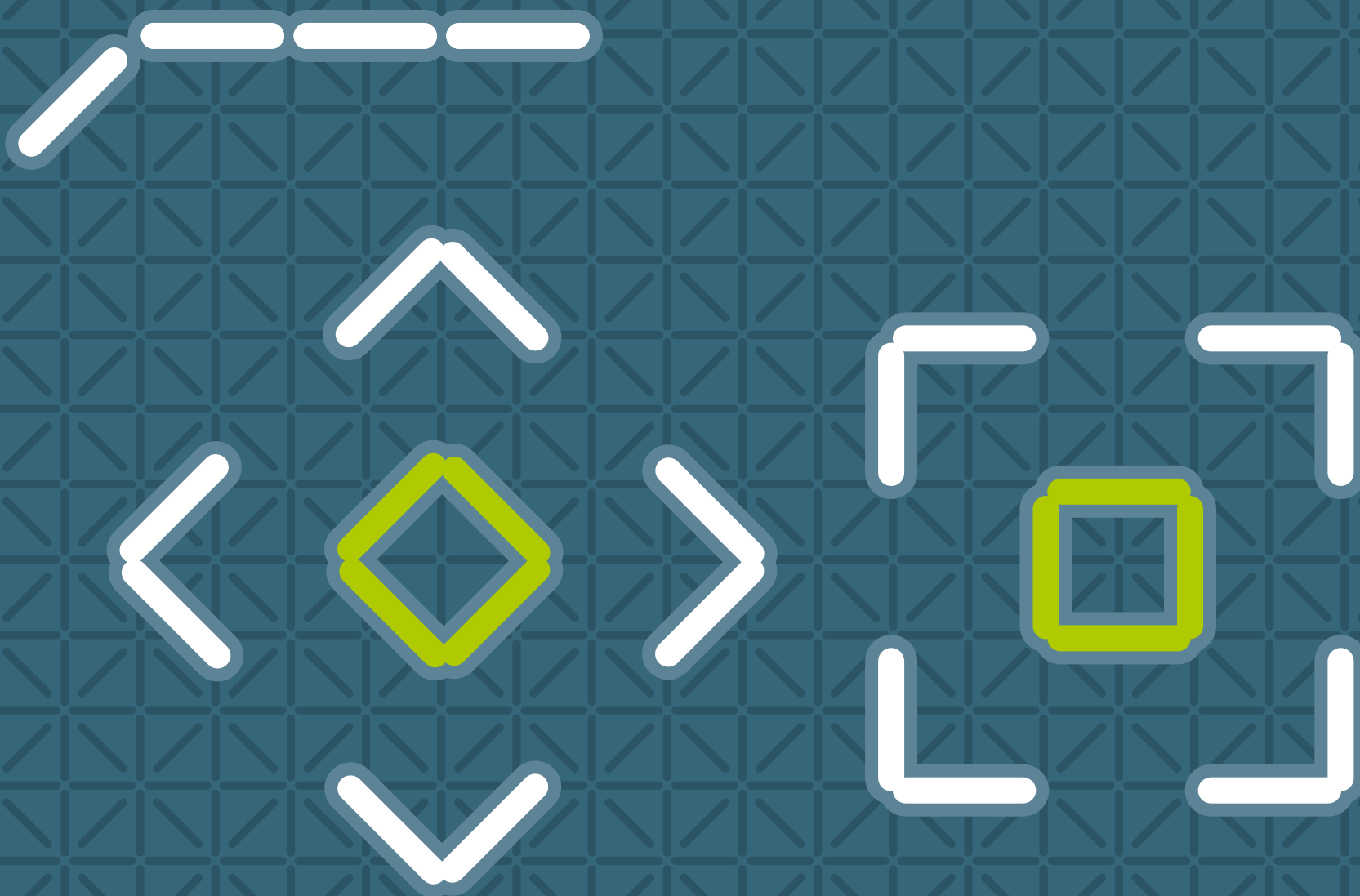


fokussiert



ENTSPANNUNG
FÜR ANGESTRENGTE
AUGEN



Nicht nur im Berufsleben, auch im privaten Bereich wirkt sich die Digitalisierung zunehmend auf unseren Alltag aus. Immer mehr Zeit verbringen wir vor Bildschirmen, seien es solche von PCs, Tablets oder Handys.

Das Auge vollbringt täglich Höchstleistungen. Es muss bis zu 30.000 Blickwechsel zwischen Manuskripten, Büchern, der Tastatur und dem Bildschirm verarbeiten. Finden Sie heraus, wie Sie Ihre Augen schonen und Müdigkeit, Erschöpfung und Kopfschmerzen vermeiden können.



Tipps für die Bildschirmarbeit

- Halten Sie genügend Abstand zum Bildschirm: Optimal sind 50 bis 70 cm.
- Passen Sie Bildschirmauflösung und Schriftgrößen Ihren Erfordernissen an.
- Sorgen Sie für ausreichend Licht. Indirektes Tageslicht ist als Lichtquelle besonders angenehm.
- Erhöhen Sie die Luftfeuchtigkeit, indem Sie regelmäßig lüften und eine Schale mit Wasser aufstellen.
- Vermeiden Sie Blendung und Spiegelungen auf dem Bildschirm, auch beim mobilen Arbeiten zuhause oder unterwegs.



Erholung für die Augen

- Verschaffen Sie Ihren Augen regelmäßig Pausen. Schauen Sie kurz aus dem Fenster oder fokussieren Sie einen Punkt in der Ferne.
- Gähnen und blinzeln Sie zwischendurch: Das bringt die Tränenflüssigkeit in Gang und entspannt Augen und Gesichtsmuskulatur.
- Stehen Sie hin und wieder auf, um Kreislauf und Durchblutung anzuregen. Dabei werden die Augen neu mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt.



Digital Detox

Nach einem langen Arbeitstag oder am Wochenende müssen die Augen entspannen. Gönnen Sie Ihren Augen eine Erholungspause. Digital Detox ist das Schlagwort.

Legen Sie bestimmte Phasen fest, in denen das Smartphone definitiv abgeschaltet bleibt. Das können ein, zwei Stunden nach Feierabend sein oder ein ganzer Tag am Wochenende. Wichtig ist nur, dass Sie sich an den eigenen Vorsatz halten. Am besten platzieren Sie das Gerät außer Sichtweite.



Sehtest und Sehhilfen

Gehen Sie regelmäßig zum Sehtest. Bei Ihrem Optiker können Sie speziell auf Ihre Bedürfnisse abgestimmte Sehhilfen erhalten. Lassen Sie sich beraten. Im Angebot sind auch PC-Brillen, die in der oberen Glashälfte mit einer Tönung versehen sind. So wird das Deckenlicht gedämpft und die Augen können entspannter arbeiten.