

## Liebe Patientin, Lieber Patient!

Ich und meine Mitarbeiterinnen wollen Ihnen auf diesem Weg quartalsweise Informationen anbieten die ihrer Gesundheit dienen.

### Inhalt:

1. **Bildschirmarbeitsplatz – eine besondere Belastung für die Augen**
2. **Ärztewitze**

Viel Spaß wünscht  
Ihr Ordinationsteam

## Bildschirmarbeitsplatz - eine besondere Belastung für die Augen?

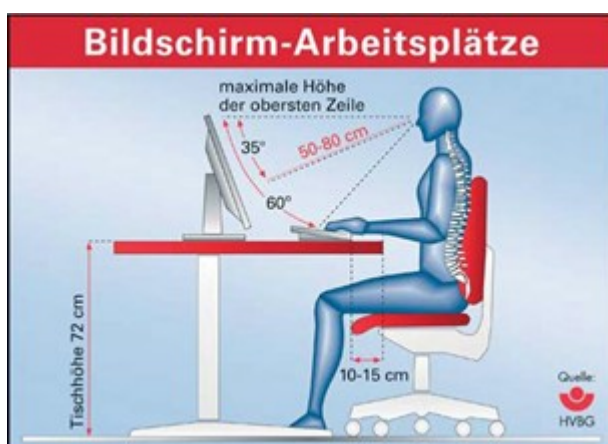
Mit der zunehmenden Bedeutung moderner Technik haben sich in allen Bereichen des Lebens die Anforderungen an unsere Sehschärfe verändert: im Straßenverkehr, im Haushalt und im Berufsleben. Mechanisierung und Automation von Arbeitsprozessen führen dazu, dass der Anteil der Arbeitsplätze mit vorwiegend 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?

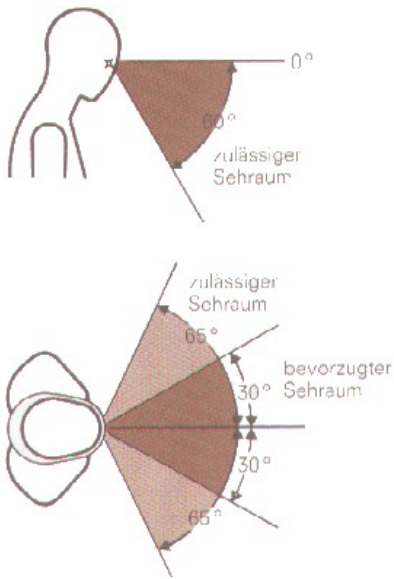


Die Lichtverhältnisse spielen eine ganz entscheidende Rolle. Eine zu hohe Beleuchtungsstärke erschwert die Sehwarnnehmung; bei einer zu niedrigen vermindert sich die Sehschärfe. Tageslicht gilt allgemein für jeden Arbeitsplatz als optimale Beleuchtung. Für Arbeitsplätze im Fensterbereich kann es aber 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.

# Ordinationszeitung 4. Quartal 2012

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 Fehlhaltung 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.

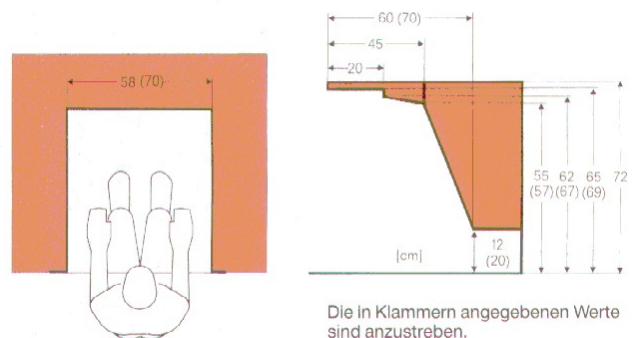
Eine der wichtigsten Voraussetzungen für ermüdungsfreies Sehen ist die richtige Entfernung zwischen Auge und Bildschirm. Dabei liegt der individuelle Entfernungsabstand zwischen 50 bis 80 cm. Dieser Entfernungsbereich ist im eigenen Interesse unbedingt einzuhalten.

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.

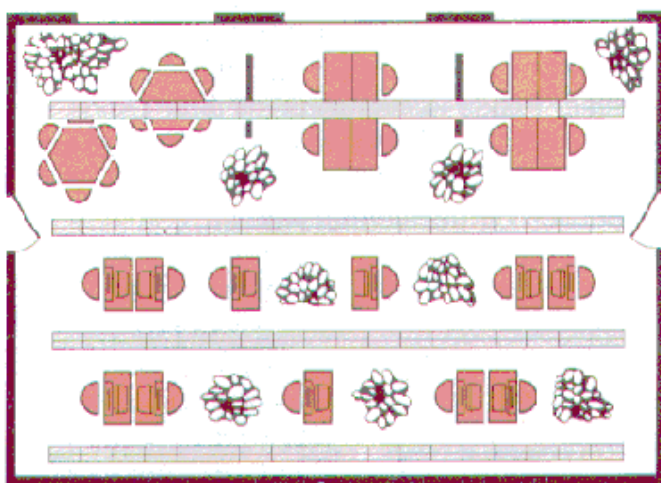
Eine beträchtliche Arbeitserleichterung erreicht man durch einen geeigneten Beleghalter, der möglichst der Größe der meistverwendeten Vorlage entsprechen und mit einer matten Oberfläche ausgestattet sein sollte.

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.



