

21. Januar 2021

Bildschirmarbeit muss nicht zu trockenen Augen und Verspannungen führen

Auch den Augen Pausen gönnen

Die Arbeit am Computer macht bei vielen Menschen einen immer größeren Anteil ihres Berufslebens aus. Auch wenn die Corona-Pandemie einmal bewältigt sein wird, werden Online-Meetings und Arbeiten im Home Office an Bedeutung gewinnen. Dr. Ludger Wollring vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands gibt Hinweise, wie man die Augen dabei vor zu großer Belastung schützt.

Zum Frühstück schon die Zeitungslektüre am Tablet-Computer, dann stundenlange Arbeit am Computer, zwischendurch immer das Mobiltelefon im Blick: Bildschirme gewinnen im Alltag immer mehr an Bedeutung. Seit Beginn der Corona-Pandemie finden Besprechungen online statt, das Home Office ist in Mode und wird wahrscheinlich auch dann noch gang und gäbe sein, wenn die Bedrohungen durch COVID-19 endlich beherrschbar geworden sind.

Wer aber immer nur auf einen Bildschirm schaut, der sich nur wenige Zentimeter vor den Augen befindet, bei dem stellen sich bald Begleiterscheinungen ein: Die Augen fühlen sich müde an, sind trocken und brennen vielleicht sogar. Kopfschmerzen und Verspannungen können eine weitere Folge der konzentrierten Bildschirmarbeit sein.

Einige einfache Tipps helfen, dem vorzubeugen:

1. Pausen machen

Immer wieder einmal sollte man bewusst den Blick vom Monitor lösen, die Augen auf weiter entfernte Objekte richten oder den Blick einfach schweifen lassen. Eine Möglichkeit ist beispielsweise die 20-20-20-Regel: Alle 20 Minuten schaut man 20 Sekunden lang auf Objekte, die mindestens 20 Meter entfernt sind. So beugt man der Blickmonotonie vor und die Augenmuskeln entspannen sich.

2. Regelmäßig lüften

Frische Luft tut auch den Augen gut. Gerade während der Heizperiode ist die Luft im Arbeitszimmer oft sehr trocken. Deshalb empfiehlt sich regelmäßiges Stoßlüften: Alle Fenster für einige Minuten weit öffnen, um für einen Luftaustausch zu sorgen.

3. Häufig blinzeln

Bei der Bildschirmarbeit sinkt die Frequenz des Lidschlags. Man ist so konzentriert bei der Arbeit, dass man das Blinzeln glatt vergisst. Dann wird die Tränenflüssigkeit nicht mehr auf der Augenoberfläche verteilt. Der Tränenfilm reißt auf, die Folge sind trockene, müde Augen. Deshalb sollte man häufiger bewusst blinzeln.

4. Auf die ergonomische Gestaltung des Arbeitsplatzes achten

Auch im Home Office sollte der Arbeitsplatz unter Berücksichtigung ergonomischer Gesichtspunkte eingerichtet werden, um Verspannungen und Kopfschmerzen vorzubeugen. Der Bildschirm sollte quer zur Fensterfläche und Deckenbeleuchtung angebracht werden. Reflexionen auf der Bildschirmoberfläche sollten vermieden werden. Der Monitor sollte zudem nicht zu hoch stehen. Der Blick sollte etwas schräg nach unten auf den Bildschirm fallen. Die richtige Entfernung zwischen Auge und Bildschirm beträgt 50 bis 80 Zentimeter.

5. Genug trinken

Eine ausreichende Zufuhr von Flüssigkeit ist nicht nur, aber auch, für die Gesundheit der Augen wichtig. Ideal sind etwa 2 Liter Mineralwasser oder Kräutertee täglich.

Wenn die Augen trotz allem trocken und gereizt sind, sind unkonservierte Tränenersatzmittel in den allermeisten Fällen eine gute Möglichkeit, die Beschwerden zu lindern. Hartnäckige Beschwerden sollten jedoch augenärztlich abgeklärt werden, um eine ernsthafte Erkrankung der Augenoberfläche rechtzeitig zu erkennen und zu behandeln.