



Gesunde Raumluf – Gesunde Augen

10 Augen-Tipps

für einen entspannteren Arbeitsalltag



Profis für die Gesundheit Ihrer Augen

Wir Augenoptiker/Optomtristen sorgen für mehr Augen-Gesundheit, zu Hause und am Arbeitsplatz.

Ein Service der Optiker Österreichs, der WKO-Gesundheitsberufe in Zusammenarbeit mit der unabhängigen Plattform [MeineRaumluft.at](https://www.meineraumluft.at)



Gesunde Raumluft – Gesunde Augen

Die richtige Sehschärfe und eine gesunde Raumluft sind die wichtigsten Voraussetzungen, um den Anforderungen der Bildschirmarbeit gewachsen zu sein.

Denn egal wie perfekt Bürostuhl, Monitor und die Beleuchtung eingestellt sind: Das Arbeiten am PC ermüdet die Augen dennoch.

Mit diesen 10 wertvollen Augen-Tipps möchten wir dazu beitragen, dass Sie sich am Arbeitsplatz, im Büro nicht nur besser fühlen, sondern auch die Arbeit leichter von der Hand geht.

Nehmen Sie sich einen Augenblick Lesezeit,

Ihr Anton Koller

Komm.-Rat Anton Koller, MSc,
Bundesinnungsmeister der Gesundheitsberufe

Viele weitere Infos und Tipps
finden Sie auf www.Optiker.at und
www.MeineRaumluft.at



Bildschirmarbeit – Eine besondere Belastung für Ihre Augen

Wenn Sie heute einer Büroarbeit nachgehen, sitzen Sie durchschnittlich 80.000 Stunden ihres Lebens an einem Schreibtisch vor einem Bildschirm. Die Tätigkeit am Computer erleichtert zum einen die Arbeit, zum anderen kann sie aber auch einen negativen Einfluss auf die Gesundheit der Betroffenen haben.

Haben Sie gewusst?

Bildschirmarbeit bedeutet Schwerarbeit für Ihre Augen! Sie müssen sich z.B. ständig an unterschiedliche Sehentfernungen anpassen. Je nach Tätigkeit wandert der Blick zwischen 12.000 bis 33.000 Mal vom Bildschirm zur Vorlage und zurück. Die unterschiedlichen Helligkeiten provozieren immerhin zwischen 4.000 bis 17.000 Pupillenreaktionen pro Tag.

Eine gute Sehschärfe und eine gesunde Raumluft sind die wichtigsten Voraussetzungen, um den Anforderungen der Bildschirmarbeit gewachsen zu sein.



Wohlbefinden braucht Voraussetzungen

Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit sind weniger Zufall, als vielmehr das Ergebnis guter und gesunder Arbeitsbedingungen. Gerade im Büro werden allerdings die ›physischen Stressoren‹ Augenschwäche, Lärm, Hitze, Kälte und gute Luft oft nicht genügend beachtet. Dabei reicht z. B. meist schon der geringfügige Lärm eines Druckers, um den ›roten Gedankenfaden‹ reißen zu lassen. Auch ein stickiges Raumklima schränkt das Wohlbefinden und damit die Konzentrationsfähigkeit ein .

Häufen sich solche unangenehmen Unterbrechungen bei der Arbeit, verursachen sie bei den Betroffenen Stress, sind dauernder Begleiter der Arbeit, verursachen Dauerstress, der sich auch auf das Augenbefinden auswirkt. Dabei ist es durchaus machbar, mit geringen Maßnahmen und etwas Disziplin für eine gesündere Arbeitsatmosphäre zu sorgen.

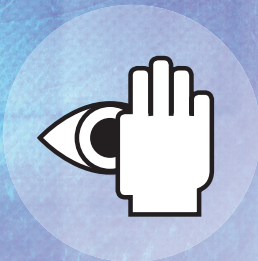
Auf den nachfolgenden Seiten finden Sie unsere 10 Augen-Tipps, einfach und schnell umsetzbar!

10 Auge



Augen-Tipp 1

Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm soll mind. 50-75 cm betragen, die Oberkante des Bildschirms immer unter der Augenhöhe.



Augen-Tipp 2

Abwechselnd ein Objekt in der Ferne und in der näheren Umgebung fokussieren. Üben Sie so in Abständen immer wieder das Nah-/Fern-Sehen.



