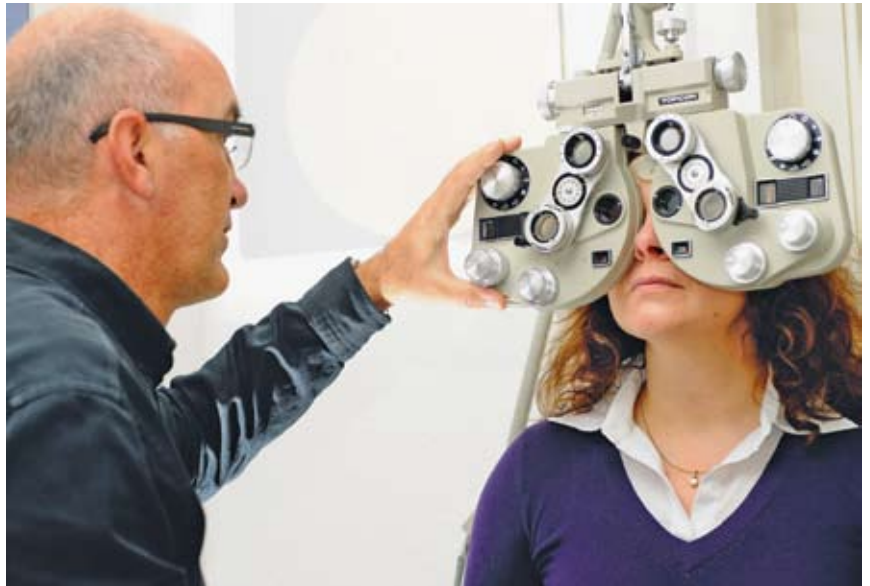


Gute Sicht am Schreibtisch

Bildschirmarbeitsplatzbrillen: Passgenau, modisch, komfortabel

Was in der Freizeit hilft, das kann im Büro kaum schaden: Auf diese Annahme stützen sich viele Angestellte, wenn sie ihre private Gleitsichtbrille auch für den Arbeitsalltag nutzen und so versuchen, ihre Fehlsichtigkeit auszugleichen. Folge dieser Vermutung sind jedoch oftmals gesundheitliche Beschwerden: Kopf- und Rückenschmerzen sowie Verspannungen zeugen davon, dass die private Brille, die in der Freizeit gute Dienste erweist, für die Tätigkeiten am Schreibtisch oftmals ungeeignet ist. Denn hier, am Bildschirmarbeitsplatz, beeinflussen andere Rahmenbedingungen die Sicht. Und die erfordern auch andere Lösungen: passgenau Bildschirmarbeitsplatzbrillen, die auf die individuellen Bedürfnisse des Beschäftigten und seines Arbeitsplatzes zugeschnitten sind.

Der sogenannte Lesebereich einer Gleitsichtbrille ist auf eine Distanz von 30 bis 45 Zentimetern zum Buch oder zur Zeitschrift angepasst. Wird dieser Abstand bei der Lektüre etwa des Lieblingsschmökers oder der Frühstückszeitung eingehalten, so entstehen keine Probleme. Doch im Büro sieht das anders aus: Hier liegen zwischen Auge und Bildschirm in der Regel 60 bis 80 Zentimeter – rund das Doppelte der Entfernung, für die das Glas der Freizeitbrille ausgelegt ist. Zudem befindet sich der Nahsichtbereich bei der privaten Brille im unteren Bereich des Glases. Für das Lesen eines Buches ideal. Vor dem Monitor jedoch muss der Beschäftigte den Kopf in den Nacken legen, um durch den dafür vorgesehenen Bereich der Brille schauen zu können, und den Kopf nach vorne beugen, um den Abstand zum Bildschirm zu reduzieren. Die schmerzhaft und auf lange Sicht gesundheitsgefährdende Folge: eine verkrampfte und unnatürliche



Mit dem Besuch beim Augenoptiker beginnt die individuelle Anpassung einer Bildschirmarbeitsplatzbrille.

(© Polycore Optical)

Körperhaltung, die Rücken- und Kopfschmerzen oder Verspannungen verursacht. Hier setzen moderne Bildschirmarbeitsplatzbrillen an: Sie berücksichtigen die unterschiedlichen Faktoren am Arbeitsplatz ebenso wie die individuellen Bedürfnisse des fehl-sichtigen Arbeitnehmers.

