

Gesundheitsberufe - Niederösterreich

Tücken der Bildschirmarbeit

Schutz vor digitalem Augenstress

50% der Menschen kurzsichtig bis 2050

Jobbedingt und privat verbringen viele Menschen viele Stunden vor dem Bildschirm. Dadurch steigt aber auch die Gefahr der Kurzsichtigkeit. Bis 2050 soll laut Expertenprognosen die Hälfte der Weltbevölkerung bereits kurzsichtig sein – Experten geben Handy, Tablets und Bildschirmen für den starken Anstieg diese Sehfehlers die Schuld. Das sogenannte Büroaugensyndrom ist eine weitere Auswirkung der steigenden Bildschirmzeit. Dazu gehören unter anderem trockene, gerötete und schmerzende Augen, Ermüden und verschwommenes Sehen sowie Kopfweh.

Die richtige Brille

Obwohl Studien zeigen, dass mehr als 80 Prozent der BildschirmarbeiterInnen über Augenbeschwerden am Arbeitsplatz klagen, setzen nur wenige effektive Maßnahmen dagegen. 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. Da gibt es nicht das eine Modell von der Stange.

Neben Bildschirmbrillen mit Blaulichtfilter helfen noch folgende Tipps, die Belastung der Bildschirmarbeit für die Augen zu verringern

- Beleuchtung: Möglichst Tageslicht nutzen, Neonröhren längs der Blickrichtung montieren, besser sind diffus strahlende Rasterleuchter. Farbige Beleuchtung ist ungeeignet.
- Reflexionen am Bildschirm vermeiden – in diesem Zusammenhang ist auch von schwarzen Hintergründen am Bildschirm abzuraten, sie verstärken die Reflexion.
- Bildschirmposition: Die Bildschirmoberkante sollte bei aufrechter Sitzhaltung auf Augenhöhe sein, der Abstand 60 – 90 cm zu den Augen.
- Ausreichend große Schriftarten verwenden.
- 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.

Stand: 02.10.2020