



DIE BILDSCHIRM- ARBEITSPLATZBRILLE

Leistungsfähiger im Job – Entspannt an Smartphone, Tablet, PC & Co.

EDITORIAL & INHALT

.....

► MIT ADLERAUGEN VOR DEM BILDSCHIRM

Ist eine zusätzliche Brille für den Computer nicht etwas übertrieben? Nein, denn die Berufswelt hat sich grundlegend gewandelt. Die meisten von uns verbringen täglich viele Stunden vor dem Computer. Es wird gemalt, geschrieben, erarbeitet, entworfen und per Bildschirm konferiert. Selbst nach Feierabend wird noch gegoo-gelt, gespielt oder gechattet. Doch von entspanntem Arbeiten kann nicht die Rede sein: 90 Prozent aller Bildschirmer-nutzer leiden unter gesundheitlichen Beeinträchtigungen: Verspannungen, Müdigkeit und brennende Augen. Oft würde es ausreichen, wenn sich die Betroffenen eine Sehhilfe für ihre Arbeit am PC anpassen ließen. Doch obwohl sich der Arbeitgeber an den Kosten beteiligen würde, nutzen nur zwei Prozent diese Möglichkeit. Viele wissen weder, dass es so etwas wie eine Bildschirmarbeitsplatzbrille gibt, noch welche Vorteile sie hat. Die klassische Korrektionsbrille ist nicht für stundenlange Computerarbeit gemacht.

Diese Broschüre fasst zusammen, was Sie über die Bildschirmbrille wissen müssen. Sollten Sie Informationen vermissen – Fragen kostet nichts. Ihr Augenoptiker berät Sie gerne.

Sind Ihre Augen noch fit
für die digitale Welt?

Seite 4

Bildschirmarbeitsplatzbrille –
Eine Brille mit speziellen Gläsern

Seite 6

Warum eine Bildschirmbrille?

Seite 8

Scharf Sehen am Bildschirm –
Ihr Arbeitgeber unterstützt Sie

Seite 9

Was eine gute Bildschirmbrille
ausmacht

Seite 10

Bildschirmbrille tragen –
auch im Alltag?

Seite 12

Kontaktlinsen und Bildschirmarbeit

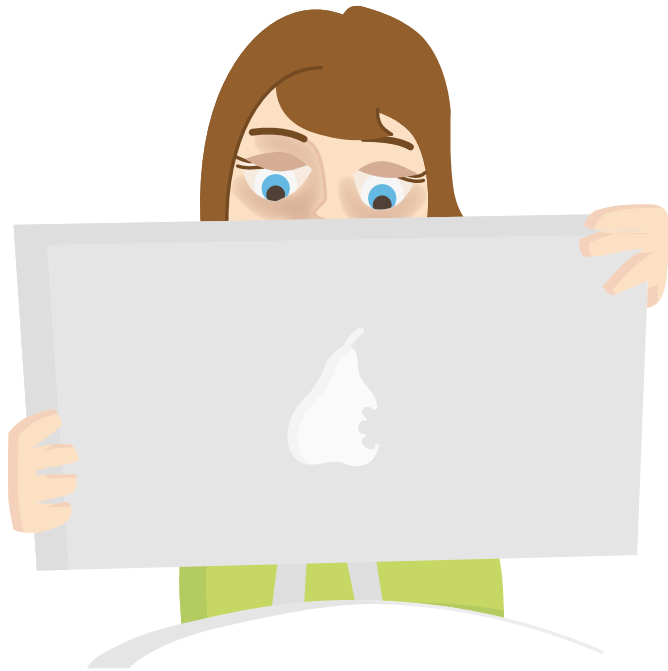
Seite 13

Gut Sehen am Arbeitsplatz –
das können Sie selbst noch tun

Seite 14

SIND IHRE AUGEN NOCH FIT FÜR DIE DIGITALE WELT?

.....