Spezielle Glasdesigns fürs Büro

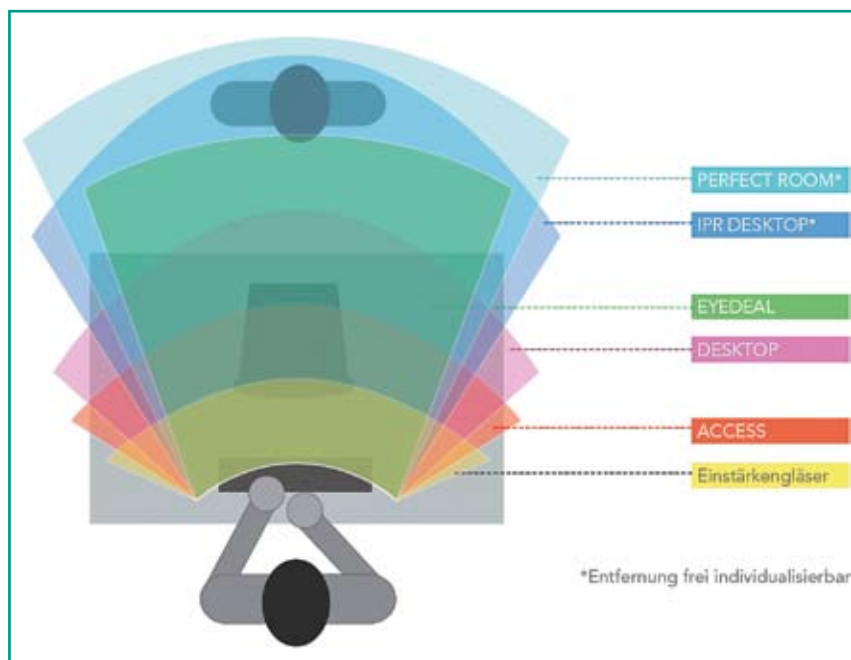
So gibt es für die unterschiedlichen Tätigkeitsfelder im Büro spezielle Glasdesigns: Neben gezielt auf die jeweilige Arbeitssituation angepassten Fern-, Zwischen- und Nahsichtbereiche ist auch die Breite des gesamten Sichtbereichs auf die Rahmenbedingungen zugeschnitten. Dass der Glasaufbau entscheidend ist für den Komfort, die Verträglichkeit und die Funktionalität einer Bildschirmarbeitsplatzbrille, weiß auch Marc Dittmar. Der Augenoptikermeister ist bei Polycore Optical beschäftigt, einem der führenden Hersteller

von Bildschirmarbeitsplatzbrillen – und er kennt die Eigenschaften einer guten Bildschirmarbeitsplatzbrille: „Die verschiedenen Bereiche müssen auf die jeweiligen Distanzen eingeschliffen sein. Außerdem zählt das Glasdesign.“ Wie bei normalen Gleitsichtgläsern ist auch bei Bildschirmarbeitsplatzbrillen der Übergang zwischen den Sichtbereichen fließend; durch einen verbreiterten mittleren Sehbereich können die Augen allerdings auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur und Bildschirm stets scharf sehen, der Angestellte muss keine unbequeme Körperhaltung einnehmen – angesichts der Tatsache, dass dieser Blickwechsel am Tag je nach Tätigkeit bis zu 33.000 Mal erfolgt, ist dies schon eine große Entlastung für den Brillenträger. Diese Funktion geht immer mit einer fertigungstechnisch bedingten Einschränkung einher: Die Randbereiche des Glases sind verzerrt, schränken die Sicht ein. „Ein hochwertiges Glasdesign zeichnet sich nun dadurch aus,

dass es diesen Bereich so weit wie möglich reduziert“, erklärt Dittmar. „Und je moderner und ausgewogener das Glasdesign, desto größer ist auch der verbleibende Sichtbereich.“