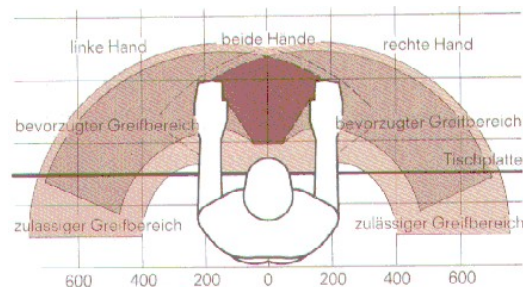
Die in Klammern angegebenen Werte sind anzustreben.

## Ergonomie am Arbeitsplatz



Bildschirmarbeitsplatz (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-Gräuton 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.

# Ordinationszeitung 4. Quartal 2012

## Ärztewitze

Ein Mann rast zum Doktor. „Kommen Sie schnell, meine Frau hat hohes Fieber.“ - „Wie hoch ist es denn?“ „Keine Ahnung, unser Fieberthermometer ist kaputt, aber das Einkoch-Thermometer steht auf Mirabellen.“

Ganz aufgeregt kommt ein Mann zum Frauenarzt: „Haben Sie meiner Frau gestern die Spirale eingesetzt?“ „Ja“, antwortet der Arzt ganz ruhig. Darauf zeigt der Mann an sich nach unten und brüllt: „Abmachen!“

Neulich in der Praxis sagt der Arzt zum Patienten: "Rauchen Sie?" - "Nein." - "Trinken Sie" - "Nein." Darauf der Arzt: "Grinsen Sie nicht so blöd, Ich finde schon noch was."

"Tja, Sie sind mit Tollwut infiziert!" erklärt der Arzt nach der Untersuchung. "Oh, Herr Doktor, dann geben Sie mir bitte gleich Papier und Bleistift." - "Lieber Mann, deswegen brauchen Sie doch nicht gleich Ihr Testament zu machen!" - "Nee, ich will mir nur aufschreiben, wen ich jetzt alles beiße!"

"Lesen sie mal die Zahlen da vor!" "Welche Zahlen?" "Na, die an der Tafel da." "Welche Tafel?" "Die an der Wand hängt!" "Welche Wand?" "Mein Herr, sie brauchen keine Brille, sie brauchen einen Blindenhund." "Was soll ich denn mit einem blinden Hund?"

Drei befreundete Ärzte, ein Augenarzt, ein Ohrenarzt und ein Gynäkologe, treffen sich einmal pro Woche zum Stammtisch. Nach einem gemütlichen Abend verabschieden sie sich. Sagt der Augenarzt: "Also tschüss, wir sehen uns wieder." Darauf der Ohrenarzt: "Also tschüss, lasst mal wieder was von euch hören." Und der Gynäkologe: "Tschüss meine Herren, und schönen Gruß an die Gattinnen, ich schau mal wieder rein."

Mutter und Tochter gehen zum Arzt. Sagt der Arzt zu der 18jährigen: "Ziehen Sie sich bitte einmal aus." Die Mutter protestiert: "Ich bin zur Behandlung hier und nicht meine Tochter!" "Gut," meint der Arzt, "Dann zeigen Sie mir mal Ihre Zunge!"

Kommt ein Arbeiter völlig aufgelöst zum Doktor und sagt: Herr Doktor, ich hatte seit Tagen keinen Stuhl." Doktor: "Na dann setzen Sie sich erst mal!"

Der Arzt besorgt zum Patienten: "Sie wissen doch, dass der Alkohol ihr Leben verkürzt?" Der Patient: "Das stimmt. Ich habe es auch gemerkt. Nirgends vergeht die Zeit schneller als beim Trinken!"

Beim Hausarzt: ". . . Herr Doktor, muss ich immer noch aufs Rauchen und auf Alkohol verzichten?" "Aber ja doch! Das habe ich ihnen doch schon vor vier Wochen gesagt!" "Ja, schon! Ich dachte nur, die Wissenschaft hätte inzwischen Fortschritte gemacht!!!"

Die Krankenschwester versucht, einen Patienten aufzuwecken. Fragt der Pfleger: "Was machen Sie denn da?" Die Schwester: "Ich muss ihn unbedingt wach kriegen, er hat vergessen seine Schlaftabletten zu nehmen!"

Der Assistenzarzt macht seine erste Operation. Sein Professor schaut ihm dabei über die Schulter. "Nein, nein!" ruft der Professor plötzlich. "Nur den Blinddarm! Alles andere tun Sie schön wieder hinein."

Frau kommt zum Doktor und weint Ihm die Potenzprobleme Ihres Göttergatten vor. Der gute Doktor gibt Ihr daraufhin ein Mittelchen mit, das Sie Ihrem Mann ins Essen mischen soll. Als Sie nach Hause kommt, überlegt Sie krampfhaft, was sie denn kochen könnte. Da kommt Sie auf die Idee, Würste zu kochen. Gedacht, getan!! Sie kocht Würste und mischt das Potenzo in den Senf. Als Ihr Mann nach Hause kommt, stellt Sie die Würste auf den Tisch und hüpf voll Erwartung in das Schlafzimmer. Strapse angezogen und ins Bett. Sie wartet eine Zeitlang. Es tut sich nichts. Plötzlich hört Sie Ihren Alten lachen und lachen. Sie steht auf um nachzusehen, was los ist. Geht in die Küche und fragt: "Wieso lachst Du denn so" Darauf Ihr Mann: "Mensch, so was hast Du noch nicht gesehen! Jedes Mal wenn ich die Wurst in den Senf stecke, ziehst die Haut hinter"