

	Abendzeitung Nürnberg - de		Print
	Medientyp:	Tageszeitung	Gedr. Auflage: 27671
	Erscheinungsdatum:	10.03.2010	Verk. Auflage: 19390
	Seite:	4	Verbr. Auflage: 20112
	AVE:	407 EUR	Reichweite: 47000

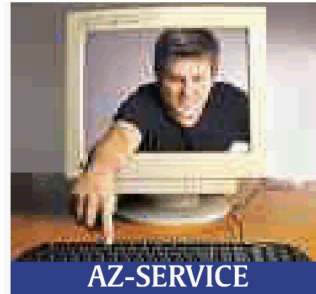
So schonen Sie Ihre Augen am PC

*Beim Arbeiten am
Bildschirm kann die
Sehstärke abnehmen*

NÜRNBERG Durch konzentriertes Arbeiten am PC stehen vor allem die Augen unter Anspannung. Häufige Folgen der anstrengenden Arbeit sind das so genannte Office-Eye-Syndrom, das Austrocknen der Augen und eine abnehmende Sehstärke.

Office-Eye-Syndrom: In der Regel blinzeln wir 25-mal pro Minute. Je länger wir auf den Bildschirm schauen, desto stärker verringert sich die Blinzelhäufigkeit. Daher sollte man mehrmals am Tag gezielt häufiger blinzeln, um die Produktion der Tränenflüssigkeit anzuregen.

PC- Feuerwehr



Arbeitsplatz: Sitzt man zu dicht vor dem Bildschirm, ist das Nachlassen der Sehstärke oft unvermeidbar. Außerdem sollten Blendungen auf dem Desktop vermieden werden.

*Fragen? Schicken Sie ein Fax an 0911/ 2331-192 oder eine Email an: 8-uhr-blatt@abendzeitung.de
Info: www.pc-feuerwehr.de,
© 08002/ 112 112*