

Tipps für gesunde Augen am Bildschirmarbeitsplatz

Bildschirmpausen sollten genutzt werden, um den Blick gezielt in die Ferne schweifen zu lassen. Als einfacher Merksatz hilft hier die **20-20-20-Regel**: Alle 20 Minuten den Blick vom Monitor abwenden und auf ein mindestens 20 Fuß (6 Meter) entferntes Objekt für 20 Sekunden fokussieren. Mit dem Blickwechsel entspannen sich die Augen.

Durch **regelmäßige Augengymnastik** wie bewusstes Blinzeln und Zwickern werden die Augen mit Tränenflüssigkeit versorgt. Das Benetzen der Augen senkt nicht nur das Risiko trockener Augen, sondern sorgt für schnelle Entspannung.

Lüften sorgt für **frische und sauerstoffreiche Luft**, die nicht nur vor Krankheitserregern, sondern auch vor trockenen Augen schützt. Zusätzliche luftreinigende Pflanzen sind ideal, da sie als Sauerstoffproduzenten für ein gutes Raumklima sorgen.

Auch ein **Bürostuhl in optimaler Höhe** sorgt für Entlastung der Augen.

Der **Bildschirm** sollte am besten **seitlich zu Fenstern und Lichtquellen** positioniert werden, um Blendungen konsequent zu vermeiden.

Eine **Bildschirmbrille** kann für bestes Sehvermögen und eine klare Sicht sorgen. Für den digitalen Arbeitsalltag eignen sich in bestimmten Situationen zudem sogenannte **Blaulichtfilter-Brillen**.

Reicht das natürliche Tageslicht an Helligkeit nicht aus, sollte unbedingt mit künstlichem Licht nachgeholfen werden. Deckenleuchten und Tischlampen können sich im Monitor spiegeln und die Augen überlasten. Daher sind **Lampen mit blendfreier, diffuser Beleuchtung** zu bevorzugen.

Für optimale und augenschonende Arbeitsbedingungen sollten am **Bildschirm** die **Anzeigeneinstellungen** von Schärfe, Konturen, Textgröße, Helligkeit, Farben und Kontrast überprüft werden.

Um die Augen zu schonen, ist es besonders wichtig, **genügend Abstand zu Display und Monitor** zu halten. Ideal ist eine Entfernung von 50 Zentimetern.

