

Bildschirmarbeit kann ins Auge gehen

Informationen und Tipps für entspanntes Sehen am PC

Der Computer zählt in vielen Berufen bereits zum wichtigsten Arbeitsmittel. Allein in Deutschland üben etwa 17 Millionen Menschen einen Beruf aus, bei dem sie stundenlang vor dem Computer sitzen.

So staunen viele Kurzsichtige darüber, wenn sie im Urlaub feststellen, dass sich ihr Sehen verbessert. Manche können sogar vorübergehend auf ihre Brille verzichten. Zurück am Arbeitsplatz ist leider alles wieder wie vorher. Wie kommt das? Revista hat bei Barbara Brugger (BB) – Augentrainerin, Buchautorin und Vorstandsmitglied des Vereins für GESUNDES SEHEN e.V. – nachgefragt.

Frau Brugger, warum ist Bildschirmarbeit oft eine Belastung für unsere Augen?

(BB): Sie schließt in der Regel leider spontane Blickbewegungen aus. Denn die Tätigkeiten verlangen entweder, dass die Augen dauerhaft nach vorne auf den Monitor gerichtet sind oder sich laufend wiederholende Blickbewegungen zwischen Bildschirm und Schreibvorlage abspielen. In beiden Fällen werden die Augen einseitig benutzt und die Muskulatur ermüdet mit der Zeit. Zudem wird die Netzhaut einseitig beansprucht, da der Blick sich während langer Phasen auf kleine Details wie Zahlen, Buchstaben, Linien, Tabellen oder Bildausschnitte konzentriert. Um diese Dinge klar zu sehen, wird das Zentrum der Netzhaut, die sog. Sehgrube, mit einem Durchmesser von 0,1 mm genutzt; nur an dieser Stelle ist das Auge in der Lage, scharfe Bilder zu verarbeiten. Um die Konzentration aufrechtzuerhalten, blendet das Gehirn jene Eindrücke aus, die um die Sehgrube herum eintreffen. Auf Dauer kommt es zu einem Röhrenblick und die nicht benutzten Areale der Netzhaut stumpfen ab. Typische Folgen sind eine erhöhte Lichtempfindlichkeit oder Sehschwierigkeiten in der Nacht. Zudem bleibt der Blick fast ausschließlich auf den Nahbereich gerichtet.

Welche Konsequenzen ergeben sich aus der Fokussierung des Nahbereiches?

(BB): Bildschirmarbeit beinhaltet entweder gar keinen Wechsel in eine andere Entfernung oder einen Wechsel von nah (Monitor) nach noch näher (Dokumente). Die Augenlinse ist dabei die ganze Zeit gekrümmt und der Muskel um sie herum unter Spannung. Damit die Augenlinse ihre Elastizität erhält und der innere Augenmuskel nicht überlastet wird, braucht das Auge den Blick in die Ferne. Fehlt dieser über längere Perioden, verkrampft sich der Muskel und das Sehen in der Ferne wird zeitweise verschwommen. Durch den Mangel an Bewegung reduziert sich zudem der Stoffwechsel in der Augenlinse. Sie verliert ihre Elastizität früher als nötig und macht bereits in jungen Jahren eine Lesebrille erforderlich.

Barbara Brugger
Augentrainerin, Buchautorin
und Vorstandsmitglied des Vereins
GESUNDES SEHEN e.V.



Was kann man denn machen, um den Augen während der Arbeit etwas Gutes zu tun?

(BB): Entspanntes Sehen ist auch am Bildschirm möglich. Die Zutaten für das richtige Gesundheitsrezept sind regelmäßige Pausen, richtige (Seh-)Gewohnheiten und Kurzübungen zur Augenentspannung. Lösen Sie zum Beispiel den Blick gelegentlich vom Bildschirm, bewegen Sie die Augen in alle Richtungen und blinzeln Sie anschließend mehrmals. Oder aktivieren Sie Ihre Netzhaut, indem Sie zwischendurch den Blick heben und Ihr Umfeld betrachten und das „Drumherum“ wahrnehmen. Auch das regelmäßige „aus dem Fenster schauen“ tut den Augen gut. Bauen Sie Blickwechsel von nah nach fern in Ihre Aktivitäten ein, beispielsweise wenn Sie telefonieren oder zum Kopierer gehen.

Vielen Dank für das Gespräch.

Gewinnspiel

„Das Augenbüchlein – eine Übungsanleitung“

Übungen zur Entspannung und Kräftigung der Augen bietet Barbara Bruggers aktuelle Neuerscheinung „Das Augenbüchlein – eine Übungsanleitung“. Auf 52 kurzweiligen Seiten erhalten Sie einen Überblick leicht verständlicher Methoden gegen Augenbeschwerden am PC.



Das Augenbüchlein –
eine Übungsanleitung

Die BKK Wirtschaft & Finanzen verlost drei dieser „Augenbüchlein“.

Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Augenbüchlein“ an die

BKK Wirtschaft & Finanzen,
Bahnhofstraße 19, 34121 Melsungen,
oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bkk-wf.de.

Einsendeschluss ist der 15. April 2008.

Nicht teilnehmen können Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der BKK sowie deren Angehörige. Die Gewinner werden ausgelost und schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg ist ausgeschlossen. Eine Barauszahlung des Gewinnes ist nicht möglich. Bestellen können Sie das Augenbüchlein im Internet unter www.ecovital.de

zum Preis von 10,90 Euro zzgl. Versandkosten.