► DIGITALER AUGENSTRESS

Arbeiten am Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen. Egal ob es sich um einen normalen PC handelt oder um Laptops, Smartphones und Tablets: Der Bildschirm diktiert fast ausschließlich eine Sehrichtung und eine Entfernung. Der Blick wechselt dabei bis zu 33.000 mal vom Bildschirm zur Vorlage und zurück, in die Ferne aber so gut wie nie. Im Gegenteil: Wer stundenlang auf den Bildschirm schaut, bewegt seine Augen fast überhaupt nicht mehr. Auch das belastet die

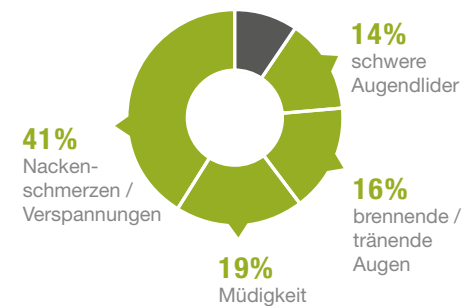
Augen erheblich. Hinzu kommen Reflexionen, Spiegelungen und Flimmern auf dem Bildschirm sowie ein unangenehmer Kontrast zwischen Vorder- und Hintergrund.

Unterschiedliche Helligkeiten provozieren zwischen 4.000 bis 17.000 Pupillenreaktionen pro Tag. Das ist extrem anstrengend für die Augen. Wissenschaftler und Ärzte sprechen vom „digitalen Augenstress“ als neuem Phänomen. Gemeint ist eine Ermüdung des Sehsystems.

► OFFICE EYE SYNDROM

Bei konzentrierter Arbeit am Bildschirm sinkt die Lidschlag-Frequenz von gewöhnlich 22 auf weniger als fünf Lidschläge pro Minute. Der Tränenfilm verdunstet und reißt auf, weil er nicht mehr häufig genug erneuert wird. Die Folgen sind trockene oder tränende Augen, geschwollene Lider und das Gefühl von Sand in den Augen. Laut Berufsverband der Augenärzte sind 10 bis 12 Millionen Deutsche von diesem „Office-Eye-Syndrom“ betroffen.

90 Prozent aller 40- bis 59-jährigen Berufstätigen arbeiten täglich am Computer, jeder Dritte davon mehr als vier Stunden. Für jeden zweiten bis dritten Computerarbeiter gehören Augenbeschwerden zum Alltag.



Umfrage Kuratorium Gutes Sehen e.V. in Deutschland, Juni 2013, 500 Teilnehmer ab 18 Jahren

Foto: Piotr Marcinski / fotolia.com



► DIE CRUX MIT DEM RÜCKEN

Schlechtes Sehen am Arbeitsplatz kann körperliche Beeinträchtigungen verursachen. Wer seine Haltung korrigieren muss, damit er den Bildschirm scharf sieht, schadet seiner Hals-, Schulter- und Rückenmuskulatur.

Die Zahl der Betroffenen mit Rückenproblemen ist seit 1998 von 53 Prozent auf 85 Prozent gestiegen. Die Beschwerden beziehen sich vor allem auf Verspannungen (70 Prozent), eine ungesunde Körperhaltung (54 Prozent) sowie einseitige Belastung. Ärzte sind sich einig: Auch das ist eine Folge zunehmender Bildschirmarbeit.



WAS UNSERE BANDSCHEIBE AUSHALTEN MUSS

Die Bandscheibe der Lendenwirbelsäule ist beim Stehen einem Druck von 100 Prozent ausgesetzt, beim geraden Sitzen steigert sich dieser auf 140 Prozent, beim Sitzen in vorgebeugter Haltung sogar auf 190 Prozent.

BILDSCHIRMARBEITSPLATZBRILLE – EINE BRILLE MIT SPEZIELLEN GLÄSERN

.....

