



B.Z. - de

Print

Medientyp: Tageszeitung

Gedr. Auflage: 235086

Erscheinungsdatum: 19.04.2010

Verk. Auflage: 167335

Seite: 40

Verbr. Auflage: 169890

AVE: 4318 EUR

Reichweite: 480000

Gesünder im Büroalltag

Tricks und Technik helfen gegen Schmerzen und Augenprobleme

Ein Computer im Büro ist nicht nur Heilsbringer. Der elektronische Arbeitsplatz produziert Schmerzen an Augen, Rücken und im Kopf. **BZ** erklärt, was man dagegen tun kann.

Das Office-Eye-Syndrom

Konzentriertes Arbeiten am PC verleitet dazu, nicht an die Körperhaltung zu denken. Fatale Folgen: Müdigkeit, Kopfschmerzen und Verspannungen. Diese Symptome nennt man das Office-Eye-Syndrom.

Wir blinzeln zu wenig

Gut zu wissen: 45-mal pro Minute schlagen wir die Augen auf und zu. Je länger wir auf den Bildschirm schauen, desto weniger blinzeln wir. Nach einer aktuellen Studie der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin sind Augenschmerzen, Austrocknen der Augen und abnehmende Sehstärke die Folge.

Mit Tricks vorbeugen

Mehrmals am Tag fünf Minuten bewusst blinzeln, damit die Produktion der Tränenrüsen angeregt wird. Außerdem sollte man regelmäßig aus dem Fenster schauen und Dinge aus der Distanz betrachten.

Zauberwort „Ergonomie“

Einen perfekten Chefsessel hat fast jeder. Aber einen ergonomischen Bildschirm? Er ist nämlich in alle Richtungen verstellbar und sorgt für gute Sicht und Haltung. Ergonomische Tastaturen und Mäuse sowie eine Gel-Auflage für die Handgelenke beugen Schmerzen in Fingern und Armen vor. Tasten und Knöpfe sind weich und nicht zu hart im Anschlag, die Tastatur ist in der Mitte des Feldes geteilt und angewinkelt.

Kosten: Ergonomisches PC-Set ab 580 Euro, ein Tastatur-Maus-Set ca. 60 Euro. www.pc-feuerwehr.de mit 24-Stunden-Service



FOTO: PC FEUERWEHR