

## Der ideale Bildschirmarbeitsplatz

Notebook, Stand-PC, Tablet oder Smartphone – womit arbeitest du? Stellst du dein Arbeitsgerät auf, wo gerade Platz vorhanden ist? Liegst du auf der Couch und nimmst währenddessen an der Online-Vorlesung teil? Lernst du ab und zu sogar im Bett? Um die Online-Lehre angenehmer zu gestalten, solltest du bei der Einrichtung deines Bildschirmarbeitsplatzes auf einige Punkte achten.

Passende Einstellungen der Geräte können nicht nur die Leistungsfähigkeit fördern, sondern auch körperlichen Beschwerden vorbeugen. Hier ein paar einfache Tipps:

### Bildschirm(e)



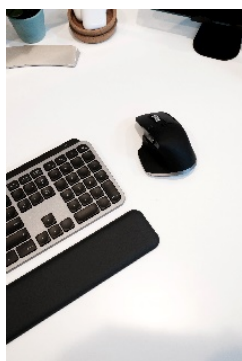
Online-Lehre ohne Bildschirm – Fehlanzeige! Nicht nur beim Studieren, sondern auch in der Freizeit sind Bildschirme unsere ständigen Begleiter. Im Jahr 2021 stellen flimmernde Bildschirme zum Glück bereits eine Rarität dar. Trotz des mittlerweile hohen Standes der Technik und gerade wegen der häufigen Verwendung diverser Bildschirme, gibt es ein paar Einstellungen, die du berücksichtigen kannst:

Achte beispielsweise darauf, dass Zeichen deutlich erkennbar, groß genug und mit ausreichendem Abstand angezeigt werden.

*Denn wer kennt es nicht, nach mehreren Stunden Arbeit auf die Idee zu kommen, dass es angenehm wäre, im Textverarbeitungsprogramm näher hinzuzoomen.*

Auch in den meisten Betriebssystemen lässt sich die Anzeigegröße von Schriftelementen anpassen. Neben Einstellungen zu Helligkeit und Kontrast, findet sich dort auch zumeist die Möglichkeit, auch die Farbtemperatur anzupassen. Das kann dir dabei helfen, deine Augen zu schonen. Des Weiteren bieten diverse Blaulichtfilter-Apps und -Programme eine alternative Lösung. Zudem ist die Bildschirmoberfläche für die Beanspruchung entscheidend. Eine matte, reflexionsarme Oberfläche wäre ideal. Arbeitest du jedoch hauptsächlich auf einem Bildschirm mit glänzendem Display, musst du natürlich kein neues Gerät kaufen. Das Anbringen von Spezialfolien wäre ein kostengünstigerer Ansatz. Weiters gewährleistet eine reflexionsarme Oberfläche die Lesbarkeit bei ungünstigen Lichtverhältnissen bzw. schlechter Beleuchtung. Im Optimalfall ist es außerdem möglich, den Bildschirm leicht zu drehen bzw. zu neigen.

### Tastatur & Maus



Die Tastatur soll vom Bildschirm getrennt sein und flach eingestellt werden. Auch hier sind glänzende Oberflächen nicht optimal und gut lesbare Beschriftungen wichtig. Neben einer externen Tastatur gehört eine Computermaus ebenfalls zum idealen Online-Arbeitsplatz. Am Tisch sollte daher ausreichend Fläche für die Maus vorhanden, und am Bildschirm die Position des Cursors klar erkennbar sein.

Arbeitest du bei der Online-Lehre bisher hauptsächlich auf einem Notebook oder Ultrabook und denkst dir, externe Tastatur und Maus sind nur weitere unnötige Gegenstände, die zusätzlichen Platz benötigen? Dann empfehlen wir dir, deinen Gelenken zuliebe, diesen Artikel zu Ende zu lesen.

Note- und Ultrabooks sind, ohne Zweifel, praktisch für unterwegs. Schließlich haben wir damit alles in einem Gerät vereint, was zum digitalen Arbeiten benötigt wird. Hier sind ein paar Gründe aus Sicht des Gelenkschutzes, weshalb du zu Hause doch eine externe, größere Tastatur verwenden solltest.

Die Auswahl an externen Tastaturen ist riesig. Kabelgebunden, drahtlos mit USB-Adapter oder ohne Adapter, mit Nummernblock, ergonomisch, achsengerecht, klein, groß, dick, dünn, portabel,

platzsparend, höhenverstellbar, faltbar und vieles mehr - diese Liste würde sich noch lange fortführen lassen und auch bei Computermäusen gibt es diverse Ausführungen. Aber worauf kommt es bei einer externen Tastatur und einer externen Maus tatsächlich an?

Je kleiner eine Tastatur ist, desto stärker kommt es beim Tippen zu unphysiologischen Gelenkstellungen und damit zu einer vermehrten Beanspruchung diverser Körperstrukturen im Bereich des Handgelenks insbesondere der Sehnen. Sie dir die zwei folgenden Bilder an. Siehst du den Unterschied? Die Winkelabweichung im Handgelenk zur Kleinfinger-Seite sieht auf dem rechten Bild zwar nicht komisch aus, da beim Tippen auf vielen Tastaturen diese Handstellung automatisch und unbewusst erfolgt, jedoch arbeitest du dadurch nicht achsengerecht.



Wie du deinen Arbeitsplatz auf dich anpasst, um deine Körperhaltung nicht in eine von der Umgebung vorgegebene Zwangshaltung zu bringen, wirst du im nächsten Beitrag der Kategorie [„Online-Arbeitsplatz-Optimierung“](#) erfahren.

### Quellen & weitere Information

Allgemeine Unfallversicherungsanstalt. (2018). Bildschirmarbeitsplätze. Zugriff am 11.3.2021.

Verfügbar unter: <https://www.auva.at/cdscontent/load?contentid=10008.544628>

Tscheliesnig, B. (o. J.). Gelenkschutz. Zugriff am 25.3.2021. Verfügbar unter:

[https://www.ergotherapie.at/sites/default/files/9\\_ergotherapeutische\\_tipps\\_fuer\\_eine\\_gelenkschonende\\_arbeitsgestaltung.pdf](https://www.ergotherapie.at/sites/default/files/9_ergotherapeutische_tipps_fuer_eine_gelenkschonende_arbeitsgestaltung.pdf)

### Fotos

Header Copyright: Sanni Sahil, Unsplash

Bildschirme Copyright: Giorgio Trovato, Unsplash

Tastatur & Maus Copyright: Trinity Nguyen, Unsplash

Tastatur-Vergleich Copyright: Verena Hofer