

Augenfreundlich

Die Arbeit am Bildschirm ermüdet und belastet die Augen. Zehn hilfreiche Tipps, die Ihre Augen schonen, damit es mit der Sehkraft nicht bergab geht.

■ von Gaby Salvisberg

Die stetige Zunahme der Bildschirmgröße hat einen Nachteil: Die Desktop-Schriften und die Bezeichnungen von Programmen werden aufgrund der höheren Auflösung kleiner. Deshalb ist es selbst für jüngere Leute nicht mehr angenehm, länger am PC zu arbeiten. Hilfe bieten zehn Tipps, über die sich Ihre Augen freuen werden.

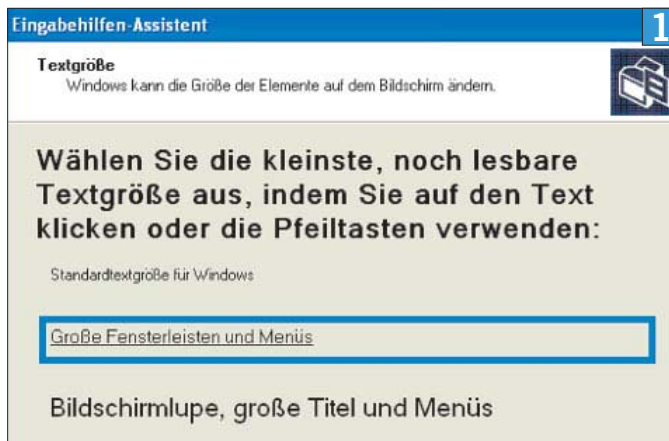
1 Praktisches Mausrad: Möchten Sie rasch die Schriftgröße im Browser oder Office-Programm erhöhen? Drücken und halten Sie die *Ctrl*-Taste und drehen Sie am Mausrad. Falls Ihr Maustreiber die Standardeinstellungen verwendet, wird das gerade angezeigte Dokument gezoomt. Damit nimmt auch die Schriftgröße zu.

2 Tastentrick fürs Web: Im Internet Explorer und in Firefox gibts eine mausfreie Art, die Schriften schnell zu vergrößern. Drücken und halten Sie die *Ctrl*-Taste und betätigen Sie die *Plus*-Taste (+) des Ziffernblocks. Mit *Ctrl+Minus*-Taste (-) verkleinern Sie die Ansicht wieder.

3 Programmemenü: Hohe Bildschirmauflösungen sorgen für relativ kleine Schriften in den Windows- und Software-Menüs. Statt die Auflösung anzupassen (siehe auch Tipp «Optimale Auflösung»), erhöhen Sie besser den Schriftgrad. In Windows XP rufen Sie dazu per Rechtsklick auf den Desktop dessen **EIGENSCHAFTEN** auf. Im Register **DESIGNS** wählen Sie eines jener Designs, die mit «gross» oder «extragross» angeschrieben sind.

4 Eingabehilfen-Assistent: Ein weiteres praktisches Hilfsmittel ist unter **START/ALLE PROGRAMME/ZUBEHÖR/EINGABEHILFEN** zu finden und heisst «Eingabehilfen-Assistent», **Screen 1**. Klicken Sie darin auf **GROSSE FENSTERLEISTEN UND MENÜS** und bestätigen Sie alle Dialoge mit **WEITER**. Schon passt sich das Bild den müden Augen an.

