

**B
E
S
S
E
R
S
E
H
E
N
M
I
T
D
E
R
B
I
L
D
S
C
H
I
R
M
B
R
I
L
L
E**

**PRESE-
THEMEN-
SERVICE**

Kuratorium Gutes Sehen



Was ist „digitaler Augenstress“?

Die Arbeit am Bildschirm ist heutzutage etwas Selbstverständliches. Ob im Büro, der Bibliothek oder in einer Arztpraxis – viele Berufe sind ohne PC-Arbeit nicht mehr denkbar. Das ist auf Dauer nicht nur anstrengend für die Augen, sondern verursacht auch gesundheitliche Probleme. Wissenschaftler nennen dieses Phänomen „**digitaler Augenstress**“. Eine so genannte Bildschirmarbeitsplatzbrille, die optimal auf den Sehbereich am **Arbeitsplatz** eingestellt ist, schafft Abhilfe. Macht's gut, ihr trockenen und müden Augen!

Auf den folgenden Seiten zeigen wir Ihnen die Vorteile einer Bildschirmarbeitsplatzbrille und geben hilfreiche Tipps und Tricks rund um die Arbeitsplatzgestaltung und zu Entspannungsübungen für die Augen. Unter der Rubrik „Wussten Sie schon, dass ...?“ ist Wissenswertes über das Thema „Sehen am Bildschirm“ kurz zusammengefasst.

Gerne vermitteln wir Ihnen auch den Kontakt zu unserem unabhängigen **Experten** Dr. Wolfgang Wesemann, langjähriger Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln, der Ihnen für ein Interview zur Verfügung steht. Sie wollen lieber mit einem Optiker oder Betroffenen sprechen? Kein Problem, wir helfen Ihnen gerne weiter!

Ein Audio-Interview mit Dr. Wesemann und eine Straßenumfrage zum Thema „digitaler Augenstress“ finden Sie neben high-res Bildern, Presstexten und Infografiken auf der beigefügten CD.

Nutzen Sie unseren **Themenservice** als Ideengeber für Ihren **individuellen Beitrag**. Fast 17 Millionen Deutsche arbeiten jeden Tag stundenlang am Computer. Eine **Aufklärung** durch Ihren Artikel, TV- oder Hörfunkbeitrag ist ein echter Mehrwert. Weitere Informationen gibt es unter **www.sehen.de**.

Viele Grüße von

Kerstin Kruschinski
Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Presseinformation

Besser sehen mit der Bildschirmarbeitsplatzbrille
Seite 4

Interview

Experten-Gespräch mit Dr. Wolfgang Wesemann
Seite 6

Tipps & Tricks

Wissenswertes zur Bildschirmarbeitsplatzbrille und Entspannungsübungen für die Augen
Seite 8

Wussten Sie schon, dass ...

7 interessante Fakten zur Bildschirmarbeitsplatzbrille und zu „digitalem Augenstress“
Seite 10

MIT
CD ZUM
THEMA
auf S.11

PRESSEKONTAKT

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de

Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 5499 25
www.hansmannpr.de

Besser sehen mit der Bildschirmarbeitsplatzbrille

Weit über 90 Prozent aller 40- bis 59-Jährigen* nutzen täglich Bildschirmgeräte, jeder Dritte davon mehr als vier Stunden. Neben Smartphones und Tablets fordert vor allem der Computer auf dem Büroschreibtisch die tägliche Aufmerksamkeit. Trotzdem wissen nur wenige, dass gerade für diese Arbeit eine spezielle Sehhilfe nötig wäre.

Ab Anfang 40 ist es nicht leicht immer den Durchblick zu behalten. Die Augen lassen nach, das Sehen fällt vielen zunehmend schwer. Dann wird die Zeitung lieber mit etwas mehr Abstand gelesen oder die Schrift des Beipackzettels wirkt kleiner als zuvor. Leider ist das normal, denn die Augen sind ab dem 40. Lebensjahr immer weniger in der Lage, sich auf verschiedene Sehabstände einzustellen. Die Alters(weit)sichtigkeit beginnt. Verhindern lässt sie sich zwar nicht, aber mit der richtigen Korrektur ist Sehen wie früher kein Problem. Für die meisten Aktivitäten des täglichen Lebens helfen Lese- oder Gleitsichtbrillen. Die Anforderungen für die Arbeit vor dem Computer erfüllen sie jedoch für viele Menschen nicht.

