

St. Pölten, am 21.09.2023

Bildschirmarbeit ist Hochleistung für unser Sehorgan Schluss mit computermüden Augen

Gereizte und trockene Augen, dazu noch Kopfweg und Müdigkeit: Eine Konsequenz des heutigen Büroalltags? Viele von uns verbringen täglich mehrere Stunden vor dem Computer. Für unsere Augen bedeutet das Schwerstarbeit. Denn für langes und nahes Starren auf so kleine Flächen sind sie eigentlich nicht ausgelegt. Mit welchen einfachen Tricks sich das im Fachjargon genannte „Office Eye Syndrom“ lindern lässt, erklären die Niederösterreichischen Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

Den ganzen Arbeitstag vor dem PC sitzen, zwischendurch am Smartphone die Nachrichten checken und am Abend noch die Lieblingsserie am Fernseher anschauen: „Die vielen Stunden vor dem Bildschirm strengen unsere Augen übermäßig an. Denn sie müssen sich dauerhaft auf eine kleine Fläche in gleichbleibender Distanz fokussieren. Die Folgen: Der Lidschlag reduziert sich und der Tränenfilm wird nicht mehr häufig genug erneuert. In der Praxis bedeutet das oft trockene, juckende, brennende und müde Augen in Kombination mit unscharfem Sehen und Lichtempfindlichkeit“, erklärt der Niederösterreichische Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker, Markus Gschweidl. Um die Augen zu entlasten, gibt es aber eine Reihe an Dingen, die wir tun können.

1. Das A und O: Die richtige Brille

„Die Anforderungen an eine Brille sind je nach Tätigkeit unterschiedlich – das ist vielen nicht bewusst. Genau bedeutet das: Jede Brille ist für einen anderen Zweck ausgerichtet“, betont Gschweidl. „Und gerade für die Arbeit am Bildschirm, die unserem Sehorgan einiges abverlangt, brauchen wir besondere Unterstützung. Dafür werden vom Augenoptiker die Brillengläser optimal auf die individuelle Sehdistanz zum Computer oder Laptop angepasst. Durch besondere Qualitätsmerkmale der Gläser wie zum Beispiel die Entspiegelung zur Reduktion von Lichtreflexen oder dem Blaulichtfilter zur Kontrastverstärkung werden die Augen bei der Bildschirmarbeit entlastet.“

2. Arbeitsplatz optimal einrichten

Der Arbeitsplatz sollte bedürfnisgerecht eingestellt sein. Das Um und Auf dabei ist die aufrechte Körperhaltung und die richtige Positionierung zum Bildschirm. Dieser sollte ca. 70 bis 90 cm von den Augen entfernt und zentral im Blickfeld aufgestellt werden, sodass der Blick geradeaus und ohne Rotation des Kopfes den oberen Rand des Bildschirms trifft. „Und wer merkt, dass die aufrechte Körperhaltung nur schwer standhält, kann sich mit einem Polster Abhilfe verschaffen. Dieser kann ganz einfach zwischen Rücken und Sessel eingeklemmt werden und verhindert so ein Verrutschen der Position“, rät Gschweidl.

3. Möglichst viel Tageslicht & frische Luft

Neben der richtigen Sitzposition ist auch die entsprechende Beleuchtung ausschlaggebend: „Hier gilt, so viel Tageslicht wie möglich zu nutzen und den Arbeitsplatz dementsprechend einzurichten“, sagt Gschweidl und ergänzt: „Etwas, das viele zudem vergessen, aber nicht minder wichtig ist: Regelmäßiges Lüften! Auch wenn es draußen über 30 Grad hat oder der eiskalte Luftzug im Winter kaum auszuhalten ist, frische Luft ist notwendig und hilft die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen. Denn Klimaanlage und Heizungen führen sonst zusätzlich zu trockenen Augen.“

4. Pausen einlegen & aufstehen

Um Schwerstarbeit leisten zu können, brauchen unsere Augen unbedingt Bildschirmpausen. „Mehrere Stunden am Stück auf den Computerbildschirm zu starren, ist in vielen Büros oder im Studium leider normaler Alltag, für unsere Augen aber viel zu viel. Dafür sind sie nicht gebaut“, betont Gschweidl. Der Dauerfokus hat folgende Konsequenzen: Die Augen blinzeln zu selten und werden dadurch trocken und gereizt. Zudem wird verhindert, dass sich die Augen durch den Blickwechsel in die Ferne erholen. Der Landesinnungsmeister rät daher regelmäßige Pausen einzulegen. Zwischendurch aufzustehen, eine Runde zu spazieren oder auch ein paar Hampelmänner zu machen, schafft nicht nur unserem Sinnesorgan Entspannung, sondern beugt auch Haltungsschäden vor.

5. Den starren Blick mit Augenübungen entlasten

Um unsere Augen während der eintönigen Arbeit am Bildschirm zu entlasten bzw. fit zu halten, gibt es Übungen, die ganz leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können.

- **Die 20-20-20 Regel:** Blicken Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne (Ein Blick aus dem Fenster tut es auch). Falls das im Büroalltag schwer ist, versuchen Sie, Ihren Augen zumindest stündlich eine neue Perspektive zu bieten.
- **Blinzeln** Sie 20 Sekunden lang abwechselnd mit dem linken und dem rechten Auge sowie mit beiden Augen. Das regt den Tränenfluss an und verbessert die Tränenfilmquantität und -qualität. Gähnen hilft dabei ebenfalls.
- **Palmieren:** Legen Sie die warmen Hände auf die geschlossenen Augen. Die Wärme der eigenen Hände und das zusätzliche Abdunkeln durch die Handflächen tragen zur Entspannung der Augen bei.

6. Zeit am Smartphone, Tablet und Co. verringern

Wer bereits in der Arbeit, beim Studium oder für die Schule viele Stunden am Computer verbringt, sollte sowohl die Pausen als auch die Freizeit dafür nutzen, den Augen Entlastung zu schenken. Um langfristige Sehprobleme und auch eine Zunahme der Kurzsichtigkeit zu vermeiden, müssen unsere Augen in die Ferne schweifen können – im Idealfall bei Tageslicht“, empfiehlt Gschweidl. Die Zeit am Handy, Tablet und Laptop sollte im Sinne unserer Augen also so kurz wie möglich gehalten werden – und das bereits im Kindesalter.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Magdalena Spanner

Himmelhoch PR

0650/2037408

magdalena.spanner@himmelhoch.at