

Bildschirmarbeitsplatz - eine besondere Belastung für die Augen?

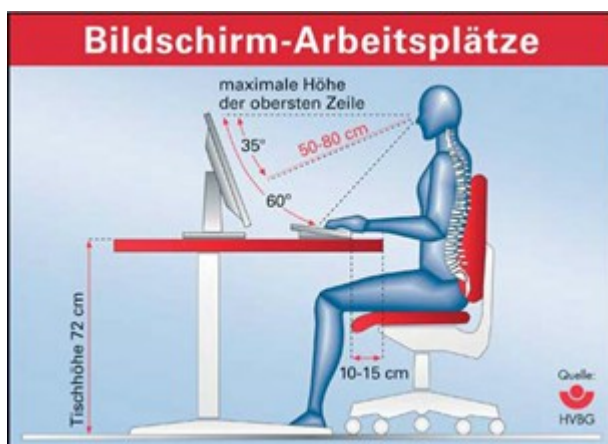
Mit der zunehmenden Bedeutung moderner Technik haben sich in allen Bereichen des Lebens die Anforderungen an unsere Sehschärfe verändert: im Straßenverkehr, im Haushalt und im Berufsleben. Mechanisierung und Automation von Arbeitsprozessen führen dazu, dass der Anteil der Arbeitsplätze mit vorwiegend körperlicher Beanspruchung ständig abnimmt. Gleichzeitig wachsen die Anforderungen an die menschliche Fähigkeit zur Aufnahme wie auch zur Verarbeitung und Erstellung von Informationen. Die Augen tragen dabei die Hauptverantwortung, die allerdings zur Belastung wird, wenn wir nicht für ihre Gesundheit, die Erhaltung ihrer Sehschärfe und für die jeweils optimalen Sehbedingungen sorgen. Das gilt auch für die Arbeit am Bildschirm.

Um jedoch eine Überanstrengung der Augen zu vermeiden, müssen am Bildschirmarbeitsplatz spezielle Voraussetzungen erfüllt werden. Das gilt sowohl für die Einrichtung als auch für die Nutzung dieses Arbeitsplatzes.

Durch Einhaltung dieser Regeln soll ein beschwerdefreies Arbeiten am Bildschirm ermöglicht werden.

Der Bildschirm ist an einem modernen Büroarbeitsplatz nicht mehr wegzudenken. Daher ist es notwendig, dass jeder im Büro Tätige heute mit den wichtigsten Richtlinien für den Bildschirmarbeitsplatz vertraut ist.

Wie sieht der optimale Bildschirmarbeitsplatz aus, und was kann man selber verbessern?



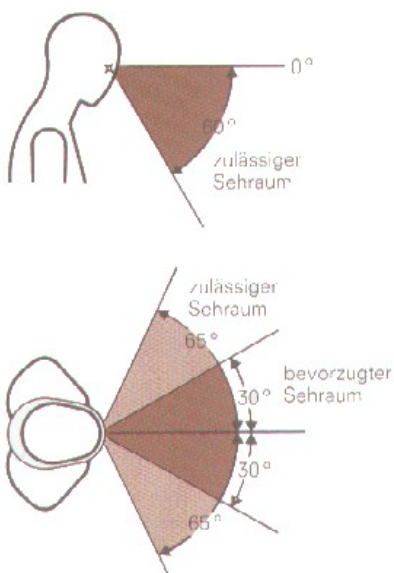
Die Lichtverhältnisse spielen eine ganz entscheidende Rolle. Eine zu hohe Beleuchtungsstärke erschwert die Sehwahrnehmung; bei einer zu niedrigen vermindert sich die Sehschärfe. Tageslicht gilt allgemein für jeden Arbeitsplatz als optimale Beleuchtung. Für Arbeitsplätze im Fensterbereich kann es aber unter Umständen zu hell sein. In diesem Fall helfen Vorhänge oder Jalousien. Um die erfolgreiche Beleuchtungsstärke zu erreichen - der Idealwert liegt im Bereich zwischen 400 und 600 Lux -, kann man in der Regel auf Kunstlicht nicht verzichten. Farbige Leuchtkörper sind grundsätzlich zu vermeiden, ebenso "nackte" Leuchtstoffröhren und andere Leucht-

körper, die Blendeffekte hervorrufen. Sofern die Leuchten nicht in die Decke eingelassen sind, sollten sie längs zur Blickrichtung installiert sein. Besonders bewährt haben sich Prismen- und Rasterleuchten, da sie unter anderem auch für gleichmäßige Lichtverteilung sorgen.

