



PRESSEINFORMATION

Schädigen Bildschirme unsere Augen?

Vorsorge in jungen Jahren ist wichtig, ab 40 helfen Bildschirmbrillen.

Berlin, 24.02.2016 (KGS). **Aktuelle Studien belegen: Die Nutzung von Computer, Laptop und Smartphone wirkt sich auf die Entwicklung unseres Sehens aus. Zudem leiden 68 Prozent der 20- bis 30-Jährigen unter digitalem Augenstress.¹ Doch wenige Menschen wissen, wann die Nutzung elektronischer Geräte gefährlich ist und was dagegen hilft.**

Auffällig ist, dass die Zahl der Brille tragenden deutschen Twens heute drei Mal so hoch ist, wie noch vor 65 Jahren.² Forscher sehen darin einen direkten Zusammenhang zum Gebrauch von Bildschirmgeräten: Circa 37 Prozent der 21- bis 35-Jährigen nutzen mehr als neun Stunden täglich ein digitales Gerät.³

Kinder und Jugendliche: Aufenthalt im Freien beugt vor

Studien zeigen, dass das Starren auf den Monitor aus kurzen Distanzen sowie fehlendes natürliches Licht zu starker Kurzsichtigkeit führen kann. Noch bis zum 30. Lebensjahr regt beides das Wachstum des Auges an: Es wird länger als normal. Auch ausgedehnte Bildungszeiten begünstigen Kurzsichtigkeit. Eine der Ursachen ist auch hier der kurze Sehabstand.⁴

Die gute Nachricht ist: Ausreichende Pausen, Bewegung im Freien und regelmäßige Sehchecks begünstigen eine gesunde Entwicklung und geben Sicherheit bei der Einschätzung der Sehleistung.⁵

Bildschirmbrillen: Gegen Verspannungen und Augenstress

Menschen ab 30 sind durch Naharbeit nicht gefährdet. Ihr Augapfel ist ausgewachsen. Allerdings fallen Sehdefizite durch die intensive Bildschirmarbeit schneller auf. Mit zunehmendem Alter sinkt die Elastizität der Linse. Je schlechter sie sich Entfernungswechseln anpasst, desto wichtiger wird eine Brille, die exakt auf die Sehdistanz zum PC abgestimmt ist.⁶ Das ist meist ab 40 der Fall. Betroffene versuchen oft, das verschwimmende Bild durch das Vorneigen von Kopf und Körper zu korrigieren. Die verkrampfte Haltung führt aber zu Verspannungen, Rücken – und Kopfschmerzen oder sogar zu Haltungsschäden.⁷

¹ The Vision Council, Digital Eye Strain Report 2016,

http://www.thevisioncouncil.org/sites/default/files/2416_VC_2016EyeStrain_Report_WEB.pdf

² KGS, <http://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/zahlen-fakten/neue-allensbach-brillenstudie/>

³ The Vision Council, Digital Eye Strain Report 2016,

http://www.thevisioncouncil.org/sites/default/files/2416_VC_2016EyeStrain_Report_WEB.pdf

⁴ Mirshahi, A; Ponto, KA; Hoehn, R; Zwiener, I; Zeller, T; Lackner, K; Beutel, ME; Pfeifer, N.: Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study.

Ophthalmology, 121, 10/2014, S. 2047–52.

⁵ Sehschwäche bei Kindern: Smartphone & Co: Experten erwarten deutlichen Anstieg der Kurzsichtigkeit, 113. Kongress der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft http://www.dog.org/wp-content/uploads/2015/01/PM_DOG-Kongress_Smartphone_September_2015_F.pdf

⁶ Augenärzte informieren. Bildschirmarbeitsplatz (Broschüre rausgegeben von BVA und DOG,

http://cms.augeninfo.de/fileadmin/pat_brosch/bildsch.pdf)

⁷ Augenärzte informieren. Bildschirmarbeitsplatz (Broschüre rausgegeben von BVA und DOG,

http://cms.augeninfo.de/fileadmin/pat_brosch/bildsch.pdf)

Entlastung bringen Bildschirmbrillen. Im Gegensatz zu Lese- und Gleitsichtbrillen sind sie für Sehentfernungen zwischen 40 und 90 Zentimetern optimiert. Schnelle Blickwechsel – wie sie über 30.000 Mal täglich zwischen Tastatur, Bildschirm und Kollegen stattfinden⁸ – sind dann wieder entspannt möglich.

Sehhilfe für den Job: Arbeitgeber zahlt

„Ist eine Bildschirmbrille nachweislich für den Job notwendig, übernimmt laut Arbeitsschutzgesetz § 3 der Arbeitgeber die Kosten“, so Jörg Feldmann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Betroffene können sich von einem vom Unternehmen benannten Fachmann untersuchen lassen. Zeigen die Ergebnisse, dass eine normale Brille für die Computerarbeit nicht geeignet ist, hat der Arbeitnehmer Anspruch auf eine spezielle Bildschirmbrille. Detaillierte Informationen zum Vorgehen und den gesetzlichen Grundlagen erhält jeder Beschäftigte beim Betriebsrat oder bei der für das Unternehmen zuständigen Berufsgenossenschaft.

Vier Fakten und Tipps für gesunde Augen:

1. 20 Prozent der Kinder in Deutschland leiden unter unentdeckten Sehfehlern, 60 Prozent ihrer Sehschwächen werden zu spät erkannt.⁹

TIPP: Kinder sollten spätestens ab dem dritten Lebensjahr dem Augenarzt vorgestellt werden, bei Sehdefiziten der Eltern bereits ab dem sechsten Monat.¹⁰

2. Kurze Sehdistanzen und fehlendes natürliches Licht begünstigen Kurzsichtigkeit junger Menschen.

TIPP: Elektronische Geräte nicht unbegrenzt nutzen und für genügend Bewegung im Freien sorgen.

3. Je höher der Bildungsgrad desto wahrscheinlicher ist die Kurzsichtigkeit.¹¹

TIPP: Jugendliche und Erwachsene sollten ihre Sehleistung alle zwei bis drei Jahre prüfen lassen.

4. Für knapp jeden dritten Computerarbeiter gehören Augenbeschwerden und Verspannungen zum Alltag.¹²

TIPP: Bei Sehdefiziten sorgen Bildschirmbrillen für gutes Sehen und entspannte Haltung. Bei Bedarf muss der Arbeitgeber die Kosten übernehmen.

Weiter Infos unter www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/presse-themenservice/besser-sehen-mit-der-bildschirmarbeitsplatzbrille/.

⁸ Gesundes Sehen vor dem Bildschirm, Deutsches Grünes Kreuz, <http://dgg.de/gesundheits/augen-sehen/gesund-sehen-vor-dem-bildschirm.html>

⁹ Berufsverband der Augenärzte: Junge Augen schützen: Vorsorge bei Kindern. www.cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-beikindern.html (Zugriff: 07.01.2016, 10.30 MEZ).

¹⁰ Berufsverband der Augenärzte: Checkliste. Ab welchem Alter zum Augenarzt? www.cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-beikindern/checkliste-ab-welchem-alter-zum-augenarzt.html (Zugriff: 07.01.2016, 12.00 MEZ).

¹¹ Mirshahi, A; Ponto, KA; Hoehn, R; Zwiener, I; Zeller, T; Lackner, K; Beutel, ME; Pfeiffer, N.: Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study.

¹² Kuratorium Gutes Sehen: Omniquest-Umfrage, 500 Teilnehmer ab 18 Jahren. Juni 2013.