► STRESSFREIES ARBEITEN

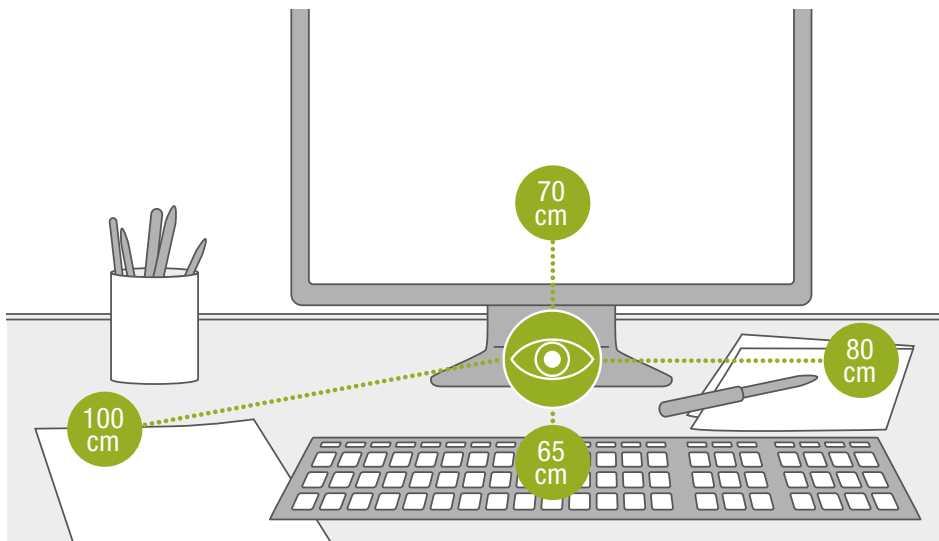
Wer am Computer arbeitet, muss vieles gleichzeitig überblicken: die Buchstaben auf der Tastatur, die Notizen auf dem Schreibtisch und natürlich den Bildschirm. Aber auch die Uhr an der Wand und den Kollegen, mit dem man ab und zu ein paar Worte wechselt, möchte man gut sehen können.

Eine Bildschirmarbeitsplatzbrille, auch Bildschirmbrille genannt, ist genau für diese Sehanforderungen gemacht. Die Gläser sind so aufgebaut, dass sie für den Bereich der kurzen und mittleren Distanzen ein scharfes und unangestregtes Sehen ermöglichen.

Dafür muss der Brillenträger die natürliche Kopfhaltung in keiner Weise korrigieren. Der Körper bleibt entspannt. Kurzum: die Bildschirmbrille ist die beste Sehlösung für stundenlanges, konzentriertes Arbeiten am Computer.

► INDIVIDUELLE ANPASSUNG

Bildschirmbrillen sind auch deshalb so leistungsfähig, weil sie Spezialanfertigungen sind. Der Augenoptiker passt sie individuell an. Die Blickbewegungen und persönlichen Arbeitsentfernungen des Trägers werden zentimetergenau berücksichtigt.



6

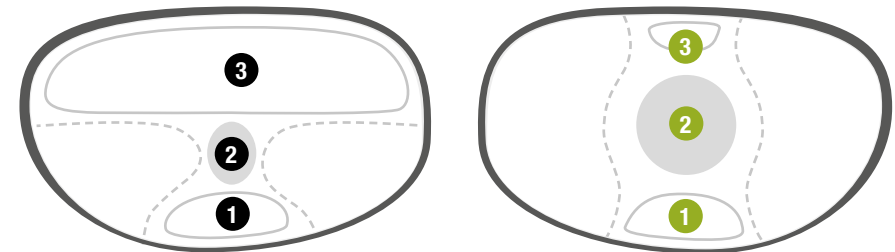
Grafik: KGS / Rodenstock GmbH

DIE DREI SEHZONEN DER BILDSCHIRMARBEITSPLATZBRILLE



Gleitsichtbrille

Bildschirmbrille



- 1 Nahbereich: Bis 0,5 Meter
- 2 Zwischenbereich: 0,5–1 Meter
- 3 Fernbereich: Ab 1 Meter



