

# Computer – Arbeitsplatz



**Computer und Bildschirme gibt es fast an jedem Arbeitsplatz, auch privat besitzen die meisten Familien Datenverarbeitungsgeräte.**

Im Beruf wird der Computer von seinen Benutzern manchmal als lästig empfunden, weil er übergenau ist und Fehler und Ungenauigkeiten praktisch nicht verzeiht. Dass Bildschirmarbeitsplätze wirklich krank machen können, ist vielen Menschen nicht bewusst.

Aber sogar wenn Mann oder Frau darauf hingewiesen werden, dass der Bildschirm falsch steht oder Tisch und Sessel oder die Umgebung nicht passen, ändern manche den Arbeitsplatz nicht, weil „sie es so gewohnt sind“. Die Arbeitsplatzkorrektur, die dem Körper, den Augen und auch dem Kopf hilft, wird häufig abgelehnt oder gleich wieder rückgängig gemacht, weil man sich am Beginn der Umstellung unwohl fühlt und meint, die alte, aber krankmachende Einstellung sei die bessere.

Dr. med. Josef Rampler ist  
Arzt für Allgemeinmedizin,  
Arbeitsmedizin, Sportmedizin und  
manuelle Medizin in der  
Bezirkshauptstadt Liezen;  
E-Mail: [ordination@rampler.at](mailto:ordination@rampler.at)

Wie und wo stehen aber der Computer bzw. der Bildschirm richtig, was sollte man beim Aufstellen beachten?

Wenn ein Computerplatz nicht so ausgeführt ist, dass die Anforderungen des menschlichen Körpers beim Sitzen und beim Bedienen des Computers berücksichtigt sind und sich der Benutzer wohl fühlt, entstehen mit der Zeit (oft bleibende) gesundheitliche Schäden. Fehlhaltungen, Wirbelsäulenbeschwerden, Sehnenscheidenentzündungen, Fehlsichtigkeit, Konzentrationsprobleme, frühzeitige Ermüdung und anderes mehr, können bei Ihnen bzw. Ihren Kinder auftreten.

Oft sind es ja vor allem die Kinder, die Stunden um Stunden vor dem Computer sitzen. Während der Visiten sehe ich oft Computerplätze, bei denen Kinder völlig verdreht und ohne es zu merken, natürlich auch verspannt, vor dem Bildschirm sitzen.



Was müssen Sie beachten, damit keine Gesundheitsschädigungen auftreten:

1. Der Bildschirm sollte gerade vor dem Benutzer stehen, man schaut gerade auf den Bildschirm. Dreht man beim Arbeiten/Spielen den Kopf oder den Oberkörper immer nach rechts oder links, kommt es zu Abnützungserscheinungen der Wirbelsäule und zu Verspannungen der Muskulatur. Chronische Schmerzen sind die Folge.
2. Der Raum unter der Tischplatte muss leer sein (kein Drucker, kein Computergehäuse), damit sich die Beine frei bewegen lassen. Sonst kommt es durch die Einengung zu einer Zwangshaltung, die wiederum schmerzhaft Verspannungen nach sich zieht.
3. Die richtige Entfernung vom Auge zum Bildschirm beträgt 50 – 70 cm. Manche Menschen legen Bücher oder Kopierpapier unter den Bildschirm, weshalb die Bildschirme häufig zu hoch stehen. Als Richtwert gilt, dass sich der obere Bildrand etwa 10° unter der Augenhöhe befindet. Auf die Mitte des Bildschirms sollte das Auge in einem Winkel von 35° schauen.
4. Beim Sitzen vor dem Bildschirm weisen das Kniegelenk, das Hüftgelenk und das Ellbogengelenk einen Winkel von 90° auf. Wenn das nicht der Fall ist, erreicht man durch Verstellen des Stuhles oder der Tischhöhe die richtige Sitzposition. Ist das Verstellen nicht möglich oder ist der Benutzer zum Beispiel eher klein, kann der Ausgleich durch Fußstützen erfolgen, die man relativ günstig erwerben kann.
5. Ein Bildschirm steht richtig, wenn er 90° zur Fensterfläche und möglichst weit vom Fenster weg aufgestellt ist. Vor dem Bildschirm darf sich kein Fenster befinden, weil sonst das Auge belastet wird – es muss nämlich dann das Licht hinter dem Bildschirm „ausblenden“. Vermeiden Sie auch Spiegelungen von Fenstern hinter dem Benutzer (treten bei Flachbildschirmen nicht auf).
6. Ausreichende Beleuchtung schon die Augen.
7. Die Tastatur befindet sich mindestens 10 cm vom Tischrand entfernt, beide Unterarme liegen am Tisch auf, beim Schreiben bewegen sich nur die Finger. Man spürt, dass die Hals- und die Schultermuskulatur entspannt sind. Die häufig geübte Vorgangsweise, mit abgehobenem Handgelenk zu schreiben, bringt Verspannungen der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur.
8. Die Software sollte so beschaffen sein, dass der Text gut lesbar und der Bildschirm flimmerfrei ist.
9. Auf dem Tisch neben dem Computer muss genug Arbeitsraum zum Ablegen von Unterlagen sein.

Diese Ratschläge sind in der Arbeitsmedizin Standard und an Millionen von Menschen erforscht. Wenn Sie sie beherzigen, werden Computer und Bildschirm zu keinen gesundheitlichen Schäden führen, weder am Arbeitsplatz, noch zuhause, wenn Sie oder Ihre Kinder die Freizeit mit dem Computer verbringen. Nachdem die Zeit, die wir vor dem PC verbringen, ständig länger wird, sollten wir diese Tipps jedenfalls beachten. ■

Foto: Shutterstock