



### Steigern Sie Ihr Wohlbefinden am Arbeitsplatz.

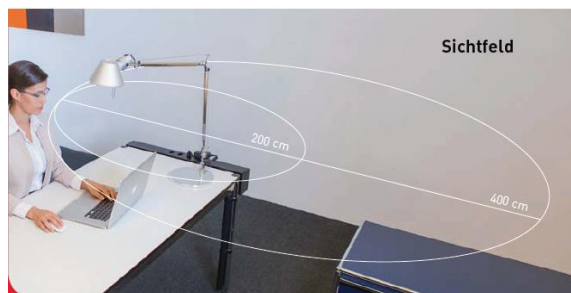
Der moderne Arbeitsplatz bietet dank der Vielzahl an technischen Errungenschaften eine enorme Erleichterung. Unsere Augen stellt er jedoch Tag für Tag vor grosse Herausforderungen. Bis zu 30 000 Mal wechseln wir an einem normalen Bürotag unseren Blick. Dieser wandert hin und her zwischen Bildschirm, Tastatur, Arbeitsunterlagen, Telefon, Drucker und so weiter. Die häufigen Blickwechsel setzen nicht nur eine ausgezeichnete Sehschärfe voraus. Unsere Augen müssen sich auch blitzschnell auf wechselnde Entfernungen, Blickwinkel und Kontraste einstellen.

Selbst eine geringe Abweichung von der normalen Sehfähigkeit, wie etwa eine leichte Kurz- oder Weitsichtigkeit, kann Auswirkungen haben, die das gesamte körperliche Wohlbefinden und somit auch die Produktivität am Arbeitsplatz verringern. Oftmals sind Verspannungen im Bewegungsapparat sowie Nacken- und Schulterschmerzen die Folge einer ungesunden Körperhaltung, mit der man eine beeinträchtigte Sehqualität kompensieren will. Gerade Menschen ab 40 Jahren kennen die Schwierigkeit. Eine Lesebrille wird längst nicht mehr allen Sehanforderungen gerecht. Unterschiedliche Sehdistanzen bei einer Mitarbeiterkonferenz, eine Präsentation mittels Beamer und vor allem das Arbeiten am PC lassen die Augen rascher ermüden.

Die EYEoffice Computerbrille schafft hier perfekte Abhilfe. Mit einem erweiterten, grossen Nah- und Zwischenbereich gewährt EYEoffice eine entspannte Sicht auf den Monitor. Die grösseren Glasbereiche befreien von Verspannungen oder einer verkrampften Kopf- und Körperhaltung und ermöglichen so ein angenehmes, ermüdungs- und beschwerdefreies Arbeiten.

Und so funktioniert die EYEoffice Computerbrille:

Die Gläser verfügen über einen speziellen Aufbau. Neben dem gezielt an die jeweiligen Arbeitsplatzsituationen angepassten Zwischen- und Nahsichtbereichen ist auch die Breite des gesamten Sichtbereichs auf die verschiedenen Parameter der Tätigkeit und ihres Umfeldes abgestimmt. Ausschlaggebend für Komfort, Verträglichkeit und Funktionalität einer Computerbrille ist dieser Glasaufbau: Er entscheidet, welche Bereiche eines Glases auf welche Distanzen eingeschliffen werden müssen. Dabei ist der Übergang zwischen den einzelnen Sehbereichen – ebenso wie bei einer Standardgleitsichtbrille – fließend. Für den Einsatz am Computerbildschirm ist ein modernes und ausgewogenes Glasdesign besonders wichtig, um einen möglichst umfassenden Sichtbereich zu gewährleisten.



Dabei gibt es unterschiedliche Glasvarianten für unterschiedliche Bildschirmarbeitsplätze. Alle Konzepte verfügen (im Vergleich zu Gläsern von Lese- und Gleitsichtbrillen) über einen verbreiterten mittleren Sehbereich. So kann der Beschäftigte auch bei einem häufigen Blickwechsel zwischen Tastatur und Bildschirm ohne unbequeme und ungesunde Kopf- und Körperhaltung gut sehen.



Klare Bereiche Lesebrille Add. + 2,0dpt



Klare Bereiche Gleitsichtbrille Add. + 2,0dpt



Klare Bereiche Bildschirmarbeitsplatzbrille ca + 2,0dpt



Es gibt etwa Gläser für den fast ausschließlichen Gebrauch am Monitor, beispielsweise für Tätigkeiten, bei denen im Arbeitsalltag nicht viel mehr als Bildschirm und Tastatur zählen. Für Beschäftigte, die auch über eine Distanz von fünf Metern hinweg scharf sehen müssen, empfiehlt sich hingegen ein Glasstyp mit erweitertem Sehbereich.

Bei allen Glasdesigns für den Arbeitsplatz stören oft mehrere Lichtquellen wie Lampen oder Monitore. Da diese zu massiven Reflexionen führen, empfehlen Optiker hier sogenannte entspiegelte Gläser.

Hier noch Tipps für einen komfortablen Arbeitsalltag:

- Achten Sie auf Ihr gutes Sehvermögen. Auch kleine, im Alltag wenig störende Sehfehler oder Schwächen können sich bei längerer Bildschirmarbeit negativ auf Ihr Wohlbefinden auswirken.
- Gönnen Sie Ihren Augen öfters eine Pause: Starren Sie nicht stundenlang in den Bildschirm, schauen Sie zwischendurch bewusst in die Ferne - vielleicht durchs Fenster auf einen Baum - und machen Sie hie und da eine Entspannungsübung.
- Versuchen Sie zwischendurch immer wieder zu blinzeln, damit die Augen regelmässig befeuchtet werden.
- Platzieren Sie Ihren Monitor richtig: 1. Fenster/Lichtquelle seitlich, nicht vor oder hinter dem Bildschirm. 2. Entfernung Nasenwurzel-Bildschirm 50-70 cm; Blickneigung 25° bis max. 30°; die Oberkante des Bildschirms sollte knapp unterhalb der Augenhöhe liegen.
- Allfällige Dokumenthalter in gleicher Entfernung wie Bildschirm platzieren.
- Bildschirm regelmässig reinigen - vermindert Reizungen/Irritationen durch Fingerabdrücke etc.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung - im Dämmerlicht ermüden die Augen schneller.
- Achten Sie auf ein gutes Raumklima - in trockener, abgestandener Luft leiden Ihre Augen schneller.
- Schützen Sie sie vor Rauch und Zugluft.
- Verwenden Sie nicht - sofern nicht vom Arzt vorgeschrieben - über längere Zeit Augentropfen - diese Symptombekämpfung kann neue Probleme mit sich bringen.
- Lassen Sie Ihr Sehvermögen und Ihre Augen alle drei Jahre testen.

Gerne beraten wir Sie persönlich – damit Sie sich in Ruhe auf Ihre Arbeit konzentrieren können.