UNSER TIPP

Damit Ihre Bildschirmbrille so exakt wie möglich angepasst werden kann, sollten Sie die genauen Abstände zu Tastatur und Bildschirm an Ihrem Computer ermitteln. Dazu bitte eine ganz entspannte Körperhaltung einnehmen und den Kollegen oder die Kollegin mit einem Zentimetermaß messen lassen. Prüfen Sie vorher die richtige Höhe von Monitor und Stuhl und teilen Sie die Messergebnisse nachfolgend Ihrem Augenoptiker mit.

7

Foto: Rodenstock GmbH

WARUM EINE BILDSCHIRMBRILLE?



► ABNEHMENDE SEHLEISTUNG

Ab Anfang 40 lässt die Sehleistung bei den meisten Menschen nach. Das hat ganz natürliche Ursachen: Die Alters-(weit)sichtigkeit beginnt. Die Linse verliert zunehmend an Elastizität und ist immer weniger in der Lage, sich auf verschiedene Sehabstände einzustellen.

WIE BRILLEN DIE KÖRPERHALTUNG BEEINFLUSSEN



Bildschirmbrille:
Der Träger hat eine entspannte Körperhaltung und sieht in allen relevanten Sehbereichen gut.



Gleitsichtbrille:
Der Träger hebt den Kopf, um durch den schmalen Bereich für die mittlere Entfernung sehen zu können. Der Nacken verspannt sich.



Lesebrille:
Der Träger neigt dazu, sich am Bildschirm vorzubeugen. Rücken und Nacken werden belastet.

Verhindern lässt sich das nicht, doch mit der richtigen Korrektur ist scharfes Sehen wie früher kein Problem. Für die meisten Aktivitäten des täglichen Lebens helfen dann eine Lese- oder auch Gleitsichtbrille. Für die Arbeit am Computer in der Regel jedoch nicht.

► WO LESE- UND GLEITSICHTBRILLEN AN IHRE GRENZEN STOSSEN

Die Lesebrille ist nur für Entfernungen im Nahbereich bis zu 40 cm geeignet, nicht aber für den am Bildschirm benötigten Sehabstand zwischen 45 und 70 cm. Die Gleitsichtbrille hilft hier ebenfalls nur bedingt. Den Sehabstand, der für die Bildschirmarbeit so wichtig ist, korrigiert sie nur in einem schmalen unteren Teil des Glases.

Kurzum: Wer mit einer Lese- oder Gleitsichtbrille am Computer arbeitet, läuft Gefahr die Körperhaltung zwangsweise zu verändern, um die verschiedenen Sehbereiche klarer erkennen zu können. Eine verspannte Körperhaltung und gesundheitliche Schäden sind die Folge.

Grafik: KGS / Rodenstock GmbH

SCHARF SEHEN AM BILDSCHIRM – IHR ARBEITGEBER UNTERSTÜTZT SIE



► ARBEITGEBER ÜBERNIMMT KOSTEN

Haben Sie Zweifel an Ihrer Sehfähigkeit am Arbeitsplatz, dann lassen Sie sich von einem Fachmann untersuchen. Zeigen die Ergebnisse, dass eine normale Brille für Ihre Tätigkeit am Computer nicht geeignet ist, haben Sie als Arbeitnehmer Anspruch auf eine spezielle Bildschirmbrille. Die Arbeitgeber sind dazu verpflichtet, zumindest einen Teil der Kosten zu übernehmen.

Geregelt ist das im Arbeitsschutzgesetz. Die vorherige Rücksprache mit dem Arbeitgeber ist empfehlenswert. Dieser kann entscheiden, wer die Untersuchung durchführen soll – der Augenoptiker oder der Augenarzt.

Zögern Sie nicht, Ihre Ansprüche geltend zu machen. Denn auch Arbeitgeber haben etwas davon, wenn ihre Mitarbeiter gut und beschwerdefrei arbeiten können.

