

Gesundheit/Arbeit/Chronik
Welttag des Sehens am 10.10.2024

Wien, am 02.10.2024

Augenschonendes und ergonomisches digitales Arbeiten

So halten Sie bei täglicher Bildschirmarbeit die Augen fit

Digitale Arbeitsplätze sind längst Normalität in unserem Arbeitsalltag. Doch zu langes Sitzen vor dem Bildschirm kann zu Beeinträchtigungen führen – oft durch eine Überbeanspruchung der Augen bis hin zu Problemen des Bewegungsapparats. Die Bundesinnung der Augenoptiker rät daher anlässlich des Welttags des Sehens vorbeugend zu regelmäßigen Sehchecks und Kontrolluntersuchungen, um bei Bedarf mit individuell angepassten Brillen und Kontaktlinsen zu unterstützen. Im Rahmen eines Pressegesprächs bat der Bundesinnungsmeister eine AUVA-Expertin für Ergonomie um ihre Expertise, um den optimalen Arbeitsplatz aus ergonomischer Sicht zu erklären.

In Österreich sind laut Statistik Austria rund 3,7 Mio. Erwerbstätige am Arbeitsplatz zumindest einem körperlichen und/oder psychischen Risikofaktor ausgesetzt, das entspricht rund 86,4 % aller Erwerbstätigen. Hier spielt auch der Bildschirmarbeitsplatz eine Rolle. Laut der Bildschirmarbeitsverordnung sind bei Bildschirmarbeit, wenn Arbeitnehmer:innen durchschnittlich mehr als zwei Stunden ihrer Tagesarbeitszeit ununterbrochen oder mehr als drei Stunden ihrer Tagesarbeitszeit mit Unterbrechungen mit Bildschirmarbeit beschäftigt sind, besondere Maßnahmen erforderlich. Zum Beispiel regelmäßige Untersuchungen der Augen und der Anspruch auf eine Bildschirmbrille, sofern sich diese bei einer solchen Untersuchung als erforderlich herausstellt. Diese genannten Zeiten werden im Büroalltag bei Vollzeitstellung natürlich meist übertroffen. Eine tägliche Bildschirmarbeitszeit von rund 8 Stunden oder mehr ist mittlerweile Normalität.

Für Markus Gschweidl, Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker und Optometristen, ist die intensive Bildschirmzeit alarmierend und er warnt vor möglichen Augenproblemen: „Der digitale Arbeitsalltag zwingt viele Menschen dazu, dauerhaft in Bildschirme zu schauen, meistens ohne sich dessen bewusst zu sein, welche Folgen dies haben kann. Erste Warnzeichen sind trockene Augen, Augenflimmern, verschwommene Sicht, Kopfschmerzen, Lichtempfindlichkeit und/oder Konzentrationsschwierigkeiten. Ein regelmäßiger Kontrollcheck ist daher unbedingt ratsam, am besten 1x im Jahr beim Augenarzt für die Augengesundheit und 1x im Jahr beim Augenoptiker, um die Sehstärke zu überprüfen und bei Bedarf eine Sehhilfe optimal anzupassen.“

Maßnahmen zum Schonen der Augen am Arbeitsplatz

Für Berufstätige gibt es einige Tipps, wie sie ihre Augengesundheit präventiv unterstützen können:

- **Hilfe bei trockenen Augen**
 - Öfters blinzeln und starren Blick vermeiden
 - Tränenfilmanalyse durchführen lassen und bei Bedarf die richtigen Augentropfen verwenden
- **Optimale Beleuchtung am Arbeitsplatz**
 - Tageslicht ist optimales Licht (aber Blendung, Spiegelungen und Reflexionen vermeiden – vorsehen von geeigneten Blendschutzvorrichtungen, die möglichst die Sicht ins Freie dennoch zulassen)
 - Deckenleuchten sollten direkt über dem Arbeitsplatz angebracht sein und entblendet sein, sowie idealerweise einen direkten und einen indirekten Beleuchtungsanteil aufweisen, um für eine gleichmäßige Ausleuchtung zu sorgen
 - Arbeitsplatzleuchten sollten seitlich versetzt zum Bildschirm stehen (sollten aber nur eine Notlösung darstellen, wenn keine andere Beleuchtungslösung wie etwa Stehlampen möglich sind, da die Kontraste im Raum sonst zu hoch sind)
- **Entspannung für die Augen**
 - 20/20/20 Regel (alle 20 Minuten 20 Sekunden lang ca. 20 Meter in die Ferne schauen)
 - Palmieren (Hände reiben bis sie warm sind und mit leicht gewölbten Handflächen ca. 1 Minute die Augen abdecken und ins Dunkle schauen)