Wozu eine Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Obwohl heute deutlich mehr Zeit vor einem Monitor verbracht wird als mit einem Buch, ist die Bildschirmarbeitsplatzbrille fast unbekannt. Meist sind Gleitsichtbrillen und Lesebrillen geläufig. Doch letztere sind auf eine Entfernung von etwa 40 Zentimetern berechnet. Gleitsichtbrillen besitzen einen zusätzlichen Sehbereich für die Ferne und einen fließenden Übergang dazwischen. Beide Sehhilfen erfüllen aber kaum die Anforderungen, die ein Computerarbeitsplatz stellt: Ein Bildschirm befindet sich in etwa 70 bis 90 Zentimetern Entfernung zu den Augen. Und auch die Tastatur, das Dokument davor und die Kollegin gegenüber

Bildschirmnutzung und Auswirkungen auf die Gesundheit

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

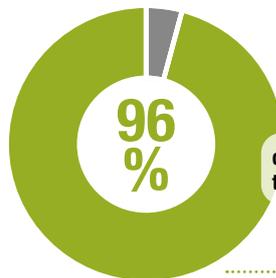
Mehr als 90% der 40–60 Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte

80% nutzen täglich Computer / Tablet / Smartphones

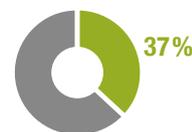
33% mehr als vier Stunden pro Tag

9% mehr als acht Stunden täglich

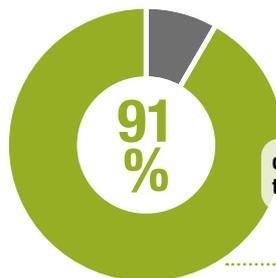
80%



der 40–49-Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte**



in dieser Altersgruppe verbringen mehr als 4 Std. täglich vor dem Bildschirm

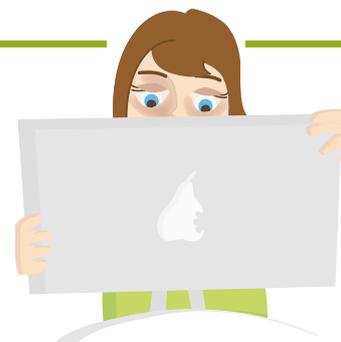


der 50–59-Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte**



Ab dem 40. Lebensjahr nimmt die Sehleistung rapide ab

** Ab dem 40. Lebensjahr setzt die so genannte „Alterssichtigkeit“ ein, bei der die Augenlinse an Elastizität verliert und nicht mehr richtig scharfstellen kann. Fürs Nahsehen und mit der Zeit auch für mittlere Entfernungen wird eine Sehkorrektur benötigt.