Der volkswirtschaftliche Ausfall aufgrund von Krankschreibungen wegen Rückenleiden ist enorm: laut „Rückenstudie“* der Lübecker Universität gehen dadurch in Deutschland jährlich 600.000 Arbeitsjahre der Erwerbstätigen verloren. Und nicht selten sind falsche Körperhaltung und Nackenverspannungen am Schreibtisch eine Folge schlechten Sehens.

Foto: Essilor GmbH



* Pressemitteilung 16.07.2001, Uni Lübeck (<http://www.uni-luebeck.de/aktuelles/nachricht/artikel/luebecker-wissenschaftler-leitet-groesste-jemals-durchgefuehrte-studie-zum-rueckenschmerz.html>)

WAS EINE GUTE BILDSCHIRMBRILLE AUSMACHT

.....

1



► VIEL PLATZ FÜR DEN DURCHBLICK

Da die Gläser der Bildschirmbrille verschiedene Stärken in sich vereinen, darf die Fassung nicht zu schmal sein. Eine Glashöhe von mindestens 30 Millimeter ist nötig, damit alle Sehzonen ausreichend berücksichtigt werden können. In „Halbbrillen“, die häufig zum Lesen verwendet werden, können diese speziellen Gläser nicht eingearbeitet werden.

2



► EIN GERINGES GEWICHT

Eine Bildschirmbrille sollte möglichst leicht sein. Deshalb sind Kunststoffgläser und leichte Fassungen empfehlenswert. Bügel mit Federscharnieren bieten guten Tragekomfort, weil sich die Brille damit gut auf- und absetzen lässt.

10

3



► ENTSPIEGELUNG

Da in Büroräumen mit zahlreichen Lichtquellen zu rechnen ist, lohnen sich Gläser mit qualitativ hochwertigen Entspiegelungsschichten. Sie verringern störende Reflexe auf Außen- und Innenseiten der Gläser, die das Sehen beeinträchtigen.

LEICHTE GEGEN ROBUSTE BRILLE

Filigrane Brille		Robuste Brille
+ Weniger Gewicht		+ Widerstandsfähiger
+ Höherer Tragekomfort		+ Leichter auf-/absetzbar
- Stärkere Bruchgefahr		- Höheres Gewicht

↓
MERKE

In vielen Fällen ist eine stärker fortgeschrittene Altersfehsichtigkeit der Auslöser zum Erwerb einer Bildschirmbrille. Sie ist für die Arbeit am Computer besser angepasst und verträglicher als eine Gleitsichtbrille. Außerdem kann sie auch beim Gang in die Küche einfach auf der Nase bleiben.

11

BILDSCHIRMBRILLE TRAGEN – AUCH IM ALLTAG?

.....

► BILDSCHIRMBRILLE IM ALLTAG

Bildschirmbrillen, die mehrere Korrekturfunktionen in sich vereinen, entlasten die Augen spürbar und steigern so Leistungsfähigkeit und Wohlbefinden. Fehlsichtige, die sich einmal dafür entschieden haben, möchten in der Regel nicht mehr darauf verzichten. Doch die Bildschirmbrille leistet noch mehr.

Es gibt einige Bereiche des Alltags, wo sie ebenfalls bestens als Sehhilfe geeignet ist. Etwa beim Kochen, Handwerken, Malen oder Musizieren mit Noten, also für alle Tätigkeiten im Nahbereich von bis zu zwei Metern. Kurzum: überall dort, wo ein klarer Überblick in kurzen und mittleren Distanzen gebraucht wird.



ACHTUNG

Ungeeignet sind Bildschirmarbeitsplatzbrillen zum Autofahren, da sie kein scharfes Sehen in der Ferne ermöglichen.

KONTAKTLINSEN UND BILDSCHIRMARBEIT?

.....

