

Mehr Bildschirmarbeit: Augen brauchen Unterstützung

Home Office und Online-Meetings sorgen diesen Herbst dafür, dass Mitarbeiter mehr Zeit denn je vor dem Bildschirm verbringen. Die wenigsten Menschen bemerken aber, dass sie schon längst unter dem sogenannten Büroaugensyndrom leiden, so die Niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen. Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine Bildschirmbrille.

„Das Büroaugensyndrom ist bei uns in Europa mittlerweile ein extrem häufig auftretendes Problem“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. Gerade im Herbst, mit der Rückkehr aus den Sommerferien und dem weiterhin starken Home Office-Trend macht sich das Problem akut bemerkbar. „Die stundenlange Arbeit am Computer bedeutet eine immense Belastung für unser wichtigstes Sinnesorgan. Die Auswirkungen sind unter anderem trockene, gerötete und schmerzende Augen, Ermüden und verschwommenes Sehen sowie Kopfweh. Zudem machen sich selbst kleine Kurz- oder Übersichtigkeiten, die unkorrigiert bleiben, signifikant bemerkbar.“

Obwohl Studien zeigen, dass mehr als 80 Prozent der Bildschirmarbeiter über Augenbeschwerden am Arbeitsplatz klagen, setzen nur wenige effektive Maßnahmen dagegen.

Optimale Sehdistanz

Die wirksamste Gegenmaßnahme ist eine eigene Bildschirmbrille, die den Augen verbesserte Bedingungen für die Computerarbeit bietet. Eine Bildschirmarbeitsbrille ist auf eine Sehdistanz von etwa 60 bis 90 cm zwischen Augen und Bildschirm abgestimmt. Sie ist entspiegelt und hat meist zusätzlich einen Blaulichtfilter. Damit wird die subjektive Blendung reduziert und der Kontrast erhöht. „Eine Bildschirmbrille ist dabei immer eine Maßarbeit, die auf den Träger und dessen persönliche Arbeitsgewohnheiten eingestellt ist“, erklärt Gschweidl. „Es gibt nicht das eine Modell.“

Zusätzlich zur Bildschirmbrille: 5 Tipps

- **Immer die richtige Brille verwenden:** „Weder eignet sich eine Bildschirmbrille fürs Autofahren, noch eine normale Lesebrille für Menschen, die eine Bildschirmbrille benötigen“, sagt der Landesinnungsmeister. Die Anforderungen sind in jedem Fall sehr unterschiedlich.
- **Richtige Sitzhaltung:** Die Bildschirmoberkante sollte bei aufrechter Sitzhaltung auf Augenhöhe sein, der Abstand 60 – 90 cm zu den Augen. „Dabei sollte der Oberkörper nie vorgebeugt sein, um besser sehen zu können. Wenn Sie sich häufig dabei

ertappen, könnte das an einem versteckten Sehfehler liegen. Lassen Sie in dem Fall Ihre Sehstärke beim Augenoptiker überprüfen“, rät Gschweidl.

- **Bildschirmpausen einlegen:** Stündlich sollte man mehrere Minuten Pause einlegen und die Augen entlasten, alle vier Stunden muss eine längere Pause her. Egal ob im Büro oder im Home Office: Achten Sie darauf, diese Routine einzuhalten.
- **Weniger Zeit vor Smartphones & Co. verbringen:** Wer in der Pause am Handy surft, verschlimmert das Problem. Viel besser: Ins Freie gehen oder aus dem Fenster schauen. „Denn die Augen müssen auch immer wieder in die Ferne schweifen, um langfristig Sehprobleme zu vermeiden.“
- **Bildschirm justieren:** Hohe Auflösung und hohe Kontraste am Monitor erleichtern das gute Sehen. Der Bildschirm sollte in einem rechten Winkel zur Lichtquelle stehen. Flackert er bereits, ist er ein Risikofaktor für die Augen und gehört unbedingt ausgetauscht.

„Das gute Sehen ist ein besonders kostbares Gut. Gerade in der Bildschirmarbeit wird aber damit sehr sorglos umgegangen. Ob im Home Office oder im Büro empfehlen wir daher, derzeit besonders auf auftretende Augenbeschwerden zu achten und die Augen mit einer Bildschirmbrille zu unterstützen“, rät der Landesinnungsmeister. „Bei Fragen dazu können Sie sich jederzeit an die Niederösterreichischen Augenoptiker und Optometristen wenden.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner
Himmelhoch GmbH
0676/43 666 75
Melanie.manner@himmelhoch.at