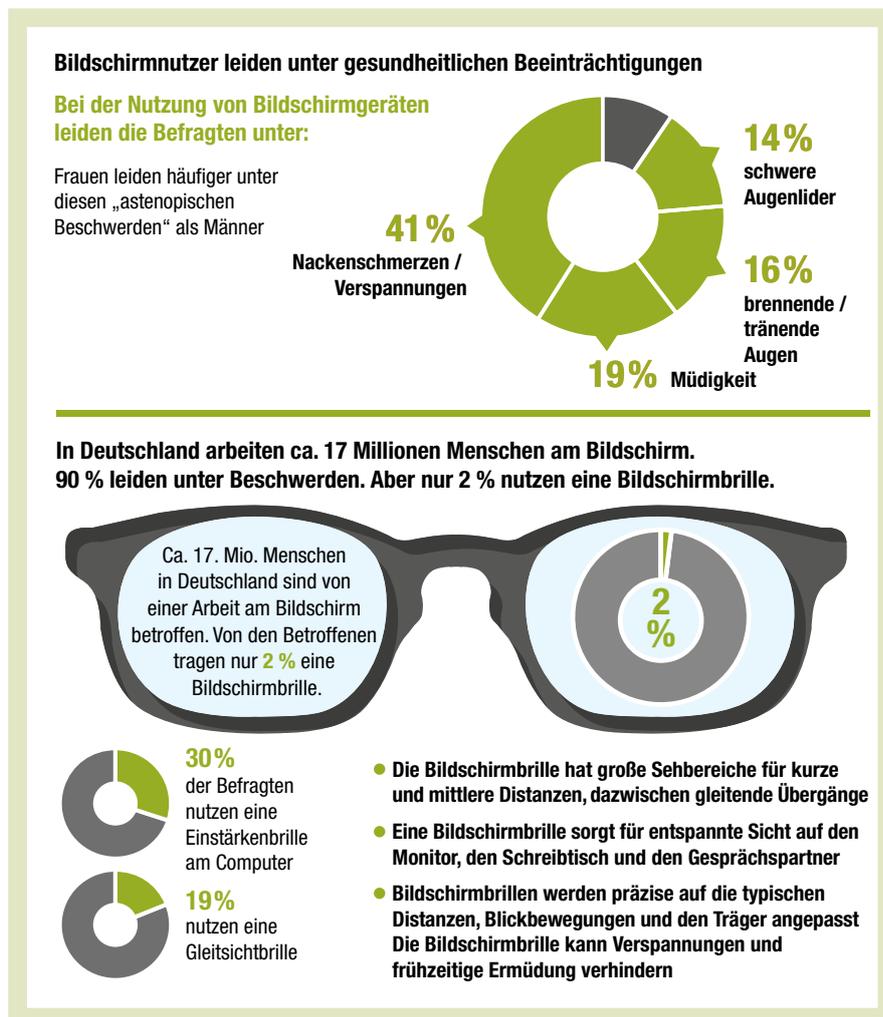
müssen deutlich und entspannt erkennbar sein. Exakt diese Distanzen berücksichtigt die speziell angepasste Bildschirmarbeitsplatzbrille.

Bloß gut, dass es so eine Erfindung gibt, könnte man denken. Schließlich erleichtert sie nicht nur die Arbeit am Monitor, sondern alle Tätigkeiten im Nahbereich, also z. B. auch Handwerken, Malen oder Kochen. Aber: Nur 2,3 Prozent* aller Fehlsichtigen über 40 Jahre besitzen so eine Brille, viele haben noch nie davon gehört. Für Dr. Wolfgang Wesemann, 65, ist das schlichtweg unbegreiflich. „Ich kann mir ein Leben ohne Bildschirmbrille nicht mehr vorstellen. Man gewinnt damit so viel Lebensqualität, dass ich nicht begreifen kann, warum manche darauf verzichten.“ Wesemann ist nicht nur Betroffener, er ist vor allem Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik (HFAK) in Köln und somit in zweifacher Hinsicht ein Experte.

„Digitaler Augenstress“ belastet

Es hat Folgen, wenn man mit der falschen Brille gen Bildschirm blickt. Denn einerseits sind die Augen vom Monitor extrem belastet. Anders als in der analogen, normalen Welt diktiert der Bildschirm fast ausschließlich eine Blickrichtung und eine Entfernung. Das Auge bewegt sich dabei kaum. Andererseits ist bei Smartphone und Co. die Schrift oft so klein, dass schon ein minimales Sehdefizit zu Überanstrengung führt. Auch kurze Reaktionszeiten und Informationsüberflutung belasten die Wahrnehmung. All das fassen Wissenschaftler seit einiger Zeit unter dem Begriff „digitaler Augenstress“ zusammen.

Schließlich arbeiten circa 17 Millionen Beschäftigte** in Deutschland am Bildschirm. An einem einzigen Arbeitstag wechselt deren Blick bis zu 33.000 Mal** vom Bildschirm zur Vorlage und



zurück. Unterschiedliche Helligkeiten sorgen zusätzlich für circa 17.000 Pupillenreaktionen**. Erschwerend kommt hinzu, dass man am Bildschirm noch viel seltener blinzelt als nötig. Die Folge sind trockene oder tränende Augen, geschwollene Lider und das Gefühl von Sand in den Augen: das sogenannte „Office Eye Syndrom“.

Doch „digitaler Augenstress“ betrifft auch jüngere Menschen. Hier kann das Auge jedoch die Belastungen noch ausgleichen. Es ist flexibler und produziert deutlich mehr Tränenflüssigkeit als in späteren Jahren. Aber auch hier kann eine spezielle Sehhilfe zu merklich entspannterem Sehen beitragen.

Arbeitgeber übernimmt Kosten

Auch Arbeitgeber sollten sich mehr als bisher mit dem Thema befassen. Einerseits empfiehlt es sich, einen Fachmann zu beauftragen, sich die Arbeitsplätze im Hinblick auf die Positionierung der Monitore, die Beleuchtung oder das Raumklima anzusehen. Andererseits sind Arbeitgeber ohnehin gesetzlich verpflichtet, teilweise die Kosten für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille zu übernehmen. Aber das ist keine Einbahnstraße. Auch der Arbeitgeber profitiert von einem fitten und konzentriert arbeitenden Mitarbeiter, der mehr schafft und entspannter ist.

Im Gespräch mit Dr. Wolfgang Wesemann, Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik (HFAK) Köln, erfahren Sie die Meinung des Experten zur Bildschirmarbeitsplatzbrille und zum Thema „digitaler Augenstress“.

„OHNE EINE
BILDSCHIRM-
BRILLE
KÖNNTE
ICH GAR
NICHT MEHR
LEBEN.“

Herr Dr. Wesemann, Sie tragen bei der Arbeit eine Bildschirmarbeitsplatzbrille. Warum?

Ich bin mittlerweile 65 Jahre alt, bin alterssichtig und könnte ohne Bildschirmbrille gar nicht mehr leben. Man gewinnt mit so einer Brille dermaßen viel Lebensqualität hinzu, dass ich nicht begreifen kann, warum manche Leute keine haben.

Warum braucht man eine Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Menschen über 50 brauchen ja oft eine Gleitsichtbrille. Deren unterer Teil ist auf eine Entfernung von 30–40 Zentimeter eingestellt, damit man lesen kann, der obere Teil aufs Unendliche. Ein Computer-Bildschirm steht aber meist in rund 70–80 Zentimetern Entfernung. Und den sieht man unscharf oder nur in einem kleinen Übergangsbereich der Gleitsichtbrille. Die Bildschirmbrille deckt genau diesen mittleren Bereich perfekt ab. Dadurch sieht man zwar in der Ferne etwas undeutlich und sollte deshalb nicht Autofahren. Die Bildschärfe reicht aber problemlos aus, um auch Personen zu erkennen und normalen Bürotätigkeiten nachzugehen.

In welchem Alter sollte man sich eine Bildschirmarbeitsplatzbrille zulegen?

Im Alter von 40–45 Jahren beginnt die Alterssichtigkeit. Da ist die Gleitsichtbrille noch nicht so stark und der Übergangsbereich ist sehr breit, so dass es noch eine Weile ganz gut geht.

Aber optimal ist es nicht, und eine Bildschirmbrille empfehlenswert. Ab 50 Jahren ist sie aber absolut notwendig. Wer dann keine Bildschirmbrille hat, der weiß gar nicht was er sich damit antut. Es ist geradezu tragisch, dass bislang so wenige eine besitzen.

Kann man der Alterssichtigkeit vorbeugen?

Leider nicht. Das Nachlassen der Einstellfähigkeit des Auges ist ein natürlicher Vorgang. Je älter man wird, desto fester und starrer wird die Augenlinse.

Und warum braucht man erst ab 40 Jahren die Bildschirmarbeitsplatzbrille?

In jungen Jahren kann sich das Auge gut auf alle Entfernungen einstellen. Ab 40–45 braucht man eine Lesebrille. Mit einer zusätzlichen Bildschirmbrille kann man sich aber schon in diesem Alter das Leben erleichtern. Dann muss man seine Augen am PC wesentlich weniger anspannen. Das wäre dann eine Art Wellness-Brille für den Bildschirm.

