

## **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 müssen deutlich und entspannt erkennbar sein. Exakt diese Distanzen berücksichtigt diese 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

### **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 54 99 25  
www.hansmannpr.de

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 den 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.

Ab 40 ist für viele Bildschirmarbeiter jedoch eine Bildschirmarbeitsplatzbrille ratsam; überschreitet man das 50. Lebensjahr, „dann ist eine Bildschirmbrille eigentlich eine absolute Notwendigkeit“, sagt Wesemann, „wer sie nicht hat, der weiß gar nicht, was er sich antut“. In diesem Lebensabschnitt kommt zum „digitalen Augenstress“ auch noch die Alterssichtigkeit. Dann leiden die Augen schneller unter Beschwerden wie Brennen, Juckreiz und Druckgefühl. Auch Kopfschmerz und unscharfes Sehen können die Folgen sein. Noch schlimmer: wer am Bildschirm schlecht sieht, sitzt meist verkrampft. Unangenehme Verspannungen und Rückenschmerzen sind die Folge. Diese sorgen

#### **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 54 99 25  
www.hansmannpr.de

wiederum seit Jahren für eine stetig steigende Zahl an Krankschreibungen. Quintessenz ist, wie es Wesemann blumig formuliert, ein „Abonnement beim Orthopäden“. Sehr oft in Folge einer fehlenden Bildschirmarbeitsplatzbrille.

Dr. Wolfgang Wesemann ist sich deshalb sicher: „Die Bildschirmbrille wird das Thema der nächsten Jahre.“ Denn jetzt kommen immer mehr Computerarbeiter aus den 1980er Jahren in das relevante Alter. Viele sind schon über 50, ohne von der Bildschirmarbeitsplatzbrille überhaupt nur gehört zu haben. Für Wesemann sind hier die Fachleute gefordert. „Jeder über 50 sollte von seinem Augenoptiker darüber aufgeklärt werden“, sagt er. Das heißt aber auch, dass jeder Bildschirmarbeiter sich mit dem Fachmann seines Vertrauens beraten sollte: Eine optimale Sehhilfe ist ganz individuell auf den Träger, seine Tätigkeit und sein Arbeitsumfeld angepasst, bis hin zur zentimetergenauen Messung des Abstandes vom Auge zum Bildschirm und der Tastatur.

### **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. (6.265 Zeichen)

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

\*\* Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin,  
<http://www.baua.de/de/Publikationen/Broschueren/A11.html>

### **Pressekontakt**

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
kruschinski@sehen.de  
Tel.: 030 4140 2122  
[www.sehen.de](http://www.sehen.de)

Hansmann PR  
Thomas Meyer  
t.meyer@hansmannpr.de  
Tel.: 089 360 54 99 25  
[www.hansmannpr.de](http://www.hansmannpr.de)