Die optimale Bildschirmbrille

Arbeitgeber müssen ihren Angestellten laut Bildschirmarbeitsverordnung eine spezielle Sehhilfe zur Verfügung stellen und bezahlen, sofern die Ergebnisse der Augenuntersuchung diese erfordert. Markus Gschweidl betont, dass eine individuelle Anpassung der Bildschirmbrille in diesem Fall enorm wichtig ist: „Die Augenoptikermeister:innen führen zuallererst eine exakte Sehschärfenbestimmung durch. Im Falle einer Fehlsichtigkeit wird die Kundschaft hinsichtlich der richtigen Brille inklusive Auswahl der Fassung und Gläser beraten. Entscheidend für die Art des Brillenglases (Einstärken- bzw. Mehrstärkenglas) ist der Arbeitsabstand zum Bildschirm und zum Schreibtisch. Für die optimale Sehleistung müssen die Durchblickspunkte für die richtige Zentrierung beachtet werden. Wichtig für einen guten Tragekomfort sind ein perfekter Sitz der Brille, die richtige Größe und die Auswahl des Materials der Brillenfassung. Die Brillengläser sollten laut Verordnung entspiegelt, dürfen aber nicht getönt sein. Weitere optionale Qualitätsausführungen umfassen eine Hartschicht, eine schmutzabweisende Schicht und einen Blaulichtfilter, der den Kontrast steigern und die Blendung reduzieren soll. Beim abschließenden Kauf gibt es dann noch Tipps für Handhabung, Aufbewahrung und Reinigung.“

Die richtige Einstellung für den ergonomischen Arbeitsplatz

Die AUVA-Expertin für Ergonomie am Arbeitsplatz, Brigitte-Cornelia Eder, hat viel Erfahrung im optimalen Einrichten von Bildschirmarbeitsplätzen und weiß, dass falsch eingestellte Plätze zu so manchen Problemen führen können: „Die Expert:innen der AUVA beraten ihre Versicherten vor Ort, stellen die optimale Tisch- und Sitzposition ein, geben Tipps zum

richtigen Umgang mit Tastatur und Maus und optimieren die Position des Bildschirms. So steht einem effizienten Arbeiten nichts mehr im Wege und der Bewegungsapparat wird dabei geschont. Im Rahmen des aktuellen Präventionsprogramms der AUVA 'Gemeinsam sicher digital' profitieren Unternehmen von einem umfassenden Informations- und Unterstützungsangebot auf www.auva.at."

Resümee: Expert:innen ins Boot holen und sich beraten lassen

Markus Gschweidl und Brigitte-Cornelia Eder betonen, wie wichtig es ist, Fachleute beratend an der Seite zu haben. „Wir verbringen einen Großteil unseres Lebens am Arbeitsplatz, daher ist es notwendig, dafür zu sorgen, dass die Rahmenbedingungen für gutes und sicheres Arbeiten gegeben sind und die Gesundheit keinen Schaden nimmt“, meint Eder. Zum Thema „Gutes Sehen am Arbeitsplatz“ empfiehlt Markus Gschweidl den jährlichen Kontroll-Check bei den Augenoptikermeister:innen, um optimales Sehen auf den unterschiedlichen Bildschirmarbeitsplätzen zu gewährleisten.

Weiterführende Informationen:

[Bildschirmarbeitsverordnung](#)

[WKO Arbeitsplatz und Arbeitnehmerschutz](#)

[Präventionskampagne der AUVA](#)

[FORBA Studie](#)

[Telearbeitsgesetz](#)

Foto, Abdruck honorarfrei unter Angabe des Copyrights © Markus Wache:

Foto_01: Markus Gschweidl und Brigitte-Cornelia Eder beim Pressegespräch „Bildschirmarbeit – Gutes Sehen und Ergonomie am Arbeitsplatz“

Foto_02: Bundesinnungsmeister Markus Gschweidl beim Einrichten der Brille

Foto_03: Brigitte-Cornelia Eder beim ergonomischen Einrichten des Arbeitsplatzes

Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:

Sonja Sagan

Himmelhoch PR

0650/8569881

sonja.sagan@himmelhoch.at