

## Breitbildmonitore («Widescreens»)

Grosse Monitore, insbesondere auch sogenannte Widescreens, sind immer häufiger in Büros anzutreffen. Kein Wunder, denn sie bieten ja auch ein paar Vorteile gegenüber ihren kleineren Verwandten. Bei der Auswahl und Nutzung sind ergonomische Aspekte zu beachten, um beschwerdefrei und leistungsfähig arbeiten zu können.

Wer häufig mit verschiedenen Anwendungen gleichzeitig arbeitet, benötigt i.d.R. viel Platz bzw. Übersicht auf dem Bildschirm. Genau darin liegt einer der grossen Vorteile von Breitbildmonitoren («Widescreen-Monitor»). Diese haben ein Bildschirmverhältnis von 16:9, im Gegensatz zu den klassischen Monitoren mit einem Verhältnis von 4:3. Zwar lässt sich eine bessere Übersicht auch mit zwei (oder mehr) kleineren Bildschirmen nebeneinander erreichen, allerdings wird der Übergang zwischen den Monitoren bei der Arbeit oft als störend empfunden. Dagegen werden «nahtlose» breite Bildschirme oft als angenehmer bei der Bildschirmnavigation erlebt. Ein weiterer Vorteil: Nicht selten kann durch ein Breitbildmonitor auch etwas Platz auf dem Tisch gespart werden. Beim Kauf und bei der Einrichtung von Breitbildmonitoren gibt es allerdings auch einige Aspekte zu beachten.

### Nur Breitbild oder auch «gebogen»?

Der Ziliarmuskel, einer der Augenmuskeln, bewirkt die Akkommodation des Auges, das «Scharfstellen». Wenn sich der Ziliarmuskel

- anspannt, kann die Sehlinse - ihrer eigenen Elastizität folgend - erschlaffen. Dadurch wird der Nahbereich scharf gestellt (z.B. beim Lesen).
- entspannt, wird die Sehlinse flacher und damit das Sehen in der Ferne scharf gestellt.

Bei gebogenen («curved») Breitbildmonitoren ist der Bildschirm leicht nach innen gewölbt und reduziert damit den Bedarf an Akkommodation des Auges, da der Sehabstand vom Auge zum Bildschirm auch seitlich in etwa gleich ist. Bei der Verwendung eines flachen Monitors hingegen muss beim Betrachten der äusseren Bildschirmhalte das Auge mehr Akkommodationsleistung erbringen. Das kann zu stärkerer Ermüdung der Augen und auch zu Muskelverspannungen führen.

Vor dem Kauf lohnt es sich also, auch die «gebogene» Variante auszuprobieren, gerade wenn man oft viele Anwendungsfenster gleichzeitig auf dem Bildschirm anordnen können muss und daher einen Bildschirm mit 32 Zoll oder mehr bevorzugt. Arbeitet man in der Regel mit 1 oder 2 Anwendungsfenstern gleichzeitig, reicht auch ein flacher Bildschirm.

### Höhenverstellbarkeit und Blickwinkel

Achten Sie vor dem Kauf darauf, dass der Bildschirm sowohl in der Höhe als auch Neigung anpassbar ist. Denn gerade bei grösseren Monitoren kann es sein, dass sie sich nicht genug zur Tischoberfläche absenken lassen. Um eine dauernde Anspannung der oberen Nackenmuskeln zu vermeiden, soll die Blicklinie (Blickwinkel) um ca. 35° aus der Waagerechten abgesenkt werden. Den Bildschirm kippen Sie zudem am besten so, dass Sie die Oberfläche in einem senkrechten Winkel betrachten

können. Damit werden ermüdende und möglicherweise gesundheitsschädliche Körperhaltungen vermieden.

#### Bildschirmposition und Sehabstand

Die auf dem Bildschirm dargestellten Informationen müssen in einer Grösse und Qualität dargestellt werden, so dass ein leichtes, beschwerdefreies Erkennen der Informationen möglich ist. Die optimale Zeichengrösse, in der Regel 4 - 6 mm, abhängig von der eigenen Sehleistung und dem Sehabstand. Eine Auflösung des Bildschirms mit 2'560 x 1'440 Blickpunkten unterstützt ein entspanntes Lesen.

Die Zeichengrösse beeinflusst dabei die notwendige Sehdistanz: je grösser die Zeichen auf dem Bildschirm dargestellt werden, umso grösser muss die Sehdistanz sein. Um die Belastung für die Augen möglichst gering zu halten, haben sich bei typischen Büroaufgaben - bei denen die Leseaufgabe im Vordergrund steht - Sehabstände von 70 - 85 cm bewährt. Auch wenn solche Arbeiten an grösseren Bildschirmen mit mehreren Fenstern erledigt werden, sind ähnliche Sehabstände empfohlen.

#### Nutzung Bildschirm

Platzieren Sie bei der Nutzung verschiedener Fenster ihr Hauptdokument in der Mitte des Bildschirms. Sie können den Breitbildmonitor zudem auch in verschiedene Arbeitsbereiche einteilen, was Übersicht schafft. Verwenden Sie grundsätzlich die standardmässige Einstellung bei der Zeichengrösse, denn zu grosse Zeichen erschweren die Übersicht und das Lesen.

#### Überprüfung Einstellungen Mobiliar und Eingabegeräte

Nicht nur die Einstellungen des Bildschirms tragen dazu bei, im Büro beschwerdefrei und leistungsfähig zu bleiben. Auch die korrekte Anpassung des Mobiliars (Bürostuhl, Tisch) und der Eingabegeräte spielen eine wichtige Rolle.

Gerne unterstützen wir Sie bezüglich aller ergonomischer Fragen: [bgm@ae.ch](mailto:bgm@ae.ch) oder 044 240 55 50