

# Gesunde Raumluf – Gesunde Augen

## 10 Augen-Tipps



### Augen-Tipp 1

Der Abstand zwischen Augen und Bildschirm soll mind. 50-75 cm betragen, die Oberkante des Bildschirms immer unter der Augenhöhe.



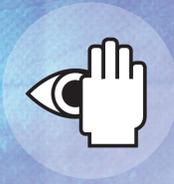
### Augen-Tipp 5

Vermeiden Sie direkte Zugluft durch z.B. Klimaanlagen oder Ventilatoren. Denn Zugluft beschleunigt die Verdunstung der Tränenflüssigkeit und die Augen können brennen oder jucken. Zugluft kann auch nachhaltig das Auge schädigen.



### Augen-Tipp 8

Wer lange auf einen Bildschirm blickt, hat auch einen vermehrten Vitamin-A-Bedarf. Essen Sie täglich Obst und trinken Sie ausreichend Wasser, um dem Körper benötigte Flüssigkeit zuzuführen.



### Augen-Tipp 2

Abwechselnd ein Objekt in der Ferne und in der näheren Umgebung fokussieren. Üben Sie so in Abständen immer wieder das Nah-/Fern-Sehen.

### Unser Augenzwinker

Schauen Sie regelmäßig vom Bildschirm weg, lassen Sie Ihre Augen durch den Raum schweifen und blinzeln Sie auch öfters. Das versorgt die Augen mit Feuchtigkeit.



### Augen-Tipp 9

Vermeiden Sie lange Lüftungsphasen in Zeiten hoher Pollen- oder Sporenbelastung in der Außenluft bzw. bringen Sie entsprechende Schutzvliese oder -gitter an.



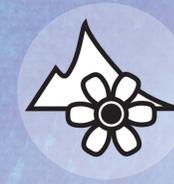
### Augen-Tipp 3

Blinzeln sie bewusst während der Arbeit am Bildschirm. Ihr Tränenfluss wird so angeregt und das Austrocknen und Brennen der Augen verhindert.



### Augen-Tipp 6

Der Monitor sollte stets in einem rechten Winkel zum Fenster stehen und nicht parallel zum Fenster, so wird die Spiegelung verringert.



### Augen-Tipp 10

Nach etwa 4 Stunden wird dringend empfohlen, den Augen einen „Feierabend“ zu gönnen – die Mittagspause ist ideal, ohne Smartphone.



### Augen-Tipp 4

Achten Sie auf Quellen von Raumluf-Verunreinigungen wie Kopiergeräte und Laserdrucker, Korrekturflüssigkeit und Faserstifte, schlecht gewartete Klimaanlagen, minderwertigen Baustoffe und Wandfarben sowie Büromöbel.



### Augen-Tipp 7

Die relative Luftfeuchtigkeit sollte im Idealfall zwischen 40-60 % betragen und sollte dauerhaft nicht unter 30% fallen. Kontrollieren Sie die Luftfeuchtigkeit im Büro mit einem Hygrometer.

### Unser Augenzwinker

Spätestens einmal pro Stunde sollten Sie den Augen eine Ruhepause gönnen, durch die Gegend schauen oder sie ein paar Sekunden schließen.

Diese Tipps widmen Ihnen die Plattform „MeineRaumluf.at“ und die Augenoptiker/Optomtristen Österreichs der WKO-Gesundheitsberufe. Die Tipps auch als Download unter [www.MeineRaumluf.at](http://www.MeineRaumluf.at)



Wir danken den Partnern:

