht herein, um den Raum auszuleuchten.

Bei künstlicher Beleuchtung ist auf eine **Grundhelligkeit** zu achten, die Schatten minimiert und Helligkeitsunterschiede reduziert. Dazu reichen die klassische Wohnzimmer-Pendelleuchte oder Deckenspots mit einem Beleuchtungsniveau zwischen 300 und 500 Lux und einem großen Indirektanteil aus. Lichtexperten empfehlen ein neutrales Weiß oder Warmweiß. Wer künstliches Tageslicht als belebend empfindet, sollte 6000 Kelvin wählen.

Verstell- und schwenkbare **Arbeitsplatzleuchten** können den Schreibtisch individuell ausleuchten. Perfekt sind sie, wenn ihr Licht wenig streut, blendfrei nach unten gerichtet ist und mit mindestens 500 Lux strahlt.

Die passende Sehhilfe wählen

Über 90 Prozent der 40- bis 59-Jährigen sitzen täglich mehrere Stunden vor dem Bildschirm. Die überwiegend alterssichtigen Computerarbeiter tragen dabei in der Regel Gleitsicht- oder Lesebrillen – nicht wissend, dass diese nicht für den digitalen Dauerstress optimiert sind.

Eine **Lesebrille** funktioniert am Computer meist nur, solange der Lesezusatz nicht stärker als +1,5 **Dioptrien** ist. Ab der Lebensmitte verschlechtert sich aber die Sehleistung. Bereits ab +2,5 Dioptrien ist nur noch die Tastatur gut erkennbar – der Bildschirm verschwimmt.

Alternativ ermöglichen **Gleitsichtgläser** zwar eine nahtlos übergehende Sicht bis in die Ferne, beim Blick auf den Monitor muss allerdings der Kopf in den Nacken gelegt werden, um die richtige Sehzone für den Bildschirmabstand zu erwischen – eine unbequeme Körperhaltung, die unweigerlich zu Rücken- und Kopfschmerzen führt.

Abhilfe schaffen **Bildschirmbrillen**: Der untere Teil der Gläser ist auf Tastaturabstand optimiert, der mittlere und größte Teil ermöglicht entspanntes Sehen auf Bildschirmdistanz, der obere den Blick in den Raum. Wird die Notwendigkeit einer solchen Brille bescheinigt, ist der Arbeitgeber zudem verpflichtet, einen Teil der Kosten zu übernehmen ([Infos hier](#)).

¹ Umfrage im Auftrag des Digitalverbandes Bitkom, März 2020: <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Corona-Pandemie-Arbeit-im-Homeoffice-nimmt-deutlich-zu> [Zugriff: 03.07.2020, 10:30 Uhr].

Bewegte Pausen einplanen

Durch das lange Starren auf den Bildschirm sind „Büro-Augen“ oft trocken, müde und gereizt. Dagegen helfen Augenbenetzungstropfen, ca. zwei Liter Flüssigkeitsaufnahme pro Tag und die 20-20-20-Regel: Alle zwanzig Minuten für zwanzig Sekunden den Blick auf etwa 20 Meter Entferntes richten.

Wer zudem die Mittagspause im Café um die Ecke verbringt, fördert seine Produktivität: Der Spaziergang erhöht den Sauerstoffgehalt im Gehirn. Stoffwechsel und Kreislauf kommen in Schwung und die neue Umgebung bringt das Denkvermögen auf Trapp. Doch nicht nur das: Mit dem Begleichen der Lunch-Rechnung wird auch noch die lokale Gastronomie unterstützt.

Mehr Infos rund ums gesunde Arbeiten am Bildschirmarbeitsplatz gibt es unter

[Sehen.de/sehen/digitales-sehen](https://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen)

Die rechtlichen Grundlagen zum Thema Bildschirmarbeitsplatzbrille hat das KGS hier zusammengestellt: https://www.sehen.de/fileadmin/user_upload/sehen.de/Downloads/KGS-Uebersicht_RechtlicheGrundlagen_Bildschirmbrille.pdf

Weitere Informationen zu den gesetzlichen Grundlagen erhalten Sie beim Spitzenverband „Deutsche Gesetzliche Unfallversicherung e. V.“ (DGUV) unter www.dguv.de

[Zeichen inklusive Leerzeichen der Presseinformation: 3.374]