# Damit Bildschirmarbeit nicht auf die Augen schlägt: Vier praktische Lösungen

geschrieben von Enesa Sefedini | März 19, 2026

Unsere Augen leisten täglich Höchstarbeit. Sie sind äusserst komplex, gleichzeitig jedoch empfindlich und anfällig – besonders bei intensiver Bildschirmarbeit. Deshalb lohnt es sich, ein paar Minuten zu investieren und den eigenen Arbeitsplatz kritisch zu überprüfen. Sind Bildschirmhelligkeit und Raumbeleuchtung optimal eingestellt, lassen sich typische Beschwerden wie müde Augen oft vermeiden.

Viele Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen kennen Symptome wie brennende oder gerötete Augen, Müdigkeit oder Kopfschmerzen. Häufig entstehen diese Beschwerden durch überanstrengte Augen, etwa infolge ungünstiger Lichtverhältnisse. Im hektischen Arbeitsalltag geht leicht vergessen, wie wohltuend kurze Pausen sein können. Schon ein kurzer Blick in die Ferne oder aus dem Fenster entspannt die Augen und trägt zur Regeneration bei.

Bereits bei der Planung und Einrichtung eines Büroarbeitsplatzes sollte daher auf augenfreundliche Bedingungen geachtet werden. Die folgenden Hinweise helfen dabei, übermüdete Augen zu vermeiden:

**1. Individuell regulierbare Büroleuchten**

Unsere Pupillen reagieren ähnlich wie die Blende einer Kamera: Bei wenig Licht weiten sie sich, um mehr Helligkeit aufzunehmen; bei starkem Licht ziehen sie sich zusammen. Der persönliche Lichtbedarf ist jedoch unterschiedlich und nimmt mit zunehmendem Alter zu – ab etwa 45 Jahren wird in der Regel mehr Licht benötigt als in jüngeren Jahren. In altersgemischten Teams kann das zu unterschiedlichen

Bedürfnissen führen: Während es für manche zu hell ist, empfinden andere das Licht als zu schwach. Abhilfe schaffen individuell einstellbare Leuchten an jedem Arbeitsplatz. Zusätzlich sollte auch die Bildschirmhelligkeit entsprechend angepasst werden.

**2. Auf ein ausgewogenes Helligkeitsverhältnis achten**
Bei der Gestaltung des Arbeitsplatzes sollte das Verhältnis zwischen Bildschirmhelligkeit und unmittelbarer Umgebung berücksichtigt werden. Der Bereich rund um den Monitor sollte höchstens drei Mal heller oder dunkler sein als der Bildschirm selbst. Sehr helle, etwa rein weisse Tischoberflächen können deshalb ebenso ungünstig sein wie sehr dunkle, beispielsweise schwarze Tische. Auch glänzende Materialien sind problematisch, da sie störende Reflexionen und Blendungen verursachen.

Für den weiter entfernten Raum gilt ein Kontrastverhältnis von etwa 1:10. Das bedeutet: Wer vom Monitor aufblickt und in den Raum oder aus dem Fenster schaut, sollte keine extremen Helligkeitsunterschiede wahrnehmen. Ist die Umgebung deutlich heller als der Bildschirm, wird die Pupille – vergleichbar mit einer Kamerablende – stark beansprucht. Besonders helle, weisse Lamellenvorhänge, wie sie häufig in Büros eingesetzt werden, können bei intensiver Sonneneinstrahlung daher zu Blendungen führen und sind nur bedingt geeignet.

**3. Auf Bildschirmarbeit abgestimmte Brillen nutzen**
Beim Wechsel des Blicks vom Bildschirm in die Ferne kommt die Fähigkeit des Auges zur Scharfstellung ins Spiel. Verantwortlich dafür ist die Linse hinter der Pupille. Mit zunehmendem Alter verliert sie jedoch an Elastizität, wodurch das Fokussieren schwieriger wird. Viele Menschen bemerken dies ab der Lebensmitte.

Auch Trägerinnen und Träger von Gleitsichtbrillen kennen die Herausforderung: Da sich der Bereich für die Nahsicht im unteren Teil der Gläser befindet, wird der Kopf beim Arbeiten

am Computer oft unnatürlich nach hinten geneigt. Dies kann Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich sowie Kopfschmerzen begünstigen.

Spezielle Computerarbeitsplatzbrillen schaffen hier Abhilfe. Sie verfügen über einen erweiterten Nah- und Zwischenbereich und können individuell von einer Optikerin oder einem Optiker angepasst werden.

**4. Ergonomische Blickrichtung berücksichtigen**
Nicht nur die Beleuchtung, sondern auch die Position des Bildschirms beeinflusst das Wohlbefinden. Entgegen der weit verbreiteten Annahme entspricht die natürliche Blickrichtung nicht einer waagerechten Linie auf Augenhöhe, sondern ist leicht nach unten gerichtet. In dieser Haltung bleibt die Nackenmuskulatur entspannter als bei einem geraden oder gar nach oben gerichtetem Blick.

Eine einfache Orientierungshilfe: Der Monitor sollte ungefähr eine Armlänge entfernt stehen. Der obere Bildschirmrand befindet sich idealerweise etwa eine Handbreit unterhalb der Augenhöhe. So werden Nacken, Schultern und Rücken geschont und Verspannungen effektiv vorgebeugt.