Wer trägt denn die Kosten für die Bildschirmarbeitsplatzbrille?

Rechtlich ist die Sache klar: Falls sie notwendig ist, muss sie der Arbeitgeber anteilig bezahlen. Wozu allerdings viele nicht bereit sind. Was mir ein Rätsel ist, ließe sich doch die Leistungsfähigkeit und das Wohlbefinden des Arbeitnehmers am Bildschirm durch die richtige Brille entscheidend verbessern. Und damit steigen Zufriedenheit und Produktivität.

IN TER VIEW



Dr. Wesemann steht Ihnen auch gerne für ein Interview zur Verfügung.

Kann ich die Bildschirmarbeitsplatzbrille auch im Alltag tragen?

Ich kann damit auch perfekt kochen oder handwerken. Oder Klavier spielen. Sie ist perfekt für alle Arbeiten im Nahbereich bis zu zwei Metern.

Was muss ich beachten, wenn ich mir eine Bildschirmarbeitsplatzbrille zulege?

Der Optiker muss genau wissen, welche Tätigkeiten man ausübt, wie weit der Bildschirm weg ist und in welcher Höhe er steht.

Die Bildschirmarbeitsplatzbrille ist trotz ihrer Vorteile kaum verbreitet. Wie lässt sich das ändern?

Sie muss noch mehr kommuniziert werden, denn kaum jemand weiß, dass es sie gibt. Die Optiker etwa müssten jeden im entsprechenden Alter beim Kauf einer neuen Brille darauf ansprechen. Auch ein Weg wäre, die Arbeitgeber zu überzeugen. Denn eine Bildschirmbrille ist relativ günstig zu haben, bringt aber eine enorme Verbesserung. Wer einmal so eine Brille hat, der weiß gar nicht mehr, warum er sich jahrelang gequält hat.

„IN UNSERER DIGITALEN WELT IST DIE BELASTUNG DER AUGEN VIEL GRÖßER ALS FRÜHER.“

Herr Dr. Wesemann, was ist „digitaler Augenstress“?

Das ist ein relativ neuer Begriff. In unserer digitalen Welt ist die Belastung der Augen viel größer als früher, als man nur von Sehbeschwerden am Bildschirmarbeitsplatz sprach. Heute gibt es zusätzliche Sehprobleme durch Smartphones und Tablets. All diese digitalen Geräte sind eine Belastung für die Augen. Sie erzeugen Stress, eben „digitalen Augenstress“.

Wie meinen Sie das?

Die Arbeit am Bildschirm stellt andauernd hohe Sehanforderungen. Wobei man zwei Arten von Berufen unterscheiden kann. Das ist einerseits ein Programmierer, der den ganzen Tag starr auf den Bildschirm blickt, andererseits eine Sekretärin, die ständig von der Vorlage zum Bildschirm hin- und herschaut. Da kommt sie schnell auf 33.000 Blicksprünge pro Tag. Der eine blickt zu wenig herum, die andere zu viel. Beides ist unnatürlich und führt zu einer Ermüdung des Sehsystems. Außerdem blinzelt ein Bildschirmarbeiter weniger häufig. Dadurch trocknet das Auge aus und man bekommt Juckreiz oder Augenbrennen.

Aber Bildschirme sind aus unserem Alltag nicht mehr wegzudenken ...

Sicher ist das Leben heute anders als früher. Ärzte empfehlen deshalb, ausreichend Pausen vom Bildschirm zu machen, um dem digitalen Stress auszuweichen. Und um dem Auge auch mal eine andere Blickrichtung und Entspannung zu geben.

Wird der „digitale Augenstress“ in den nächsten Jahren noch mehr?