Zudem können auch in besonders dünne und leichte Gläser heute Glasdesigns eingeschliffen werden, die sowohl einen hohen Sehkomfort als auch eine gute Spontanverträglichkeit bieten, berichtet der Augenoptikermeister: „Dabei empfehlen sich gerade bei der Arbeit im Büro mit den vielen Lichtquellen, die irritierende Reflektionen verursachen, entspiegelte Gläser.“ Für die unterschiedlichen Tätigkeiten und Rahmenbedingungen am Schreibtisch bieten Hersteller wie Polycore Optical auch unterschiedliche Glaskonzepte an. So kann der Glasaufbau abhängig von der Beschaffenheit des Arbeitsumfeldes einen bestimmten Sichtbereich fokussieren, erläutert Marc Dittmar: „Zum Beispiel haben wir in unserem Produktportfolio das Glas Sola Access, das wirklich für den fast ausschließlichen Gebrauch am Monitor entwickelt wurde – also für Menschen, die nur Tastatur und Bildschirm im Blick haben.“ Der Glastype Perfect Room hingegen ist auch für erweiterte Sehbereiche mit einer größeren Distanz zu empfehlen. „Dieses Glas kann wirklich individuell gestaltet werden, so dass es über größtmögliche Sehbereiche verfügt. Damit kann der Beschäftigte Gegenstände im unmittelbaren Nahbereich, aber auch Anzeigen an der Wand, Publikumsverkehr oder den Kollegen am gegenüberliegenden Schreibtisch problemlos erkennen“, so Dittmar.

Bei der Suche nach dem richtigen Glas, das die individuelle Fehlsichtigkeit und die äußeren Rahmenbedingungen rund um den Schreibtisch berücksichtigt, findet der Brillenträger Hilfe beim Augenoptiker. Dabei geht die Beratung jedoch über das übliche Maß hinaus, weiß Marc Dittmar: „Der Optik-Spezialist benötigt nicht nur die Augenwerte, sondern auch eine genaue Beschreibung des Arbeitsplatzes und der typischen Arbeitsabläufe, um das richtige und wirklich passgenaue Glas für den Be-



Sichtbereiche bei einfachen Lesebrillen (Einstärkenglas) und unterschiedlich konzipierten Bildschirmarbeitsplatzgläsern von Polycore Optical.

(© Polycore Optical)

schäftigten und seine Arbeitssituation zu finden“, berichtet der Fachmann von Polycore Optical. „Und zudem steht der Optiker auch mit Rat und Tat bei der Auswahl der Fassung und der Anpassung der Brille zur Seite – schließlich soll sie ja auch gut aussehen und perfekt sitzen!“

Mehr Leistungsfähigkeit am Arbeitsplatz

Experten wie Marc Dittmar wissen: Jede Bildschirmarbeitsplatzbrille kommt im Arbeitsalltag nur dann zum Einsatz, wenn sie auch den Ansprüchen nach modischem Design und einer hohen Bequemlichkeit genügt. „Gerade der ausgewogene Tragekomfort nimmt eine bedeutende Rolle bei der Prävention von Verspannungen und den darauf folgenden Krankheitsbildern ein“, sagt Marc Dittmar. „Dazu gehört auch ein möglichst geringes Gewicht – mittlerweile gibt es etwa besonders leichte und zugleich sehr stabile sowie langlebige und leicht zu reinigende Bildschirmarbeitsplatzbrillen aus Beta Titan wie die Brillen der Serie Pro-Titan.“ Die Kosten für die Bildschirmarbeitsplatz-

brille sollte laut Bildschirmarbeitsverordnung (BildscharbV) und Berufsgenossenschaften (BGI 786) der Arbeitgeber tragen; Kontaktadressen etwa zu Technischen Händlern, die eine Komplettversorgung für Großkunden anbieten, und weitere Hilfestellungen für die Betriebsärzte und andere Verantwortliche gibt es bei Herstellern wie Polycore Optical.

Diese Investition in die Gesundheit der Beschäftigten lohnt sich: Denn auch das Unternehmen hat ein Interesse daran, Verspannungen, Kopfschmerzen und Sehstörungen bei den Mitarbeitern zu mindern: schließlich reduzieren diese Beschwerden ihre Leistungskraft und führen zu Effizienzverlusten. Hier verbessert eine passgenau auf die individuellen Bedürfnisse des Arbeitnehmers und die jeweiligen Rahmenbedingungen abgestimmte Bildschirmarbeitsplatzbrille die Arbeitsbedingungen – und damit die Leistungsfähigkeit der Brillenträger. □

Ines Klepka

Mehr Informationen unter www.polycore-europe.de