

# Optimales Arbeiten am PC

geschrieben von Tsutomu Katsura  
www.happy-security.de  
18. Dezember 2005

Da sollte man doch denken, dass diejenigen, die sich tagtäglich mit dem PC beschäftigen, auch wissen, wie man optimal arbeitet, aber weit verfehlt. Durch meine vielen Besuche bei Freunden und Bekannten, habe ich gemerkt, wie schlecht der Arbeitsplatz am Computer organisiert ist. Nicht nur, dass der Tisch voll gemüllt war, es waren auch oft die falschen Einstellungen am Monitor vorgenommen, die die Beanspruchungen der Augen stark erhöhen. Da so nach einiger Zeit körperliche Schäden auftreten können, möchte ich hier einmal zusammenfassen, auf was man beim Einrichten eines Arbeitsplatzes besonders achten sollte. Der Fachbegriff dazu lautet **ergonomische Arbeitsplatzgestaltung**. So kann man erstens Schäden vorbeugen und weiterhin, ein längeres Arbeiten ermöglichen, ohne schnell vor Ermüdungserscheinungen in die Knie gezwungen zu werden. Und nein, es geht hier nicht nur um Bürotätigkeiten, sondern allgemein um die Arbeit mit dem PC, sofern diese länger als eine Stunde pro Tag andauert.

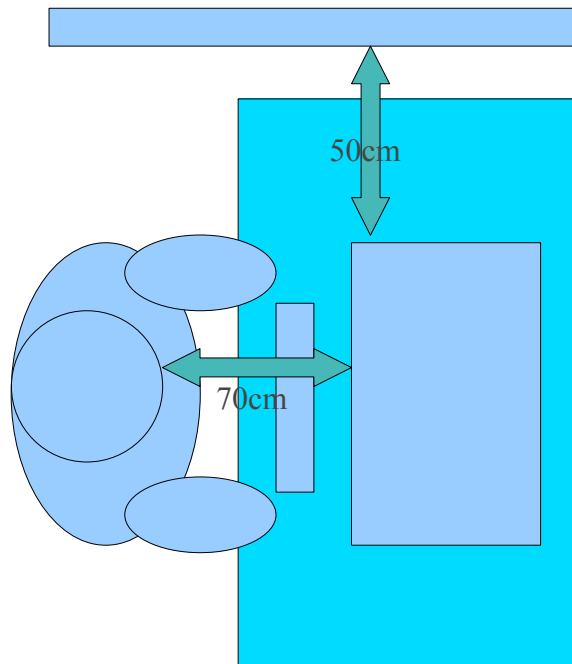
## 1 Beleuchtung

Sicher kommen jetzt die Nachtmenschen unter euch an und sagen „Wozu Licht? Im Dunkeln ist es doch richtig cool und man ist nicht so abgelenkt.“ Das ist schon richtig ;) Aber dadurch, dass der Monitor die einzigste Lichtquelle ist, fixieren sich die Augen zu sehr auf diesen einen Punkt und es gibt einen zu starken Kontrast. Das bedeutet, um Konzentrationsschwierigkeiten und Kopfschmerzen vorzubeugen, den Raum möglichst gleichmäßig hell zu beleuchten und dabei jedoch Blendungen auf dem Bildschirm zu vermeiden. Sobald Blendungen durch **Sonneneinstrahlung** etwa auf dem Bildschirm auftauchen verstellt man automatisch die Sitzlage und verkrampft dabei unbemerkt. Das hat zur Folge, dass wenn man nun täglich viele Stunden vor dem PC sitzt und sich nicht bewegt, Rückenprobleme sowie Beschwerden im Nacken, Arm oder Schulter-Bereich auftauchen können. Und so etwas wird erst nach einiger Zeit bemerkt, aber man wundert sich dann, woher diese Probleme kommen könnten...

Es gilt also, darauf zu achten, möglichst gleichmäßig ausgeleuchteten Raum zu haben. Dabei sollten **indirekt strahlende Leuchten** verwendet werden. Ebenso sollte Sonnenlicht (das was von draußen so durchs Fenster scheint) nicht direkt auf den Monitor bzw. das Gesicht strahlen. Besser ist es, den Arbeitsplatz schräg rechts oder links zum Fenster auszurichten. Natürliche Lichtquellen sind eigentlich am besten geeignet, da diese eine gewisse Wärme ausstrahlen, die einem ein gutes Gefühl geben. Mindestabstand zum Fenster jedoch ca. 50 cm. Es ist natürlich jedem selbst überlassen, aber wie bereits gesagt, ist ein zu hoher Kontrast schädlich für die Augen und ein wenig Licht hat noch niemandem geschadet.