Häufig sind Reflexe auf dem Bildschirm Ursache für Beschwerden. Sie entstehen zum Beispiel durch ein hinter dem Mitarbeiter liegendes Fenster, das sich zwangsläufig auf der Bildschirmfläche spiegelt. Auch sehr helle Wände und Möbeloberflächen können Spiegelungen hervorrufen, die sich störend auswirken.

Auf dem Bildschirm haben auch kleinste Reflexe große Bedeutung, weil man unbewusst die Körperhaltung einnimmt, durch die man ihnen am besten ausweichen kann. Aus einer dadurch bedingten ständigen Fehllage können Muskelverspannungen resultieren, die zu Kopfschmerzen bis hin zu Haltungsschäden führen. Solche Reflexe entstehen unter Umständen auch durch weiße oder kontrastreiche Kleidung aber auch durch einen verschmutzten Bildschirm, deshalb sollte dieser regelmäßig gereinigt werden.

Eine der wichtigsten Voraussetzungen für ermüdungsfreies Sehen ist die richtige Entfernung zwischen Auge und Bildschirm. Dabei liegt der

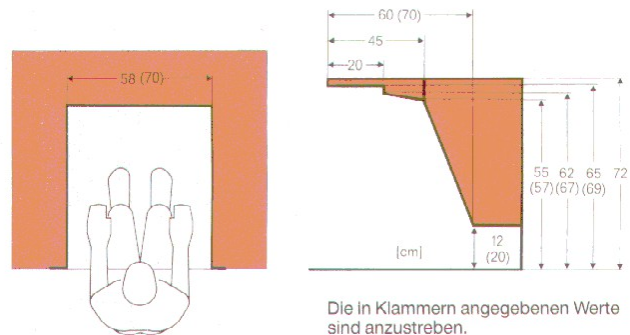


individuelle Entfernungsabstand zwischen 50 bis 80 cm. Dieser Entfernungsbereich ist im eigenen Interesse unbedingt einzuhalten.

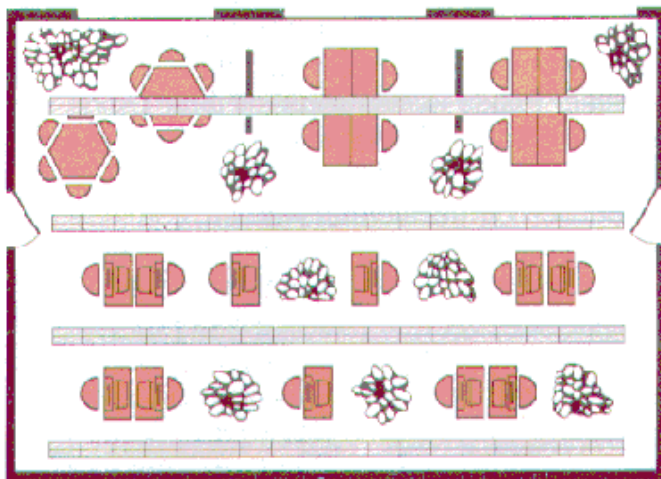
Die Anordnung des Bildschirms ist abhängig von der Arbeitsaufgabe. Die Bildschirmoberkante sollte nicht über Augenhöhe hinaus reichen. Eine leichte Blickneigung von etwa 30 Grad wird im Allgemeinen als besonders angenehm empfunden - größer jedoch darf der Neigungswinkel nicht sein.

Eine beträchtliche Arbeitserleichterung erreicht man durch einen geeigneten Beleghalter, der möglichst der Größe der meistverwendeten Vorlage entsprechen und mit einer matten Oberfläche ausgestattet sein sollte.

Ausgehend von der empfohlenen Tischhöhe von 720 mm, sollte für die Beine ein Mindestspielraum von 650 mm Höhe gewährleistet sein. Auch bei der Tischoberfläche muss unbedingt darauf geachtet werden, dass keine Reflexe entstehen können. Als Sitz eignet sich am besten ein höhenverstellbarer Drehstuhl oder Drehsessel.

