

Augenbelastung durch Bildschirmarbeit

Büroarbeit ist Schwerstarbeit für das Auge: 12.000 bis 33.000 Blickbewegungen und 4.000 bis 17.000 Pupillenreaktionen an einem 8 Stunden Arbeitstag! Wie Sie Ihren Augen etwas Entspannung gönnen und was gegen brennende und tränende Augen hilft, erfahren Sie hier.

Gründe für eine Überbelastung

Mehrere tausend Blickbewegungen und Pupillenreaktionen ermüden die Augenmuskeln eines Büromitarbeiters an einem langen Arbeitstag. Besonders das Blaulicht und das UV-Licht strengen die Augen an. Ebenso bewirkt das anhaltende „auf den Bildschirm starren“, dass wir weniger oft blinzeln.

Symptome

Beinahe jeder Büromitarbeiter, der einen Großteil seines Arbeitstages am Bildschirm verbringt, kennt die Symptome: trockene und tränende Augen, Verspannungen im Nacken sowie Kopfschmerzen. Auch konkrete Ermüdungserscheinungen wie Augenzucken, Augenbrennen, Flimmern, Verschwimmen von Buchstaben, Druckgefühl im Bereich der Augen und sogar eine Verschlechterung der Sehleistung können die Folgen einer Überanstrengung sein. Weil das Phänomen der trockenen Augen - oder auch „Sicca Syndrom“ - sehr häufig bei Menschen auftritt, die viel am Computer arbeiten, spricht man sogar vom „Büro-Augen-Syndrom“.

Der Arbeitsplatz

Der Arbeitsplatz sollte für jeden Mitarbeiter individuell angepasst sein, um ein angenehmes Sehen zu ermöglichen. Dabei gilt es beispielsweise zu beachten, dass der Bürostuhl über eine Rückenlehne und im besten Fall Armlehnen verfügen sollte. Auch eine bestimmte Sitzhöhe sollte ermöglicht werden, denn die Augenhöhe des Mitarbeiters sollte nicht über der letzten Bildschirmzeile liegen.

Ebenso sollte der **Bildschirm** parallel zu den Fenstern , dreh- und neigbar sein und einen Abstand zwischen Auge und Bildschirm von mindestens 40cm ermöglichen. Wichtig ist außerdem, dass der Bildschirm mindestens 43 cm groß ist und die Helligkeit bei etwa 200 Candela pro Quadratmeter liegt.

Eine wichtige Rolle spielt auch die **Beleuchtung** am Arbeitsplatz. Denn der Arbeitgeber hat dafür zu sorgen, dass ein ausreichender Kontrast zwischen Bildschirm und Umgebung gegeben ist. Vorhänge oder Rollos gegen die Sonneneinstrahlung sind demnach Pflicht. Gutes Licht ist außerdem wichtig, weil es laut niederländischen Forschern leistungsfähiger macht.

Die Wichtigkeit des **Raumklimas** ist ebenfalls nicht zu unterschätzen. Regelmäßiges Lüften sorgt für ausreichend Sauerstoff und Luftfeuchtigkeit und beugt so trockenen Augen vor.

Entspannungsübungen fürs Auge - so geht's!

Bewusstes Blinzeln: Das rasche Öffnen und Schließen des Auges bewirkt, dass die kurzen Dunkelphasen das Auge entspannen, die Produktion von Tränenflüssigkeit angeregen und ein

starrer Blick verhindert wird.

Augen-Blitzentspannung: Dabei geht es eigentlich nur darum, das Gesicht in Bewegung zu bringen um den Gesichtsmuskeln und den Augen Entspannung zu gönnen. Suchen Sie sich dazu am besten einen stillen Ort und runzeln Sie die Stirn, reißen Sie den Mund auf und kneifen Sie die Augen zusammen. Am Ende schließen Sie die Augen für ein paar Sekunden. Diesen Vorgang sollten Sie dreimal wiederholen.

Sekunden-Entspannung: Halten Sie dazu einfach einen Moment inne. Setzen Sie sich aufrecht hin, lehnen sich an der Rückenlehne an, legen die Arme entspannt in den Schoß und schließen die Augen. Versuchen Sie dabei, bewusst an etwas Angenehmes zu denken und zu entspannen.

Bildschirmbrillen

Eine Bildschirmbrille ist speziell für die Arbeit vor dem PC konzipiert. Sie ist die beste Lösung für optimales und beschwerdefreies Sehen im Büro. Die Bildschirmbrille ist mit Gläsern für den erweiterten Nahbereich ausgestattet, die speziell auf die Bildschirmarbeit abgestimmt sind. Diese zusätzliche Sehhilfe wird meistens benötigt, wenn die verwendete Alltagsbrille kein deutliches Sehen am Arbeitsplatz ermöglicht oder Beschwerden auftreten.

Entlasten Sie Ihre Augen!

Wer bereits beim Arbeitsplatz auf genannte Faktoren achtet, kann so einen ersten Schritt zur Entlastung der Augen machen. Wenn sich schon erste Symptome bemerkbar machen, können Sie die Augen mit den beschriebenen Übungen zumindest kurzzeitig entlasten.