Weitere Informationen hierzu:

- DIN 5035 Beleuchtung mit künstlichem Licht,
- DIN EN ISO 9241 Ergonomische Anforderungen für Tätigkeiten mit dem PC



## 2 Monitoreinstellungen

Es ist ja eigentlich klar, dass man nicht mit dem Gesicht am Monitor kleben sollte oder? Empfohlen ist sogar ein **Abstand von 50-70 cm** je nach Größe. Mit den Augen sollte man auf Höhe der ersten Zeile eines Briefes sein, den man auf Vollbild auf dem Monitor hat. Jetzt aber noch zu einer anderen wichtigen Sache beim Monitor. Und zwar ist die Hertzzahl (Bildschirmaktualisierungsrate) meistens zu niedrig eingestellt, was ein leichtes Flackern des Bildes zur Folge hat. Dies geht auch stark auf Augen und macht schneller Müde. Hierzu empfehle ich, einmal das Handbuch des Monitors genau durchzulesen und nach der **max. Hertzzahl** zu suchen. Diese kann dann bei Windows XP™ unter „Eigenschaften von Anzeige“ -> „Erweitern“ eingestellt werden. Bitte aber nicht über den maximalen Wert hinaus gehen, sonst kann es passieren, dass der Monitor defekt wird.

## 3 Arbeitsumgebung

Ordnung ist das halbe Leben, so hat es schon meine Mutter immer gepflegt zu sagen. Der PC und das ganze Equipment ist natürlich jetzt alles das eigene Reich, wo Eltern oder flüchtige Bekannte nichts zu suchen haben, aber es gilt auch hier, ein wenig Ordnung kann wirklich entscheidend sein. Das ... ist nämlich, dass jede Sache, die sich in unmittelbarer Nähe befindet das Gehirn ablenkt. So ist man unkonzentriert und macht leichter Fehler. Klar soll man sich wohl fühlen beim Arbeiten, aber sich auf das wichtige konzentrieren. Die Cola muss deshalb nicht gleich weit weg gestellt werden. Eher im Gegenteil: Sonst müsste man für jeden Schluck erstmal aufstehen und rumlaufen. So kommt man auch zu nichts. Es ist ratsam, die wichtigen Dinge, wie Notizblock und Referenzbücher immer in **Griffnähe** zu halten. Der Rest kann ruhig etwas weiter verteilt werden.

Da man den Arbeitsplatz möglich in Nähe eines Fensters aufbauen soll, ergibt sich die Gefahr, dass es durch Straßenlärm sehr schnell laut werden kann. Dies ist auch

ein entscheidender Gesundheitsfaktor und sollte gut bedacht werden. Lärm in der Großstadt macht bekanntlich schnell krank und führt zu Migräne und ähnlichem. Es muss zunächst einmal nicht immer das Fenster geöffnet sein. Es reicht wenn mehrmals kurz gelüftet wird um wieder ein wenig Sauerstoff an die Gehirnzellen zu lassen. Ich finde außerdem noch sehr wichtig, dass eine **musikalische Untermalung** beim Arbeiten vorhanden sein sollte. Nichts übertrieben lautes oder wo man sich auf den Text der Lieder konzentriert und das Arbeiten vergisst, sondern ruhige, vielleicht sogar instrumentale Musik. Die Eltern meinen zwar immer, die Musik und Fernsehen würden Kinder beim Hausaufgaben machen abhalten, aber ich denke mal der Großteil ist mittlerweile Alt genug, um sich nicht mehr von diesem Medium so abhängig zu machen.

So, ich denke dieser kurze Text über die Arbeiten am PC haben verständlich gemacht, auf was es ankommt, wenn man viel vor dem PC sitzt und andauernd schreibst beziehungsweise liest. Ich möchte jedoch hier noch einmal darauf hinweisen, dass es sich hierbei nur um Empfehlungen meinerseits handelt und niemand alle Dinge berücksichtigen muss. Jeder hat andere Vorlieben, was die Art der Arbeit angeht und so sollte die persönliche Meinung dabei am wichtigsten sein. Denn es gilt: Nur wenn man sich wohl fühlt, kann man ein Ziel gut erreichen.

Dieses Dokument wurde von Tsutomu Katsura geschrieben und auf der Webseite [www.happy-security.de](http://www.happy-security.de) zum Download gestellt.  
Weiter verbreiten strengstens erlaubt!