

## Entspannter sehen am Arbeitsplatz

Kopfschmerzen, müde Augen, verspannter Rücken: Daran können die Augen Schuld sein, denn sie müssen bei der Arbeit am Computer Höchstleistung erbringen.

Wer im normalen Leben mit Lesebrille oder Gleitsichtbrille zurechtkommt, sollte sich bei entsprechenden Beschwerden über eine Arbeitsplatzbrille beraten lassen. Diese hat spezielle Gläser, die für den Bildschirmarbeitsplatz optimiert sind.

Das heißt, sie hat im Vergleich zu Lese- und Gleitsichtbrillen einen sehr breiten Sehbereich für Entfernungen zwischen 40 Zentimetern und zwei Metern. Beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und Nachbarschreibtisch sieht (und sitzt) man dadurch entspannter.

Wenn die Augen ermüden: regelmäßig Pause machen, einige Zeit ins Grüne blicken und blinzeln – damit die Augen wieder befeuchtet werden.