Auf jeden Fall. Denn ich gehe davon aus, dass der Anteil der Bildschirmar-



Dr. Wolfgang Wesemann ist einer der renommiertesten Experten auf dem Gebiet der Augenoptik. Nach seinem Studium der Physik, Mathematik, Chemie und Astronomie arbeitete er als Wissenschaftler an der Universitäts-Augenklinik in Hamburg und in San Francisco. Von 1989 bis 2015 leitete er die Höhere Fachschule für Augenoptik in Köln.

beit immer größer wird. Hinzu kommt, dass wir außerhalb der Arbeitszeit auf Tablets schauen oder aufs Smartphone. In Asien wurde jetzt nachgewiesen, dass Kinder viel häufiger als früher kurzsichtig werden. Das ist vermutlich eine Folge der Smartphones, weil die wegen der kleinen Schrift sehr nah ans Auge gehalten werden müssen. Auch die Tatsache, dass unsere Kinder sich immer weniger im Freien aufhalten, ist schädlich für die Sehentwicklung.

Was kann man dagegen tun?

Man muss wohl damit leben, denn niemand will ja Smartphones abschaffen. Man wird also erleben, dass die Gesellschaft sich wandelt. Es ist fast unausweichlich, dass in den nächsten Jahren immer mehr Bundesbürger kurzsichtig werden.

TIPPS & TRICKS

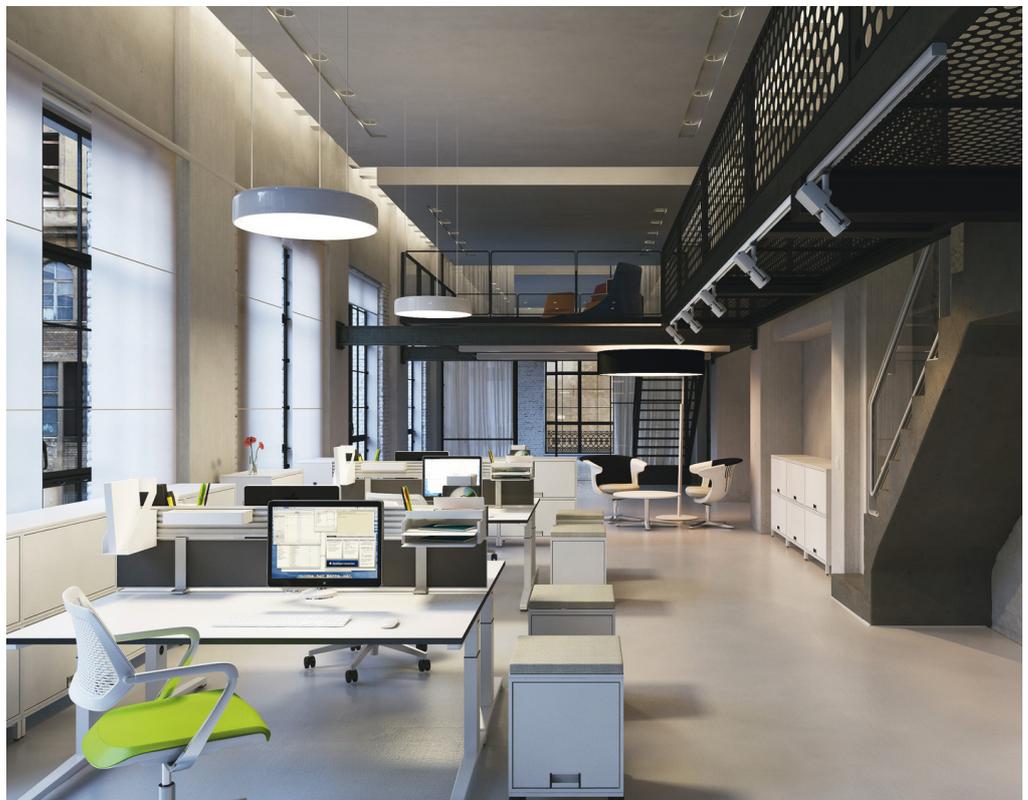
Für ein entspanntes Arbeiten am Bildschirm.

In Deutschland arbeiten circa 17 Millionen Beschäftigte* am Bildschirm. Um „digitalem Augenstress“ vorzubeugen, sollten Sie die folgenden Tipps & Tricks beachten.



LICHT

- ▶ Deckenleuchten sollten über dem Arbeitsplatz und zur Seite versetzt angebracht sein.
- ▶ Neben dem Monitor sollten keine hellen Leuchten oder Fensterflächen sein. Die Helligkeitsunterschiede überfordern die Anpassungsfähigkeit der Augen und verursachen Blendungsprobleme und Kopfschmerzen.



