

Gesunde Digitalarbeit: Der richtige Bildschirm, optimal aufgestellt

Einer Statista-Umfrage zufolge leiden 39 Prozent der Erwachsenen in Deutschland mindestens einmal in der Woche unter Rückenschmerzen. Wer täglich acht Stunden lang vor dem Bildschirm sitzt, ist besonders anfällig dafür – ebenso wie für Nackenschmerzen und trockene Augen. Die gute Nachricht: Mit den Monitoren, die bereits zur Verfügung stehen, lässt sich die Arbeitsplatz-Ergonomie meist schon deutlich verbessern. Auch viel Bewegung und häufige Positionswechsel über den Arbeitstag helfen. Für optimales Arbeiten sorgen LG-Monitore mit der richtigen Technik, leichter Verstellbarkeit und besonderen Features.

Die richtige Aufstellung

Selbst mit einem großzügigen Notebook-Bildschirm ist es schwierig, angenehm und ergonomisch zu arbeiten. Viele Menschen arbeiten deshalb im Büro und im Homeoffice mit mindestens einem externen Monitor. „Stellen Sie den Bildschirm zentral in Ihrem Blickfeld auf, damit Sie den Hals nicht ständig durch Drehen belasten müssen“, rät Frank Sander, Head of Marketing IT Solutions bei LG. „Für ergonomisches Arbeiten befindet sich der Bildschirm knapp unterhalb der Augenhöhe, sodass Sie in gerader Haltung knapp über die oberste Zeichenzeile hinwegsehen.“



Optimale Ergonomie durch ein durchdachtes Konzept (Bild: LG)

Der Sehabstand sollte ab einer Bildschirmdiagonale von 22 Zoll bei mindestens 90 Zentimeter liegen. Wer zwei oder mehr Monitore nutzt, greift am besten zu identischen Modellen und stellt sie möglichst nah nebeneinander auf – Business-Modelle von LG bieten sich dafür wegen ihrer extrem schlanken Rahmen an.

Der optimale Bildschirm

Besser noch als Setups mit mehreren Monitoren sind die extrabreiten UltraWide-Modelle von LG im 21:9-Format. Die UltraWide-Curved-Modelle sind besonders ergonomisch, weil die Distanz zwischen Auge und

Bildschirm durch die Wölbung konstant bleibt.

Wichtig für die Augen ist die Bildschirmtechnologie. LG setzt meist auf IPS – solche Displays sind extrem blickwinkelstabil und stellen Farben präzise dar. Damit sind sie den günstigeren TN-Panels, bei denen schon ein leicht seitlicher Blick die Farben verändert und den Kontrast abschwächt, überlegen. IPS-Displays von LG sind dank der firmeneigenen Flicker-Safe-Technologie fast flimmerfrei.



Ergonomie in Perfektion: LG UltraFine Display 32UN880 (Bild: LG)

Auch das schont die Augen: Viele andere Bildschirme setzen zur Leuchtkraft-Optimierung auf Pulsweitenmodulation, die zwar nicht bewusst wahrgenommen wird, aber trotzdem zu Kopfschmerzen führen kann. Clevere Komfort-Features wie der Reader Mode, bei dem der Blau-Anteil für das Lesen umfangreicher Dokumente verringert wird, machen die Arbeit an LG-Bildschirmen angenehmer.

Ergonomisch mit Ergo-Monitoren

Ergonomie am Arbeitsplatz bedeutet aber nicht, den ganzen Tag in der perfekten Sitzhaltung am einmal ideal eingestellten Bildschirm zu verharren. Im Gegenteil: Die Sitzposition öfter mal zu wechseln und auch im Stehen zu arbeiten, ist gesund. Die Ergo-Monitore von LG passen sich dem besonders leicht an: Sie lassen sich durch sanftes Handanlegen einfach in der Höhe verstellen, aus- und einfahren, neigen, schwenken und zwischen Quer- und Hochformat drehen. Möglich macht das der kompakte Standfuß, der mit einer Schraubzwinge an der Schreibtischkante befestigt wird. Der Bildschirm schwebt daran fast über dem Schreibtisch, die Fläche darunter bleibt frei. Das hilft übrigens auch dabei, Ordnung zu halten.



Ergonomie am Arbeitsplatz ist wichtig (Bild: LG)

Weiterführende Links zum Thema

[Mehr zur LG-Monitoren](#)

[Mehr zum LG-Ergo-Portfolio](#)