

Chronik/Gesundheit/Arbeitsplatz

Welttag des Sehens – Bildschirmarbeit: Hochleistungssport für unsere Augen

St. Pölten, am 06.10.2022

Welttag des Sehens

Bildschirmarbeit: Hochleistungssport für unsere Augen

Am 13. Oktober ist Welttag des Sehens. Ein guter Anlass, um sich bewusst zu machen, was unser wichtiges Sinnesorgan tagtäglich leisten muss – speziell am Arbeitsplatz. Der stundenlange, meist schon starrende Blick auf Computer, Handy und Tablet ist für unsere Augen Hochleistungssport. Denn dafür sind sie nicht gebaut, klären die Niederösterreichischen Augenoptiker / Optometristen auf. Wie mit dem richtigen Training das Auge entlastet werden kann und welches Equipment bei den Höchstleistungen unterstützt.

Der Herbst hat uns bereits wieder fest im Griff. Der Sommer ist vorbei und die Urlauber sowie Studierenden sind wieder in den Arbeitsalltag zurückgekehrt. Das bedeutet vor allem für unser Sehorgan Stress und Belastung. Die Folge sind gereizte Augen, Kopfweh und Schwierigkeiten beim Fokussieren. „Langanhaltendes Starren in Bildschirme ohne Pausen ist nicht nur anstrengend, sondern Hochleistungssport für unsere Augen. Um eine gute Leistung zu erzielen, ist das richtige Training das Um und Auf – ähnlich wie im Spitzensport. Und dazu braucht es optimale Bedingungen, regelmäßige Pausen, das richtige Equipment sowie die entsprechenden Trainingseinheiten“, betont Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

1. Optimale Bedingungen schaffen

Die perfekten Grundbedingungen schaffen: Das ist der Grundstein jedes Hochleistungssportlers. Und das gilt auch für unser Sinnesorgan, wenn es Hochleistung erbringen soll. Der Arbeitsplatz sollte daher optimal eingerichtet sein. Einerseits geht es um die aufrechte Körperhaltung und die richtige Positionierung zum Bildschirm. Dieser sollte ca. 60 cm von den Augen entfernt stehen, der Blick geradeaus sollte den oberen Rand des Bildschirms treffen. Anderseits ist die Beleuchtung entscheidend. Hier gilt: So viel Tageslicht wie möglich nutzen. Und nicht zu vergessen: Lüften! Auch wenn es draußen hitzeverdächtig warm oder klimatisch kalt ist, regelmäßiges Stoßlüften ist notwendig. Denn: Klimaanlagen und Heizzentralen führen zusätzlich zu trockenen Augen. Frische Luft hilft, die Luftfeuchtigkeit wieder zu erhöhen.

2. Regelmäßige Pausen

Pausen gehören zu jedem Training. Und so gehören auch Bildschirmpausen in den Arbeitsalltag. „Mehrere Stunden in den Computer zu starren ohne wegzuschauen ist viel zu viel! Und doch ist das in den meisten Büros oder im Studium ganz normal. Dieser 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. Eine kurze Pause beispielsweise am Fenster bringt nicht nur eine kurze Denkunterbrechung, sondern verschafft auch den Augen Entspannung durch den Fernblick“, erklärt Gschweidl.

3. Das richtige Equipment: Brille ist nicht gleich Brille

Für den Trainingserfolg ist vor allem das richtige Equipment entscheidend. Im Hochleistungssport wird das Material genau auf die persönlichen Bedürfnisse und Gegebenheiten abgestimmt – so sollte das auch bei unserer Sehleistung sein. „Eine Brille ist nicht gleich eine Brille – ein Citybike ist ja auch kein Rennrad. Für die Bildschirmarbeit gibt es daher entsprechende Computerbrillen mit Blaulichtfilter. Diese helfen gegen die ungewünschte Wirkung des Blaulichts, welches Ermüdungserscheinungen bei den Augen hervorruft. Die Gläser blockieren nicht nur die energiereichen Wellenlängen, sondern werden vom Augenoptiker auch optimal auf die individuelle Sehdistanz zum Computer eingestellt“, beschreibt der Niederösterreichische Landesinnungsmeister.

4. Richtige Trainingseinheiten

Last but not least: Trainingseinheiten, um unsere Augen fit zu halten. „Hier gibt es drei einfache Übungen, die ganz leicht in den Arbeitsalltag integriert werden können“, so Gschweidl.

- **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.
- **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. Richten Sie sich beispielsweise Ihren Bildschirmarbeitsplatz so ein, dass Sie in einigen Metern Abstand ein Objekt (z.B. ein Bild oder eine Pflanze) fixieren können.
- **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. Sollten die Hände nicht warm genug sein, können sie kurz aneinander gerieben und danach auf die Augen gelegt werden.

„Die richtigen optischen Bedingungen sind nicht nur im stressigen Büroalltag wichtig, sondern auch bei allen anderen (privaten) Bildschirmzeiten wie vor dem Fernseher oder Handy erbringen unsere Augen Höchstleistungen“, erklärt Gschweidl abschließend.

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Katharina Windhör (vormals Hofer)
Himmelhoch PR
0650/4458213
katharina.windhoer@himmelhoch.at