► ALTERNATIVE: KONTAKTLINSEN

Wer Kontaktlinsen trägt und gut damit zu recht kommt, kann sie auch am Computer tragen. Doch sollte er ein paar Dinge beachten.

Der natürliche Lidschlag, welcher die Augen gleichmäßig mit Tränenflüssigkeit benetzt, ist bei der Bildschirmarbeit deutlich reduziert. Wir zwinkern fünf Mal weniger als sonst. Die Folge: zu trockene und gereizte Augen.

Vor allem Kontaktlinsenträger müssen hier vorbeugen, zum Beispiel mit speziellen Benetzungstropfen. Eventuell lohnt sich auch das Umstellen auf ein Linsenmaterial, das Feuchtigkeit besonders gut bindet. Bei manchen Silikon-Hydrogel-Linsen ist das der Fall.

Welche Kontaktlinsen den Augen gut tun, kann aufgrund der Komplexität des Themas nur der Fachmann entscheiden.



MERKE

Die Anatomie jedes Auges ist einzigartig. Jede Fehlsichtigkeit ist es auch. Deshalb müssen Kontaktlinsen individuell ausgesucht und professionell angepasst werden.

GUT SEHEN AM ARBEITSPLATZ – DAS KÖNNEN SIE SELBST NOCH TUN

.....



► OPTIMALE LICHTVERHÄLTNISSE SCHAFFEN

Tageslicht und künstliche Beleuchtung dürfen weder blenden noch sich im Bildschirm spiegeln. Der Idealfall: das Licht fällt von der Seite ein. Doch auch direkt neben dem Monitor sollten keine hellen Leuchten oder Fensterflächen sein. Das überfordert die Anpassungsfähigkeit des Auges und kann Kopfschmerzen verursachen.

.....



► DEN MONITOR GUT POSITIONIEREN

Der Monitor sollte frontal zur Sitzposition aufgestellt werden. Am besten weder direkt am Fenster noch zu hoch oder zu niedrig. Als Orientierung dient die Oberkante des Bildschirms: Sie sollte auf Augenhöhe oder leicht darunter liegen.

.....



► ENTSPANNT SITZEN

Schreibtisch und Stuhl sollten individuell einzustellen sein. So kann jeder die für sich optimale Sitzposition am Arbeitsplatz finden.

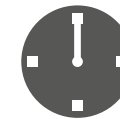
.....



► FÜR GUTE LUFT SORGEN

Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent betragen. Regelmäßiges Lüften und ggf. Luftbefeuchter fördern das Wohlbefinden und tun den Augen gut.

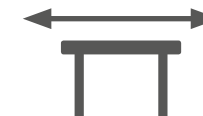
.....



► PAUSEN EINLEGEN

Wer viele Stunden am Computer sitzt, sollte auch mal pausieren. Mehrere kurze Pausen sind besser als eine lange. Auch die Augen freuen sich über Entspannung. Blinzeln Sie bewusst! Das verhindert Brennen, Jucken und Augenrötung. Denn beim Blinzeln wird die Oberfläche des Auges mit frischem Tränenfilm befeuchtet. Auch herzhaftes Gähnen ist Balsam für die Augen.

.....



► BLICKRICHTUNG

Die Blickrichtung zum Bildschirm sollte idealerweise parallel zur Fensterfront und Beleuchtung verlaufen.

.....



UNSER TIPP

Bei intensiver Bildschirmarbeit kann sich schon eine geringe Fehlsichtigkeit negativ auswirken. Das Sehen wird dann schnell beschwerlich, die Arbeit anstrengend. Deshalb ist es ratsam, das Sehvermögen regelmäßig prüfen zu lassen, im besten Fall alle zwei Jahre.

Kuratorium Gutes Sehen



Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Werderscher Markt 15
10117 Berlin
Tel: 0049 30 41 40 21 40
Mail: infoservice@sehen.de
www.sehen.de, www.brillenstyling.de,
www.durchlinsen.de