Augen-Tipp 3

Blinzeln sie bewusst während der Arbeit am Bildschirm. Ihr Tränenfluss wird so angeregt und das Austrocknen und Brennen der Augen verhindert.

n-Tipps



Augen-Tipp 4

Achten Sie auf Quellen von Raumluft-Verunreinigungen wie Kopiergeräte und Laserdrucker, Korrekturflüssigkeit und Faserstifte, schlecht gewartete Klimaanlage, minderwertigen Baustoffe und Wandfarben sowie Büromöbel.



Augen-Tipp 5

Vermeiden Sie direkte Zugluft durch z.B. Klimaanlage oder Ventilatoren. Denn Zugluft beschleunigt die Verdunstung der Tränenflüssigkeit und die Augen können brennen oder jucken. Zugluft kann auch nachhaltig das Auge schädigen.

Unser Augenzwinker

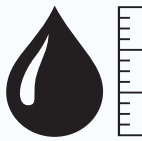
Schauen Sie regelmäßig vom Bildschirm weg, lassen Sie Ihre Augen durch den Raum schweifen und blinzeln Sie auch öfters. Das versorgt die Augen mit Feuchtigkeit.

10 Auge



Augen-Tipp 6

Der Monitor sollte stets in einem rechten Winkel zum Fenster stehen und nicht parallel zum Fenster, so wird die Spiegelung verringert.



Augen-Tipp 7

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte im Idealfall zwischen 40-60 % betragen und sollte dauerhaft nicht unter 30% fallen. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit im Büro mit einem Hygrometer.



Augen-Tipp 8

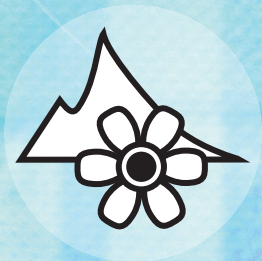
Wer lange auf einen Bildschirm blickt, hat auch einen vermehrten Vitamin-A-Bedarf. Essen Sie täglich Obst und trinken Sie ausreichend Wasser, um dem Körper benötigte Flüssigkeit zuzuführen.

n-Tipps



Augen-Tipp 9

Vermeiden Sie lange Lüftungsphasen in Zeiten hoher Pollen- oder Sporenbelastung in der Außenluft bzw. bringen Sie entsprechende Schutzvliese oder -gitter an.



Augen-Tipp 10

Nach etwa 4 Stunden wird dringend empfohlen, den Augen einen „Feierabend“ zu gönnen – die Mittagspause ist ideal, ohne Smartphone.

Unser Augenzwinker

Spätestens einmal pro Stunde sollten Sie den Augen eine Ruhepause gönnen, durch die Gegend schauen oder sie ein paar Sekunden schließen.



Die Plattform „MeineRaumluft.at“

Die Plattform „MeineRaumluft.at“ wird von Wissenschaft, Institutionen mit Bezug zum Thema Raumluft, Forschungseinrichtungen und Unternehmen getragen. MeineRaumluft.at ist eine unabhängige Plattform, die sich zum Ziel gesetzt hat, die Öffentlichkeit in allen Fragen rund um das Thema „Gesunde Raumluft“ zu sensibilisieren und damit zu einer spürbaren Verbesserung der Raumluft in Innenräumen beizutragen.

Die Plattform bietet umfassende Informationen zu den vielfältigen Zusammenhängen zwischen Gesundheit, Wohlfühl und Leistungsfähigkeit mit der Qualität der Luft im geschlossenen Raum und bietet auch die Möglichkeit zum Austausch mit Experten aus Wissenschaft, Baukunde und dem Gesundheitssektor.

 *MeineRaumluft.at*

www.MeineRaumluft.at

Wir danken allen Partnern, die unsere Plattform unterstützen und möglich machen und ganz besonders:



Allergie-Zentrum
Wien West



Impressum

Plattform MeineRaumluft.at
Wallnerstraße 3/Top 28c, A-1010 Wien
office@meineraumluft.at



Gerne nehme ich mir für Sie Zeit!

Gerne nehme ich mir auch mehrere Augenblicke für Sie Zeit, um Ihnen mit Rat&Tat zu mehr Wohlbefinden und Leistungsfähigkeit im Arbeitsalltag zu verhelfen.

Ihr Optikermeister/Optometrst

1. Auflage, 10/15

Diese Fibel „Gesunde Raumluf-Gesunde Augen“ mit den Top10-Augentipps bekommen Sie kostenlos bei mir im Geschäft oder einfach im Internet herunterladen:

www.MeineRaumluf.at/Download.

Ein Service der Augenoptiker/Optometrstn Österreichs, der WKO-Gesundheitsberufe in Zusammenarbeit mit der Unabhängigen Plattform MeineRaumluf.at