



Web-Konferenzen entspannt sehen

Wir verbringen viel Zeit vor dem Bildschirm in Online-Meetings, Web-Schulungen und virtuellen Konferenzen. Das bedeutet Stress für die Augen und stellt die Frage: Wie schützen wir uns einerseits vor Augenstress und sorgen andererseits dafür, dass wir gut aussehen.

Entscheidend für eine gute Ästhetik vor der Kamera sind Faktoren wie die Kamera, das Licht und bei Brillenträger*innen Reflexionen auf Brillengläsern.

Hier Tipps, wie Sie sich in Online-Meetings gut in Szene setzen und dabei Ihre Augen schonen.

Die richtige Kameraposition

Die Kamera ist entscheidend für die Ästhetik Ihres Video-Auftritts. Von der Kameraposition hängt mit ab, wie Sie wahrgenommen werden.

TIPPS FÜR DIE RICHTIGE KAMERAPOSITION

- Achten Sie darauf, die Kamera auf Augenhöhe zu positionieren.
- Falls Sie ein Notebook haben, stellen Sie es auf ein paar Bücher oder einen Notebook-Ständer, bis die Webcam auf Augenhöhe ist.

WARUM IST DIE KAMERAPOSITION WICHTIG?

- Notebooks stehen meist so, dass die eingebaute Webcam Sie von unten aus der Froschperspektive filmt.
- Aus der Froschperspektive wirken Sie für die anderen Teilnehmenden groß und übermächtig. Sie blicken gleichsam auf Ihre Kolleginnen und Kollegen herab.

DAS SOLLTEN SIE AUCH NOCH WISSEN

Falls Sie eine externe Webcam oder eine andere Kamera verwenden, können Sie diese auf einem Fotostativ montieren. Das Stativ stellen Sie hinter dem Monitor auf und stellen es so ein, dass die Kamera auf Augenhöhe ist.

Die richtige Beleuchtung

Die Beleuchtung entscheidet darüber, ob Sie a) überhaupt zu sehen sind und b) wie Sie vor der Kamera wirken. Licht, Schatten und Reflexionen tragen entscheidend zur Ästhetik Ihres Kamera-Auftritts bei.

TIPPS ZUR RICHTIGEN BELEUCHTUNG

Beim Beleuchten können Sie auf zwei Lichtquellen setzen: natürliches Licht, also das Tageslicht aus dem Fenster, oder auf Kunstlicht.

NATÜRLICHES LICHT RICHTIG EINSETZEN

- Setzen Sie sich so hin, dass Sie auf ein Fenster blicken. Dann sitzen Sie richtig, damit Licht aus dem Fenster auf Sie scheint.
- Platzieren Sie die Kamera oder Webcam so, dass sie zwischen Ihnen und dem Fenster steht und auf Sie gerichtet ist.
- Falls das Gesicht immer noch zu dunkel erscheint, rücken Sie näher an das Fenster.
- Vermeiden Sie direkte Sonneneinstrahlung. Direktes Sonnenlicht hellt Ihr Gesicht so stark auf, dass die Kamera nur weiße Flecken sieht.

KÜNSTLICHES LICHT RICHTIG NUTZEN

- Falls das vorhandene Licht nicht ausreicht, helfen Sie mit einer Leuchte nach. LED-Flächenleuchten mit Stativ gibt es bereits ab etwa 100 Euro.
- Positionieren Sie die Lampe so, dass das Licht aus einem Winkel von 25° bis 40° von oben auf Sie leuchtet. Das erzeugt schöne Schatten unter Nase und Kinn. Die heben die Konturen Ihres Gesichts schön hervor.

WARUM IST LICHT WICHTIG?

Ist Ihr Gesicht zu dunkel, können andere darin keine Reaktion sehen. Denn im Dunklen ist Ihr Gesichtsausdruck, die Mimik, nicht zu erkennen.

DAS SOLLTEN SIE AUCH NOCH WISSEN

- Auch Ihr Bildschirm wirkt als Lichtquelle. Er kann störende Reflexionen auf der Brille erzeugen (mehr dazu unter „Spiegelungen vermeiden“).
- Verwenden Sie möglichst einen Dark-Mode, um den Bildschirm als Licht- und Reflexionsquelle zu reduzieren.
- Achten Sie auf starke Lichtquellen im Hintergrund, zum Beispiel weitere Fenster in Ihrem Raum. Die können die Belichtungsautomatik Ihrer Kamera durcheinanderbringen. Als Folge dunkelt die Kamera alles ab – auch Sie im Vordergrund.

Blendungen vermeiden

Blendungen irritieren, stören und lenken ab. Für eine gute Video-Konferenz sollten Sie Ihren Arbeitsplatz so einrichten, dass Sie nicht geblendet werden.

TIPPS GEGEN BLENDUNGEN

- Vermeiden Sie starke Lichtquellen, die Ihnen direkt ins Gesicht scheinen. Auch ein Fenster direkt hinter dem Computer kann blenden – selbst wenn es als Lichtquelle erwünscht ist. Die richtige Dosis ist wichtig. Lassen Sie gegebenenfalls die Jalousien ein wenig herunter, um Augenstress zu vermeiden.
- Falls Sie sich selbst mit einer Lampe beleuchten (siehe oben „Die richtige Beleuchtung“), dimmen Sie die Lampe etwas herunter, so dass Sie noch hell genug sind, aber Ihre Augen nicht stresst.
- Drehen Sie gegebenenfalls die Helligkeit Ihres Monitors herunter.
- Schalten Sie, falls möglich, den Dark-Mode Ihres Computers ein. Der dunkelt den Bildschirm ab und reduziert Blendungen.

