

Chronik/Gesundheit/Arbeitsplatz

Tag des Sehens: Volkskrankheit Office Eye-Syndrom

St. Pölten, am 4.10.2018

Tag des Sehens: Volkskrankheit Office Eye-Syndrom

Anlässlich des 11. Oktober, des Welttags des Sehens, warnen die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen vor den schwerwiegenden Folgen des sogenannten Büroaugensyndroms. Augenschmerzen, Trockenheit und Rötungen sind eine klassische Folge von zu viel Bildschirmarbeit und zu wenig Ausgleich.

Kein gängiger Umweltfaktor stresst die Augen mehr, als die tägliche Bildschirmarbeit. Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen, fasst zusammen: „Die Bildschirmarbeit wird als Gesundheitsbelastung für Körper und Auge an der Mehrheit der Arbeitsplätze noch viel zu wenig ernst genommen. Im Umgang mit der Bildschirmarbeit gibt es erhebliche Defizite. Die Leidtragenden sind dann die Mitarbeiter.“

Untersuchungen der Österreichischen Augenoptiker / Optometristen zeigen, dass zwar etwa die Hälfte der erwachsenen Gesamtbevölkerung fehlsichtig ist (z.B. kurz- oder weitsichtig). Dagegen sind es bei Menschen mit Computerarbeitsplätzen bereits mehr als 70%. Mehr als 80 Prozent der Bildschirmarbeiter leidet außerdem unter Augenschmerzen, Trockenheit, Rötungen. Sie sind Anzeichen des sogenannten „Büroaugensyndroms“ (Office Eye Syndrom). Dieser Umstand ist vermeidbar; er resultiert aus schlechten Gewohnheiten während der Bildschirmnutzung und dem Raumklima.

Marathonsitzungen vor dem Bildschirm

So verbringen Menschen täglich durchschnittlich 6,4 Stunden vor dem Bildschirm – und machen dabei viel zu selten Pausen. „Wir empfehlen, jede Stunde eine ‚Augenpause‘ einzulegen. Aber so mancher lässt sogar 3 Stunden verstreichen, bevor er seinen Augen eine Auszeit gönnt“, so Gschweidl.

Wer so lange auf den Bildschirm starrt, blinzelt nicht oft genug, die Augen werden zu wenig mit Tränenflüssigkeit benetzt und trocknen aus. Das führt zu gereizten Augen. Zudem schadet die lange Fokussierung auf dieselbe Sehdistanz (Bildschirm) dem guten Sehen. Idealerweise wechselt der menschliche Blick untertags zwischen Objekten in der Nähe und solchen in der Ferne hin und her. Die Fixation auf nur eine bestimmte Nahdistanz führt auf Dauer dazu, dass die Augenmuskeln zu wenig trainiert werden und dieser Wechsel nicht mehr so gut gelingt. Fehlsichtigkeit wird begünstigt.

Schlechte Arbeitsgewohnheiten verstärken die Belastung der Augen: Dazu gehören Verspannungen durch eine verkrümmte Körperhaltung (die wiederum durch mangelnde Bildschirmpausen begünstigt wird), eine zu geringe Sitzdistanz zum Bildschirm, schlechtes

Licht, aber auch ungeeignete Brillen. „Der Großteil verwendet schlichtweg eine falsche Brille für die Computerarbeit“, berichtet Gschweidl. Nur eine ganz kleine Minderheit der Brillenträger benutzt eine passende Bildschirmbrille. Sie ist, zum Unterschied zu Gleitsicht- und Lesebrillen, an die Distanz zum Bildschirm perfekt angepasst. „Wichtig wäre ebenfalls, Gläser mit Blaulichtfilter einzusetzen. Diese schützen das Auge vor dem schädlichen blau-violetten Licht, das die Netzhaut langfristig beschädigen kann.“

Die Folge: Augenbrennen, Trockenheit und Kopfschmerzen

Das Office Eye Syndrom befasst sich primär mit Anzeichen der Augenreizung und -trockenheit, dazu gezählt werden können aber auch damit zusammenhängende Symptome wie Kopfschmerzen. Befragungen der Bundesinnung der Augenoptiker / Optometristen in Verbindung mit der unabhängigen Plattform „MeineRaumluft.at“ unter 422 Arbeitsplätzen in 248 Büros in Österreich ergaben in den vergangenen Jahren folgende wiederkehrende Leiden (dabei waren Mehrfachnennungen möglich). Gschweidl: „Besonders bedenklich ist, dass nur rund 17 Prozent angaben, keine der genannten Symptome zu bemerken!“

- Trockenes Auge: 32,9%
- Augenbrennen: 28%
- Kopfschmerzen: 27,5%
- Schnelles Ermüden: 22%
- Verschwommenes Sehen 19%
- Rötung: 12,9%
- Weitere Beschwerden sind: Einstellungsproblemen Nähe-Ferne (3,7%), Flimmern (6,3%), Druckgefühl (5,4%), Einstellungsproblemen Ferne-Nähe (7,8%), doppeltem Sehen (1%)

„Schlechte Bildschirmgewohnheiten sind aber bei weitem nicht der einzige Faktor“, sagt Gschweidl. Auch das Raumklima verstärkt den Zustand. Österreichs Büros werden sowohl zu heiß als auch zu trocken gehalten und schaden damit den Augen der Mitarbeitenden.

Maßnahmen zur Abhilfe

„Alle diese Faktoren tragen wesentlich zur Verschärfung des Büroaugensyndroms bei“, warnt Gschweidl. „Wir empfehlen Arbeitgebern vorbeugend, ein Bewusstsein zu schaffen, um eine Kultur des ernsthafteren Umgangs mit Bildschirmarbeit und -pausen zu pflegen.“ Mitarbeitern wird geraten, stündliche Bildschirmpausen zur Gewohnheit zu machen und auch dazwischen bewusste Blinzel- und Blickübungen einzuschieben. Auch regelmäßiges Lüften der Büroräume ist angeraten. Ihr Augenoptikermeister / Optometrist berät Sie gerne.