RAUMKLIMA

- ▶ Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 % betragen. Luftbefeuchter können hier für ein angenehmes Klima sorgen.
- ▶ Regelmäßiges Lüften wirkt sich nicht nur positiv auf das Wohlbefinden, sondern auch auf die Augen aus.



SEHHILFE

- ▶ Ob Brille oder Kontaktlinsen: Eine auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Sehhilfe steigert das Wohlbefinden und die Leistungsfähigkeit am Rechner – bei der Arbeit und in der Freizeit.

**Bis 0,5 m
NAHBEREICH**
z.B. für
Notizen und
Tastatur

**Bis 0,5 m–2 m
ZWISCHENBEREICH**
z.B. für Bildschirm und
Tischkalender

**Ab 2 m
FERNBEREICH**
z.B. für Wanduhr und
Aushänge

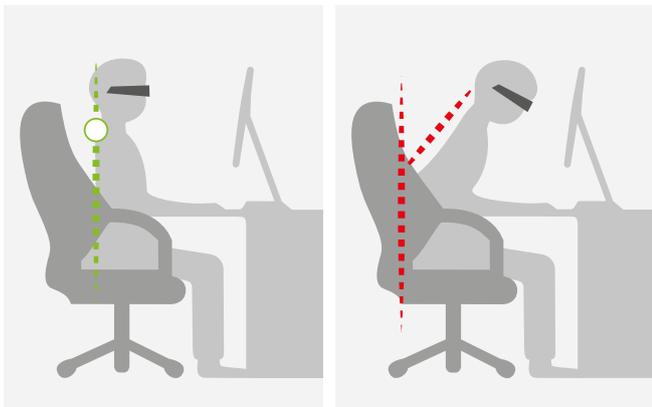


TIPPS & TRICKS



SITZHALTUNG

- ▶ Der Schreibtisch und der Schreibtischstuhl sollten auf die individuellen Bedürfnisse am Arbeitsplatz einstellbar sein.
- ▶ Monitor, Tastatur und Maus sollten so aufgestellt sein, dass sie eine günstige Sitzhaltung unterstützen.



MONITOR

- ▶ Der Monitor sollte frontal zur Sitzposition und quer zum Fenster aufgestellt werden und sollte zudem nicht zu hoch stehen.
- ▶ Als Orientierung dient die Oberkante des Bildschirms: Sie sollte etwa in Augenhöhe oder leicht darunter liegen. Hier gilt: Ausprobieren, was sich am Bequemsten anfühlt!



Entspannungsübungen für die Augen

Bei einer Dauertätigkeit am Bildschirm sollten regelmäßig Pausen eingelegt werden. Folgende Übungen können zusätzlich zur Entspannung beitragen.

BLINZELN UND GÄHNEN

Beim Gähnen gelangt neuer Sauerstoff in die Zellen. Es ist daher eine Soforthilfe gegen Anzeichen von Stress und Balsam für Ihre Augen. Zusätzlich wird Ihre Gesichts- und Nackenmuskulatur und das Zwerchfell gelockert. Blinzeln Sie bewusst! Das verhindert Brennen, Jucken und Augenrötung, denn beim Blinzeln wird die Oberfläche des Auges mit frischem Tränenfilm überzogen und befeuchtet.

AUGEN WÄRMEN

Handflächen aneinander reiben, bis sie warm sind. Dann die Ellenbogen auf dem Tisch aufstützen und die warmen Handflächen auf die geschlossenen Augen legen. Mehrere Male tief Ein- und Ausatmen. Hände von den Augen nehmen und Augen mit blinzeln den Lidschlägen öffnen.

AUGENMASSAGE

Nehmen Sie die Haut der Nasenwurzel zwischen zwei Finger. Kreisen Sie mit dem Zeigefinger der anderen Hand unter leichtem Druck über die Stirn oberhalb der Nasenwurzel. Dies bewirkt eine schnelle und spürbare Entspannung der Augen. Sie können diese Übung nach Bedarf wiederholen.

