

Wien, am 11.10.2021

Welttag des Sehens am 14. Oktober: Digitale Augenerschöpfung nimmt zu – besonders im Homeoffice

Herbst ist Stresszeit: Nicht nur insgesamt nimmt die Arbeit zu, auch die Augen werden zunehmend erschöpft. Schuld sind der viel zu selten unterbrochene Blick in den Computer und das Blaulicht. Die Homeoffice-Zeit vor dem Laptop hat das Problem noch verstärkt. Kein Wunder, dass 83% der Bildschirmarbeitenden über Augenbeschwerden am Arbeitsplatz klagen. Was man dagegen tun kann, schildert Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker.

Etwa acht Stunden täglich verbringen die Österreicher laut Studien vor Bildschirmen. „Schon nach zwei Stunden fühlen sich die Augen trocken an und brennen“, beschreibt Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker. Es folgen: Kopfweh, Schwierigkeiten, den Blick zu fokussieren. Und natürlich auch Langzeitfolgen: „Etwa die Hälfte der erwachsenen Österreicher ist kurzsichtig – hingegen 72 Prozent der Menschen mit Computerarbeitsplätzen“, berichtet Gschweidl. „Rund 83 Prozent von ihnen leiden unter Symptomen wie Fokussierungsprobleme, Augentrockenheit oder -rötungen. Das ist kein Zufall.“

Das Problem hat sich in der Corona-Zeit noch verschärft: aufgrund der vermehrten Verwendung von Laptops, die ja kleinere Bildschirme bieten, und aufgrund von mangelhaft ausgestatteten und ausgeleuchteten Arbeitsplätzen im Homeoffice.

Die drei wichtigsten Maßnahmen zum Schutz Ihrer Augen

Das können Sie tun, um die Situation zu entschärfen:

- „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“, so Gschweidl.
- Gegen die ungewünschte Wirkung des Blaulichts, welches Ermüdungserscheinungen bei den Augen hervorruft, helfen Computerbrillen mit Blaulichtfilter. Die Gläser blockieren nicht nur die energiereichen Wellenlängen, sondern werden vom Augenoptiker auch optimal auf die individuelle Sehdistanz zum Computer eingestellt.
- Legen Sie drittens Bildschirmspausen ein. „Zwei Stunden in den Computer zu starren ohne wegzuschauen ist viel zu viel! Und doch ist das in Büros etwas ganz Normales“, sagt Gschweidl. Dieser Dauerfokus hat mehrere Folgen: Zum einen blinzeln die Augen zu selten und werden dadurch trocken und gereizt. Zum anderen verhindert er, dass sich die Augen durch den Blickwechsel in die Ferne erholen.

Gegen den starren Blick: Entspannende Augenübungen

Es gibt viele Möglichkeiten, den Augen eine Pause und ein schnelles Training zu bieten.

- **Die 20-20-20 Regel** besagt, dass Sie alle 20 Minuten 20 Sekunden lang 20 Meter in die Ferne blicken sollten (Ein Blick aus dem Fenster tut es auch). Im Büroalltag ist das nicht immer machbar. Versuchen Sie trotzdem, ihren Augen zumindest stündlich eine neue Perspektive zu bieten.
- **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. Unterstützen Sie die Effektivität der Übung, indem Sie täglich 2,5 Liter Wasser trinken und die Luftfeuchtigkeit erhöhen – dann werden auch die Augen nicht so trocken.
- **Augenyoga:** Halten Sie den linken und rechten Zeigefinger auf Gesichtshöhe und zwar so, dass Sie sie gerade noch links und rechts wahrnehmen können. Blicken Sie dann mehrmals vom linken zum rechten Zeigefinger und retour, ohne den Kopf zu bewegen. Wiederholen Sie die Übung mit den Fingern oberhalb und unterhalb ihres Gesichts (senkrecht) sowie wie diagonal. Lassen Sie zum Abschluss die Augen kreisen.

Der Bundesinnungsmeister sagt: „Augenübungen können zwar das Entstehen von Fehlsichtigkeiten nicht verhindern oder gar rückgängig machen, helfen aber gegen die typischen Ermüdungserscheinungen durch den Bildschirmblick.“ Wer regelmäßig nach dem Bürotag an Augenstress leidet, sollte sich in jedem Fall beim Optiker beraten lassen. „Viele Probleme sind durch eine richtig angepasste Bildschirmbrille lösbar.“

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch GmbH

0676/43 666 75

Melanie.manner@himmelhoch.at