

Sehen am Bildschirmarbeitsplatz

Ein Infotext von



Die Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz stellt Anforderungen an das Sehen, die sich grundlegend von anderen Sehaufgaben wie z.B. dem Lesen eines Buches oder einer Zeitung unterscheiden.

Die Gründe dafür können vielfältig sein:

- begrenzte Auflösung des Bildschirms und damit verbunden kleine und/oder unscharfe Darstellung von Schriftzeichen
- eine ungünstige Position des Bildschirms in Augenhöhe oder höher
- Blendung durch Reflexe an der Bildschirmvorderfläche
- Ungünstige Entfernung des Bildschirms zum Auge: für die Fernbrille zu nah, für die Lesebrille zu weit entfernt
- häufige Blickbewegungen zu unterschiedlich weit entfernten Objekten oder Personen

Sind diese Probleme erkannt, kann häufig durch eine optimierte Gestaltung des Arbeitsplatzes eine wesentliche Erleichterung erreicht werden:

- Wählen Sie einen Monitor, der so groß ist, daß auch bei einer hohen Auflösung (der Übersicht wegen) kleine Details immer noch bequem sichtbar sind.
- Wählen Sie bezüglich der Darstellung (Hintergrund, Schriften usw.) eine Einstellung, die ermüdungsfreies Arbeiten erlaubt.
- Achten Sie darauf, daß der Monitor nicht flimmert und dadurch rasche Ermüdung und Kopfschmerzen vermieden werden!
- Stellen Sie Ihren Monitor möglichst niedrig auf.
 - Ungünstig: Ein Standort auf einem Regal, auf einem schwenkbaren Monitorarm (meist zu hoch!) oder auf dem PC-Gehäuse auf dem Schreibtisch.
 - Ideal wäre ein Monitor, der schräg in die Tischplatte eingelassen ist. Auf keinen Fall sollte die Oberkante des Monitors über Augenhöhe liegen! (Allerdings beachten Sie: diese Vorschläge sind ideal aus optischer Sicht; leider stehen Sie im Widerspruch zu Aussagen von Arbeitsmedizinern, die bei zu niedriger Anordnung Probleme bezüglich der Körperhaltung ausmachen und deshalb einen möglichst hohen Monitorstandort bevorzugen!)

- Versuchen Sie, Reflexe auf dem Bildschirm auszuschalten. Dies kann geschehen durch eine Veränderung des Standorts von Schreibtischlampen, durch Blenden an der Seite und/oder am obere Rand des Monitors und eine Sitzposition, bei der kein Fenster im Rücken zu finden ist.
- Wenn Sie Brillenträger sind, wählen Sie eine möglichst hochwertige Entspiegelung Ihrer Brillengläser. Je "klarer" der Blick auf den Bildschirm ist, desto ermüdungsfreier und konzentrierter können Sie arbeiten!
- Leichte Tönungen können in gewissen Grenzen die Kontrastwahrnehmung verbessern.
- Durch konzentriertes Arbeiten am Bildschirm sinkt die Lidschlagfrequenz drastisch ab. Dies führt zu einer schlechteren Benetzung des Auges mit Tränenflüssigkeit und damit zu einem Trockenheitsgefühl und roten, gereizten Augen. Besonders unangenehm ist dies für Kontaktlinsenträger. Trainieren Sie sich deshalb gezielt zusätzliche Lidschläge an, um Augenreizungen zu vermeiden. Ein schlechtes Raumklima mit sehr trockener Luft (häufig in klimatisierten Räumen) verstärkt diese Unannehmlichkeiten!
- Lassen Sie die Werte Ihrer Brille überprüfen und stimmen Sie diese ggf. auf Ihre ganz individuellen Arbeitsbedingungen ab!
 - Fernbrillen sind für Entfernungen von mehr als 4 - 6 m optimiert
 - Lesebrillen meistens auf Entfernungen von ca. 30 – 60cm.
 - Der benutzte Computermonitor befindet sich aber in den seltensten Fällen in diesen Bereichen!
- Gleitsichtgläser können Schwierigkeiten verursachen, wenn über einen längeren Zeitraum am Bildschirm gearbeitet wird. Denn der Bildschirm befindet sich meistens in Entfernungen von 60-80 cm und liegt damit ziemlich genau in der besonders schmalen mittleren Zone der Gleitsichtgläser. Für diese Fälle gibt es spezielle Brillengläser mit erweiterten Sehbereichen, die für diese mittleren Entfernungen optimiert sind und dort auch einen sehr breiten Sehbereich aufweisen, gleichzeitig aber auch noch Spielraum für größere Entfernungen (z.B. für eine Kunden oder Mitarbeiter, der gegenüber am Tisch sitzt) sowie kürzere Entfernungen (z.B. für das Manuskript oder Formular, das in den Computer eingegeben werden soll und auf dem Tisch liegt) besitzt.
- Ordnen Sie Ihre notwendigen Arbeitsmittel so auf Ihrem Arbeitsplatz an, daß Blicksprünge über größere Distanzen und Winkel vermieden werden. Eine große Erleichterung bieten z.B. Konzepthalter, die ein Blatt Papier direkt neben dem Monitor - also in gleicher Entfernung zum Auge wie dieser - positionieren können.
- Lernen Sie, "blind" Ihre Tastatur bedienen zu können. Sie vermeiden dadurch eine Vielzahl von Blicksprüngen und können sich wesentlich stärker auf die eigentliche Bildschirmarbeit konzentrieren!

Darüber hinaus bieten wir Ihnen die Möglichkeit, Ihr Sehvermögen und das Ihrer Mitarbeiter und/oder Kollegen, die an Bildschirmarbeitsplätzen beschäftigt sind, zu überprüfen. Dabei werden verschiedene Sehteste durchgeführt, mit denen z.B. die Sehschärfe in verschiedenen Entfernungen, das räumliche Sehen, das Farbsehen und das Zusammenspiel beider Augen beurteilt werden.