AUGENBRAUEN KNEIFEN

Lehnen Sie sich locker zurück und schließen Sie die Augen. Nehmen Sie die Haut an den Augenbrauen zwischen zwei Finger und kneifen Sie sie leicht zusammen. Arbeiten Sie sich langsam von innen nach außen.

DIE „SCHLITZAugen“

Legen Sie die Kuppen Ihrer Zeigefinger an den rechten und linken äußeren Augenwinkel und machen Sie kleine kreisende Bewegungen. Schieben Sie anschließend beide Finger unter geringem Druck nach außen, sodass sich die Augen zu einem schmalen Schlitz formen. Danach schieben Sie die Finger wieder zurück. Diesen Vorgang mehrere Male wiederholen.

FOKUSSIERUNG

Strecken Sie zuerst die Arme gerade nach vorn. Halten Sie Ihre beiden Daumen im Abstand von drei Zentimetern senkrecht nach oben. Schauen Sie jetzt eine Weile auf die Daumen, um dann auf ein weiter entferntes Objekt zu fokussieren. Wenn Sie viel Zeit vor dem Computer verbringen, sollten Sie diese Übung mehrfach wiederholen.

WUSSTEN
SIE SCHON,
DASS
.....

..... **der Blick**

eines Beschäftigten am Bildschirm täglich bis zu 33.000 Mal* vom Bildschirm zum Schreibtisch und zurück wechselt?

..... **die Lidschlag-Frequenz**

bei konzentrierter Arbeit am Bildschirm von gewöhnlich 22 auf nur noch 7 Lidschläge pro Minute sinkt?*

..... **schlechtes Sehen**

Zwangshaltungen und Verkrampfungen am Bildschirmarbeitsplatz begünstigen kann?

..... **die Bildschirmarbeitsplatzbrille**

für eine entspannte Sicht auf den Monitor, den Schreibtisch und den Gesprächspartner sorgt und so die Lücke zwischen Lese- und Gleitsichtbrille schließt?

..... **der Optiker**

eine Bildschirmarbeitsplatzbrille präzise auf die am Arbeitsplatz typischen Distanzen, Blickbewegungen und den Brillenträger anpasst?

..... **die Auswahl**

des richtigen Brillengestells für eine Bildschirmarbeitsplatzbrille entscheidend ist?

Man sollte hier zu einer Fassung greifen, die leicht und nicht allzu schmal ist, da die Gläser der Bildschirmarbeitsplatzbrille ähnlich wie Gleitsichtgläser aufgebaut sind und verschiedene Stärken in sich vereinen.

..... **der Arbeitgeber**

sich an den Kosten einer Bildschirmarbeitsplatzbrille beteiligt? Er ist hierzu sogar verpflichtet, wenn eine entsprechende Bescheinigung vom Augenarzt bzw. Augenoptiker vorliegt.

* Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin, <http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A11.html>
** Die PTA in der Apotheke 08/14, S. 24

**AUF
EINEN
BLICK**
.....

Informationen in digitaler Form

Für Ihren persönlichen Beitrag zum Thema Bildschirmarbeitsplatzbrille unterstützen wir Sie mit folgenden Materialien:

- ▶ Presstext „Besser sehen mit der Bildschirmarbeitsplatzbrille“, Lang- und Kurzversion (.doc, .pdf)
- ▶ Individuell anpassbare Infografik (.ai, .eps, .jpg, .pdf)
- ▶ Experten-Interview Dr. Wesemann (.doc, .pdf)
- ▶ Tipps & Tricks und Entspannungsübungen für die Augen (.doc, .pdf)
- ▶ 7 wissenswerte Fakten (.doc, .pdf)
- ▶ Bildmaterial (.jpg, 300 dpi)
- ▶ Audio-Paket (.mp3)
 - Telefon-Interview mit Dr. Wesemann
 - Straßenumfrage zum Thema „digitaler Augenstress“ (3 O-Töne)

PRESSEKONTAKT

Kuratorium Gutes Sehen



Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 4140 2122
www.sehen.de



Hansmann PR
Thomas Meyer
t.meyer@hansmannpr.de
Tel.: 089 360 5499 25
www.hansmannpr.de