



**EIN JEDER  
SEHE GUT**

**AUS.**

**Bildschirmbrille**  
**Entspannung am Arbeitsplatz**

**hoffmann & brillen**  
augenoptik · contactlinsen · hörakustik



## Symptome Wann benötige ich eine?

80 % der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Monitor verbringen, klagen über Beschwerden. Dazu zählen:

- Kopfschmerzen
- trockene und / oder gerötete Augen
- Ermüdungserscheinungen
- hohe Lichtempfindlichkeit

Bei derartigen Symptomen ist es ratsam, sich eines Sehtests zu unterziehen.

## Vorteile die sich lohnen!

- großer Sehbereich für kurze und mittlere Distanzen
- Entspannung der Körperhaltung
- bessere Verträglichkeit als Gleitsichtbrillen
- Bildschirmbrillen sind vielseitig verwendbar (z. B. beim Kochen, Gitarre spielen)
- finanzielle Unterstützung durch den Arbeitgeber

## Warum benötige ich eine extra Bildschirmbrille?

Eine Bildschirmbrille ist eine vom Augenoptiker individuell angepasste Sehhilfe für die Arbeit am PC. Normale Brillen können die speziellen Anforderungen an den Arbeitsplatz nur selten oder nie zufriedenstellend erfüllen.

Die Bildschirmarbeitsplatzbrille hat einen großen Sehbereich für die kurzen und mittleren Distanzen, wie zum Beispiel dem Abstand zum Monitor, zur Tastatur, zu Manuskripten oder Gesprächspartnern. Sie ermöglicht eine gute Sicht ohne dabei den Kopf in den Nacken legen oder das Kinn an die Brust drücken zu müssen. Die Körperhaltung bleibt entspannt.





**Sehen ist  
Leben**

## Arbeitsalltag

# Wie kann ich mir diesen erleichtern?

- optimale Lichtverhältnisse schaffen
- für gute Luft sorgen
- den Monitor richtig platzieren
- Entspannt sitzen
- Pausen einlegen
- Entspannungsübungen für die Augen

Weitere Informationen zur Bildschirmbrille und zur Entspannung am Arbeitsplatz erhalten Sie auf unserer Internetseite [www.hoffmannbrillen.de/bildschirmbrille](http://www.hoffmannbrillen.de/bildschirmbrille).

- hoffmann & brillen GmbH  
Eisenbahnstraße 72  
16225 Eberswalde  
Telefon: 03334 / 52 67 67

- Hauptstraße 126  
16244 Schorfheide OT Finowfurt  
Telefon: 03335 / 330 50 50

[www.hoffmannbrillen.de](http://www.hoffmannbrillen.de)