

P r e s s e m i t t e i l u n g

Oberstes Gebot bei der Bildschirmarbeit: Gönnen Sie Ihren Augen eine Pause

VÖCKLABRUCK. Der Urlaub liegt schon einige Wochen zurück und viele Berufstätige verbringen wieder beträchtliche Zeit vor dem Computerbildschirm. Aber auch in der Freizeit gehören PC, Tablet oder Smartphone zu unseren liebsten und vielgenutzten Begleitern. Für unsere Augen stellt der konzentrierte Blick auf die Schirme eine große Belastung dar. Bevor es zu Beschwerden kommt, sollte rechtzeitig vorgebeugt werden.

Verschwimmende Buchstaben, Flimmern, Augenzucken, Brennen, gerötete Augen, Fremdkörpergefühl, Doppelbilder und Kopfschmerzen sind eindeutige Zeichen dafür, dass die Augen über Gebühr strapaziert wurden. Damit es erst gar nicht so weit kommt, sollte auf regelmäßige Bildschirmpausen nicht vergessen werden. *„Es wird empfohlen, alle 50 Minuten eine zehnmünütige Pause einzulegen, bei Kindern sogar alle 20 Minuten eine 20-sekündige Pause. Diese Zeit sollte dazu genutzt werden, aufzustehen und einen Blick aus dem Fenster zu machen, weil das lange Schauen auf den Bildschirm auf die kurze Distanz sehr belastend ist. Der Wechsel zwischen Nah- und Fernsehen wirkt sich entspannend auf die Augen aus. Auch die Augenmuskeln, die in ständiger Bewegung sind, freuen sich über Abwechslung und Beruhigung. Immerhin blicken wir bei der Computerarbeit bis zu 30.000 Mal täglich zwischen Screen, Tastatur und Unterlagen hin und her“*, erklärt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Tina Astecker, die Leiterin der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie am Salzammergut Klinikum Vöcklabruck.

Das trockene Auge

Während die Augenmuskeln während der Bildschirmarbeit permanent zu tun haben, blinzeln wir mit den Augenlidern weniger als sonst. Das führt zu einem Austrocknen und in der Folge zu einem Abreißen des schützenden Tränenfilms auf der Augenoberfläche.

Trockene Raumluft, Klimaanlage und eine hohe Raumtemperatur können diesen Effekt verstärken und das sogenannte „Trockene Auge“ oder „Office Eye Syndrom“ verursachen. Wichtig ist daher das regelmäßige Lüften des Zimmers, weil frische und sauerstoffreiche Luft diesem unangenehmen Leiden vorbeugt. Zusätzlich sollte auf ausreichendes Trinken nicht vergessen werden, damit die Schleimhäute nicht austrocknen. Auch die Anwendung von befeuchtenden Augentropfen ist bei trockenen Augen ratsam.

Kontaktlinsen und Bildschirm

Nicht selten klagen KontaktlinsenträgerInnen bei länger dauernder Bildschirmarbeit über trockene Augen. *„Hier ist es wichtig, dass neben den Pausen auf das Einhalten der maximal empfohlenen Tragedauer geachtet wird. Je nach Zusammensetzung des Tränenfilms individuell verordnete Augentropfen können gut unterstützend wirken“*, so Primaria Astecker.

Ergonomischer Arbeitsplatz

Viel zu wenig Beachtung findet ein optimal gestaltetes Arbeitsumfeld. Nicht selten sind eine falsche Distanz zum Bildschirm, Reflexionen und Blendungen Schuld an einer raschen Ermüdung und unnötigen Belastung der Augen.

Abhilfe Bildschirmbrille

Bei der Bildschirmbrille handelt es sich um eine spezielle Sehhilfe, die genau auf den individuellen Arbeitsplatz abgestimmt ist und dann sinnvoll eingesetzt werden kann, wenn eine herkömmliche Brille oder Kontaktlinsen nicht verwendet werden können. Zur Abklärung und Anpassung ist eine eingehende fachärztliche Untersuchung notwendig.

Sehbeschwerden nicht ignorieren

Wenn sämtliche Empfehlungen nichts nützen und sich die Beschwerden nicht bessern oder sogar verstärken, sollte unbedingt eine Untersuchung durch eine Augenärztin/einen Augenarzt durchgeführt werden, rät die Medizinerin: *„Hinter den vermeintlich durch das Arbeiten am Computerbildschirm hervorgerufenen Beschwerden können sich auch Erkrankungen des Sehapparats, wie zum Beispiel eine Hornhautverkrümmung, Schielen oder Weitsichtigkeit verbergen. Deshalb ist es wichtig, der Ursache auf den Grund zu gehen, weil nur deren Behandlung ein gutes und entspanntes Sehen gewährleistet.“*

Vöcklabruck, am 7. Oktober 2021

Bildtext: Prim.^a Dr.ⁱⁿ Tina Astecker, Leiterin der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck, rät zu regelmäßigen und rechtzeitigen Pausen.

Fotocredit: OÖG (honorarfrei)

Kurzfassung

Konzentrierte Bildschirmarbeit und das intensive Blicken auf Tablet oder Smartphone stellen für die Augen eine große Belastung dar. Beschwerden wie das Verschwimmen von Buchstaben, Flimmern, Augenzucken, Brennen, gerötete Augen, Fremdkörpergefühl, Doppelbilder und Kopfschmerzen sind Zeichen dafür, dass die Augen über Gebühr strapaziert wurden. Damit es erst gar nicht dazu kommt, sollten einige Tipps beherzigt werden. *„Es wird empfohlen, alle 50 Minuten eine zehnmündige Pause einzulegen, bei Kindern sogar alle 20 Minuten eine 20-sekündige Pause. Diese Zeit sollte dazu genutzt werden, aufzustehen und einen Blick aus dem Fenster zu machen, weil das lange Sehen auf die kurze Distanz zum Bildschirm sehr belastend ist. Der Wechsel zwischen Nah- und Fernsehen wirkt sich entspannend auf die Augen aus. Auch die Augenmuskeln, die in ständiger Bewegung sind, freuen sich über Abwechslung und Beruhigung. Immerhin blicken wir bei der Computerarbeit bis zu 30.000 Mal täglich zwischen Screen, Tastatur und Unterlagen hin und her“*, erklärt Prim.^a Dr.ⁱⁿ Tina Astecker, die Leiterin der Abteilung für Augenheilkunde und Optometrie am Salzkammergut Klinikum Vöcklabruck. Trockene Raumluft, Klimaanlage und eine hohe Raumtemperatur können zu einem Austrocknen der Augenoberfläche führen. Abhilfe schaffen in diesem Fall regelmäßiges Lüften, ausreichendes Trinken und die Anwendung von befeuchtenden Augentropfen. Nicht selten sind auch eine falsche Distanz zum Bildschirm, Reflexionen und Blendungen die Ursache für eine rasche Ermüdung und unnötige Belastung der Augen. Bei anhaltenden Beschwerden sollte unbedingt eine Untersuchung durch eine Augenärztin/einen Augenarzt erfolgen.

Rückfragen bitte an:

Wolfgang Baihuber

PR & Kommunikation, SK Bad Ischl. Gmunden. Vöcklabruck

E-Mail: wolfgang.baihuber@oog.at

Tel.: 05 055471-22250