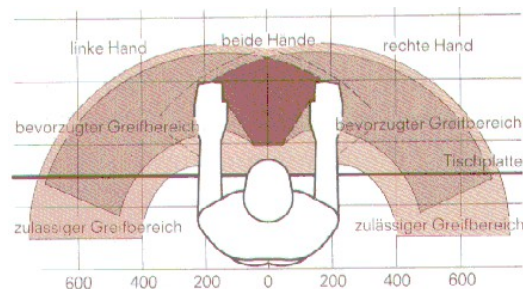


Ergonomie am Arbeitsplatz



 Bildschirm-arbeitsplatz (BAP)

 Leuchtenbänder



Arbeitspausen

Jede konzentrierte Arbeit erfordert Phasen der Entspannung. In wissenschaftlichen Untersuchungen wurde festgestellt, dass der Erholungswert einer Pause keineswegs mit ihrer Länge steigt. Im Gegenteil: Mehrere kurze Pausen sind wirkungsvoller als eine lange. Dabei muss selbstverständlich berücksichtigt werden, dass jede andere Betätigung im normalen Arbeitsablauf ebenfalls einen Erholungsausgleich schafft

Zum Energieauftanken empfiehlt sich Bewegung in frischer Luft. Wer seinen Arbeitstag am Bildschirm verbringt, sollte am Abend und am Wochenende "abschalten" und die Freizeit für sportliche Aktivitäten nutzen. Schwimmen zum Beispiel bekommt den vom langen Sitzen beanspruchten Rücken- und Nackenmuskeln besonders gut.

Sehen und Sehilfen am Bildschirmarbeitsplatz

Gesunde Augen und eine gute Sehschärfe sind die wichtigsten Voraussetzungen, um den Anforderungen der Bildschirmarbeit gewachsen zu sein. Wer am Bildschirm tätig ist, sollte sich einmal vom Augenarzt untersuchen lassen. Häufig können eine exakt angepasste Brille oder Kontaktlinsen die Arbeit wesentlich erleichtern. Der Grundsatz besagt, dass Mitarbeiter ohne weiteres für diese Aufgabe geeignet sind, die auf beiden Augen 0,8 der normalen Sehschärfe erreichen. (Als normale Sehschärfe bezeichnet man den Wert 1,0 beiderseits.) Häufig liegt die Sehschärfe noch darüber.

Mit zunehmendem Alter nimmt die natürliche Nah-Sehschärfe ab. Das ist eine ganz normale Entwicklung, hervorgerufen durch die nachlassende Akkommodation, also die Fähigkeit der Augen, sich auf nähere Ziele einzustellen. Dieser Prozess beginnt etwa mit dem 40. Lebensjahr und schreitet kontinuierlich fort bis zu einer Sehschärfenminderung beim Nahsehen von über 50 Prozent. Wenn keine krankhaften Veränderungen des Auges hinzukommen, lässt sich diese Alterssichtigkeit (Presbyopie) mit entsprechenden Brillen immer korrigieren.

Da das Auge dazu neigt, mangelnde Sehschärfe durch größere Anstrengung seines Sehapparates zu kompensieren, wird vielen Menschen gar nicht bewusst, dass ihre Sehfähigkeit nachlässt. Sie leiden dann "nur" unter den Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen und schnellere Ermüdbarkeit.

Hinweise zur Gestaltung der Arbeitsumgebung

Die sorgfältige und gut durchdachte Gestaltung der Arbeitsumgebung ist eine unabdingbare Voraussetzung für die beschwerdefreie und erfolgreiche Arbeit am Bildschirm:

Hierzu gehört ein ausreichend großer Arbeitsplatz, der zwar noch den wirtschaftlichen Erfordernissen der Büroarbeit Rechnung trägt, aber auch die Bedürfnisse des Menschen berücksichtigt, bei der Arbeit einen eigenen Freiraum zu haben und die nötige Distanz zu Kollegen wahren zu können.

Die farbliche Gestaltung erscheint ebenfalls für das Wohlbefinden am Arbeitsplatz wichtig: Decken, Wände und Fußböden sollten zwar nicht blenden, auch nicht reflektieren, aber dennoch in hellen Farbtönen gehalten sein. Die ursprüngliche Forderung nach einem Beige-Grauton für die Geräte am Bildschirmarbeitsplatz tritt dadurch, dass die modernen Flachbildschirme einen weitaus größeren Kontrast als die althergebrachten Kathodenstrahlbildschirme bieten, in den Hintergrund, da nun die Beleuchtung am Bildschirmarbeitsplatz doch heller sein kann, ohne die Zeichenerkennbarkeit zu mindern.

Da viele Menschen bei der Bildschirmarbeit unter einer Austrocknung der Augenoberfläche leiden, sollte dieser Aspekt auch bei der Arbeitsplatzgestaltung berücksichtigt werden. Pflanzeninseln zeigen positive Wirkung auf die Büroatmosphäre und tragen in erheblichem Maße zur Befeuchtung der Raumluft bei. Klimaanlage sollten zugfrei eingestellt sein und für eine ausreichende Befeuchtung sorgen.