

Wien, am 18.09.2019

Office Eye Syndrom muss nicht sein

Computerarbeit belastet die Augen. 72% der Menschen, die mit Bildschirmen arbeiten, haben eine Fehlsichtigkeit, 83% klagen über Augenbeschwerden am Arbeitsplatz. Was man dagegen tun kann, schildert die Bundesinnung der Augenoptiker / Optometristen.

„Die tägliche Bildschirmarbeit ist für die Augen eine ungeheure Belastung, die die Gesundheit und Produktivität der Mitarbeiter in allen Büros einschränkt“, warnt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augenoptiker / Optometristen. „Das Ausmaß des Problems ist oft weder Arbeitgebern noch Mitarbeitern klar. Hier muss noch viel Bewusstseinsarbeit geleistet werden, denn mit einigen Maßnahmen kann man dem entgegenwirken.“

Während etwa 54% der erwachsenen Österreicher fehsichtig sind (z.B. kurz- oder weitsichtig), sind es bei Menschen mit Computerarbeitsplätzen 72%. Eine überwältigende Mehrheit von ihnen, nämlich rund 83%, leidet außerdem unter Symptomen wie Augenschmerzen, -trockenheit oder -rötungen. Alle diese Symptome sind Anzeichen des sogenannten „Büroaugensyndroms“ (Office Eye Syndrom).

Gesetzlicher Anspruch auf eine Bildschirmbrille

Büroaugensyndrom ist vermeidbar; es resultiert aus schlechten Gewohnheiten in der Bildschirmnutzung, dem Raumklima und zu einem großen Teil auch aus der falschen Brillenwahl. Nur 3% der Brillenträger setzen eine passende Bildschirmbrille ein. „Die Alltagsbrille und vor allem Lese- oder Gleitsichtbrillen sind für Bildschirmarbeit wenig geeignet und strengen die Augen mehr an als nötig“, betont Gschweidl.

Eine Bildschirmbrille ist als Maßanfertigung auf die Sehkraft des einzelnen und seine Computergewohnheiten angepasst – also etwa auf die Distanz zum Bildschirm. „Durch Eigenschaften wie die Entspiegelung und den Blaulichtfilter, der den Kontrast verstärkt und die subjektiv empfundene Blendung reduziert, entlastet die Bildschirmbrille auch die Augen. Der digitale Sehstress wird verringert. Bildschirmbrillen sind daher auch für Menschen geeignet, die keine Sehschwäche haben.“ Oft sei Mitarbeitern aber gar nicht bewusst, dass sie ab drei Stunden Bildschirmarbeit pro Tag gegenüber ihrem Arbeitgeber Anspruch auf eine Bildschirmbrille haben.

Zu wenig Bildschirmpausen, schlechte Arbeitsgewohnheiten

Durchschnittlich verbringen Menschen 6,4 Stunden vor dem Bildschirm – und machen viel zu selten Pausen. Bis zu 3 Stunden lassen Büroarbeiter vor dem Computer verstreichen, bevor sie eine Pause einlegen. Wer so lange auf den Bildschirm starrt, blinzelt nicht oft genug, die Augen trocknen aus, Reizungen können entstehen. Zudem schadet die lange Fokussierung auf dieselbe Sehdistanz. Sie führt auf Dauer dazu, dass die Augenmuskeln zu wenig trainiert

werden und der Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht nicht so gut gelingt. Fehlsichtigkeit wird begünstigt. Schlechte Arbeitsgewohnheiten verstärken die Belastung der Augen: Dazu gehören Verspannungen durch eine verkrümmte Körperhaltung, eine zu geringe Sitzdistanz zum Bildschirm sowie schlechtes Licht.

Tipps der Augenoptiker / Optometristen

- Nach geltendem Arbeitnehmerschutzrecht haben Mitarbeiter gegenüber ihrem Dienstgeber Anspruch auf eine **Bildschirmarbeitsbrille**, wenn sie im Tagesschnitt entweder ununterbrochen mehr als zwei Stunden oder insgesamt mehr als drei Stunden Bildschirmarbeit leisten müssen. Nach dem Facharztbesuch und der Verordnung einer „PC-Brille“ oder ähnlichem sollten sich Mitarbeiter bei Fachoptikern / Optometristen beraten lassen. „Welche Brille individuell sinnvoll ist, hängt von der persönlichen Nutzung ab. Hier ist eine Beratung wesentlich“, so der Experte.
- Bei trockenen Augen als Symptom des Büroaugensyndroms empfiehlt Gschweidl, sich über **Nachbenetzungstropfen** zu informieren. „Je nachdem, welche Gründe es für die Trockenheit der Augen gibt, sind unterschiedliche Tropfen sinnvoll – daher ist auch hier eine Beratung wichtig.“
- Die richtige **Positionierung des Bildschirms** – Oberkante auf Augenhöhe, Abstand 50 – 75 cm zu den Augen, wenn möglich in einem rechten Winkel zur Lichtquelle – sollte bei jedem Mitarbeiter überprüft werden.
- Sinnvoll ist auch, periodisch das **Raumklima** zu kontrollieren. In 90% der Büros ist die Temperatur höher als die empfohlenen 20 bis 22 Grad Celsius. Bei knapp jedem dritten Büro liegt die Luftfeuchtigkeit unter 40%.
- Mitarbeitern wird geraten, stündliche **Bildschirmpausen** zur Gewohnheit zu machen und auch dazwischen bewusste Blinzel- und Blickübungen einzuschleiben. Bei diesen fokussieren sie abwechselnd ein Objekt in der Ferne und in der nahen Umgebung an. Nach vier Stunden Bildschirmstress sollten die Augen eine längere Pause einlegen. „Wichtig ist, im Unternehmen eine Kultur des ernsthafteren Umgangs mit Bildschirmarbeit und -pausen einzuführen“, rät Gschweidl.

Fazit des Bundesinnungsmeisters: „Office Eye Syndrom muss nicht sein. Mit den richtigen Maßnahmen kann man die Augenbelastung am Arbeitsplatz erfolgreich reduzieren.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch GmbH

0676/43 666 75

Melanie.manner@himmelhoch.at