



Informationen und Tipps für entspanntes Sehen am PC

Bildschirmarbeit kann ins Auge gehen

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. Die Augen fungieren dabei als Hauptkanal der Informationsaufnahme und Filterung. Und das nicht nur im Büro. Wenn Sie sich am Feierabend vor dem Fernseher entspannen, sind Ihre Augen noch immer in voller Aktion. Dabei ist der menschliche Augapfel gar nicht für andauerndes Sehen im Nahbereich konstruiert. Auch wenn eine umsichtige Arbeitsplatzgestaltung und gute Lichtverhältnisse den Augen gut tun, führt die eigentliche Tätigkeit am PC dennoch oft zu einer Überanstrengung der Augen und verursacht Beschwerden, von der etwa 45 Prozent der Bildschirmnutzer betroffen sind. 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? Impuls 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 verlangt entweder, dass die Augen dauerhaft nach vorne auf den Monitor gerichtet sind oder sich laufend wiederholende Blickbewegungen zwischen Bild-

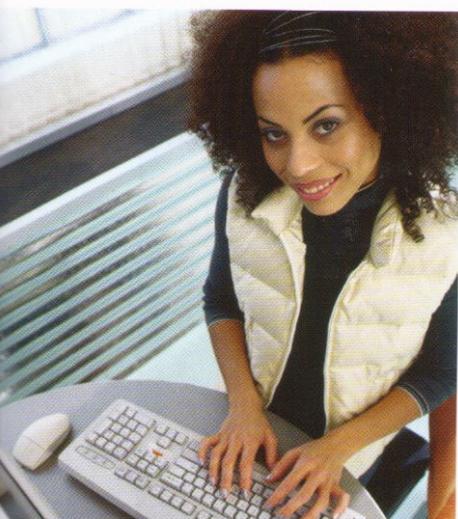
schirm und Schreibvorlage abspielen. In beiden Fällen werden die Augen einseitig benutzt und die Muskulatur ermüdet mit der Zeit. Zudem wird die Netzhaut einseitig beansprucht, da der Blick sich während langer Phasen auf kleine Details wie Zahlen, Buchstaben, Linien, Tabellen oder Bildausschnitte konzentriert. Um diese Dinge klar zu sehen, wird das Zentrum der Netzhaut, die sog. Sehgrube mit einem Durch-

messer von 0,1 Millimeter 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 Sehschwierigkei-

ten 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. Der Blick zum Monitor führt zudem mit der Zeit zu einer ungleichgewichtigen Beteiligung



der Augen am Sehvorgang. Denn normalerweise senden die Augen zwei Bilder ans Gehirn und werden dort zu einem Ganzen zusammengefügt. So entsteht Tiefenschärfe, das dreidimensionale Sehen. Das Bild auf dem Monitor ist zweidimensional. Ein Zusammenspiel der Augen ist also nicht zwingend erforderlich, um das Bild zu verarbeiten. Wenn die Augen ermüden, übernimmt ein Auge gern die Führung und das andere arbeitet nur noch reduziert. Damit einher gehen Doppelbilder, Übermüddungserscheinungen, Konzentrationschwierigkeiten und ein Absinken der Leistungsfähigkeit. Ist die Sehkraft der Augen unterschiedlich gut, stellt sich ein solches Ungleichgewicht noch schneller ein.

Was kann man denn tun, 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. Die BANK BKK verlost drei dieser „Augenbüchlein“. Senden Sie einfach eine Postkarte mit dem Stichwort „Augenbüchlein“ an die BANK BKK, Westendstraße 21, 60325 Frankfurt oder schicken Sie uns eine E-Mail an info@bank-bkk.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 nicht möglich. Bestellen können Sie das Augenbüchlein im Internet unter www.ecovital.de zum Preis von 10,90 Euro zzgl. Versandkosten.