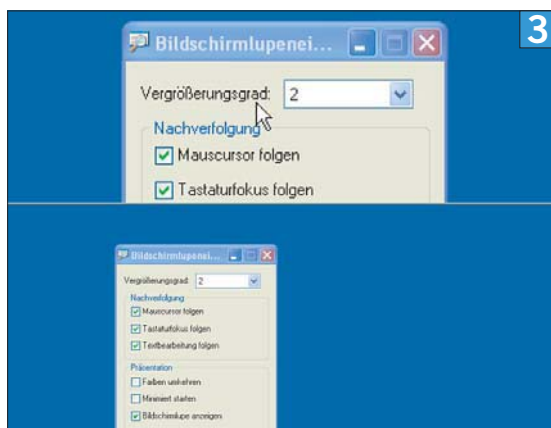
5 Feintuning: Wer die Schriftgröße lieber genau festlegt, öffnet in den Anzeigeeigenschaften (Rechtsklick auf den Desktop und **EIGEN-**



Der «Eingabehilfen-Assistent» vergrößert Schriften in Windows XP



Den Elementen der grafischen Oberfläche verpassen Sie unter Windows XP Ihren eigenen Schriftgrad



Die **BILD-SCHIRMLUPE** zeigt eine vergrößerte Ansicht von beliebigen **Bildschirmelementen**

SCHAFTEN) das Register **DARSTELLUNG**, geht zu **ERWEITERT** und klickt in der Vorschau das zu ändernde Element an (z.B. einen der Menüpunkte). Im unteren Teil des Einstellungsfensters erkennen Sie nun den Schriftgrad des Elements, **Screen 2**. Diesen können Sie etwas erhöhen. Tun Sie dies am besten schrittweise. Merken Sie sich die Originaleinstellungen und testen Sie die Anzeige nach jeder Veränderung.

6 Windows Vista: Öffnen Sie per Desktop-Rechtsklick das Menü **ANPASSEN**. Darin gibt es links den Punkt **SCHRIFTGRAD ANPASSEN**. Diese Einstellung beeinflusst alle Benutzerkonten auf dem PC, weshalb Sie hierfür das Administratorkennwort brauchen. Falls das nicht stört, nutzen Sie diese einfache Möglichkeit, die Schriften zu vergrößern.

7 Vista-Benutzerkonto: Soll die Schrift nur in Ihrem Vista-Benutzerkonto grösser sein, klicken Sie im Menü **ANPASSEN** auf **FENSTERFARBE UND DARSTELLUNG**. Wählen Sie **EIGENSCHAFTEN FÜR KLASSISCHE DARSTELLUNG ÖFFNEN, UM WEITERE OPTIONEN ANZUZEIGEN**. Nun sehen Sie ein Fenster, in dem Sie via **ERWEITERT** die von XP bekannten Optionen finden (siehe Tipp 5).

8 Virtuelle Lupe: Im Menü **START/ALLE PROGRAMME/ZUBEHÖR/EINGABEHILFEN** (unter Vista **ERLEICHTERTE BEDIENUNG**) finden Sie die **BILD-SCHIRMLUPE**. Wenn Ihnen bisweilen die Augen flirren, scheuen Sie sich nicht, dieses praktische Hilfsmittel zu verwenden, **Screen 3**.

9 Massvoll einrichten: Ein dunkler und ruhiger Hintergrund belastet die Augen weniger als grelle Farben. Spätestens mit Microsofts Windows Vista haben zudem sogenannte **Widgets** Einzug auf dem Desktop gehalten. Diese zeigen am rechten Bildschirmrand aktuelle Informationen an wie die Wettervorhersage oder einen Newsticker. Verzichten Sie auf **Widgets**, die dauernd «herumzappeln» und ablenken.

10 Optimale Auflösung: Sind die Schriften auf dem Bildschirm zu klein, könnten Sie die Auflösung herunterschrauben. Das Resultat: Es werden weniger Bildpunkte dargestellt, was grössere Schriften zur Folge hat. Auf Röhrenmonitoren war das noch empfehlenswert. Überlegen Sie sich dies aber bei Notebooks und Flachbildschirmen sehr gut. **TFT-Monitore** haben meist nur eine ideale Auflösung. Bei der Wahl einer anderen Einstellung können die Schriften verschwimmen, was das Auge auf die Dauer genauso stört wie kleine Schriften. ■