WARUM IST ES WICHTIG, BLENDUNGEN ZU REDUZIEREN?

Grelle Lichtquellen strengen an. Das ist besonders dann der Fall, wenn hohe Kontraste zwischen hell und dunkel entstehen. Denn die Augen müssen sich dann ständig zwischen grellem und dunklem Licht umstellen.

AUGEN SCHÜTZEN GEGEN BLAUES LICHT

Vor dem Bildschirm sind unsere Augen besonderem Stress ausgesetzt. Bei übermäßiger Bildschirmnutzung kann es zu Blendungen, vermindertem Sehkomfort, verschwommenen Sehen und anderen Schwierigkeiten kommen. Ein Teil dieser Probleme lassen sich auf blaues Licht aus dem Frequenzbereich zwischen 400 und 455nm zurückführen – auf potenziell schädliches Blaulicht.

TIPPS ZUM SCHUTZ VOR POTENZIELL SCHÄDLICHEN BLAULICHT

- Eine Brille, die potenziell schädliches blaues Licht herausfiltert, kann den Stress für Ihre Augen verringern und sie schützen.
- Augenoptik-Fachgeschäfte führen Brillengläser mit Blaulicht-Filter.
- ZEISS BlueGuard Brillengläser blockieren bis zu 40 Prozent des potenziell schädlichen Lichts.

WARUM IST SCHUTZ GEGEN BLAUES LICHT WICHTIG?

Blaues Licht ist Teil des natürlichen Lichtspektrums. Allerdings gibt es Lichtfrequenzen, die schädlich für die Augen sein können.

[Die negativen Auswirkungen des UV-Licht sind belegt, wie zum Beispiel das Bundesamt für Strahlenschutz beschreibt](#) (UV-Licht erstreckt sich in einem Frequenzbereich von 100nm bis 400nm).

Der direkt an das UV-Licht anschließende Frequenzbereich zwischen 400 und 450nm steht im Verdacht, potenziell schädlich zu sein.

Auf vielen digitalen Displays ist blaues Licht und damit auch das potenziell schädliche blaue Licht oft überproportional vertreten. Das kann bei langer Nutzung folgende Auswirkungen haben:

- Unscharfes Sehen
- Digitaler Sehstress: Visuelles Rauschen, erhöhte wahrgenommene Blendung, weniger Kontraste.
- Verschwommenes Sehen und Farbränder.

DAS SOLLTEN SIE AUCH NOCH WISSEN

- Licht aus dem blauen Spektrum ist nicht generell schädlich.
- Blaues Licht spielt eine wichtige Rolle für unseren Schlaf-Wach-Rhythmus, unser Sehvermögen und die Stimmung.
- Einige Frequenzbereiche stehen aber im Verdacht, potenziell schädlich zu sein.
- Deswegen ist es entscheidend, möglichst nur die potenziell schädlichen Frequenzen herauszufiltern und das nützliche blaue Licht durchzulassen.
- Berufe, die auf verlässliches Erkennen von Farben angewiesen sind, sollten für endgültige Entscheidungen über Farbnuancen neutrale Brillengläser verwenden. Denn das Herausfiltern von blauem Licht heraus verschiebt die Wahrnehmung der Farben leicht ins Gelbe.

Starke Reflexe auf Brillen sehen nicht gut aus. Sie verhindern, dass andere in der Videokonferenz Ihre Augen sehen. Viele Brillengläser mit Blaulicht-Filter weisen starke Reflektionen auf. Hier Tipps, was Sie gegen die Reflexionen unternehmen können, um besser auszusehen.

TIPPS, UM BRILLEN-SPIEGELUNGEN ZU VERMEIDEN

- Falls Sie eine Lichtquelle verwenden, bauen Sie die so auf, dass Sie von schräg oben auf Sie leuchtet. So verhindern Sie starke Reflexionen.
- Dimmen Sie nach Möglichkeit den Bildschirm Ihres Computers herunter, um Reflexionen des Bildschirms in Brillengläsern zu verringern.
- Wenn Sie eine Brille mit Blaulichtschutz kaufen, achten Sie auf die richtigen Gläser.
- Einfache Brillengläser mit Blaulichtschutz haben zwar eine gute Wirkung gegen potenziell schädliches blaues Licht. Sie weisen aber starke Reflexionen auf.
- Die BlueGuard-Gläser von ZEISS erzeugen bis zu 50 Prozent geringere Reflexionen, weil sie das potenziell schädliche blaue Licht absorbieren, statt es zurückzuwerfen. Mit BlueGuard-Gläsern sehen Sie besser aus und sind besser zu erkennen.

WARUM IST ES WICHTIG, REFLEXIONEN ZU VERMEIDEN?

Bei Online-Meetings fehlen viele Kommunikationswege: Wir sehen weniger Gestik und weniger Körper-Signale, um die Stimmung der anderen wahrzunehmen. Und das Bild in einer Videokonferenz ist ohnehin schon klein und grobkörnig.

Starke Brillenreflexionen verhindern, dass Ihnen die Anderen in die Augen sehen können. Deshalb sollten Sie Brillenreflexionen reduzieren.

DAS SOLLTEN SIE AUCH NOCH WISSEN

- Viele Gläser mit Blaulichtschutz haben eine Beschichtung, die das potenziell schädliche blaue Licht reflektiert.
- Die Brillengläser von Zeiss BlueGuard haben hingegen einen im Glas integrierten Schutz. Spezielle Pigmente absorbieren das Licht.
- Im Ergebnis vermindert sich die Reflexion der Brillengläser um bis zu 50 Prozent bei gleichem Schutz gegen potenziell schädliches Blaulicht.