PRESSETEXT

Gesund durch das digitale Leben

Für entspanntes digitales Sehen müssen die Augen gut funktionieren. Sehtests sollten daher in jedem Alter selbstverständlich sein. Spezielle Sehhilfen erleichtern den Blick auf Bildschirm, Smartphone und Co. Optimal gestaltete Computerarbeitsplätze beugen digitalem Sehstress vor.

Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Ein angestrengter Blick auf digitale Geräte verleitet den Körper hingegen zu Fehlhaltungen, die in Schmerzen enden können. Um solchen und anderen Folgen entgegenzuwirken, sollte für bestmögliche Bedingungen gesorgt werden.

Regelmäßige Vorsorge

Augenkontrolle

Für **Bildschirmarbeiter** sind regelmäßige **Augenuntersuchungen** das A und O. Das ist auch in den gesetzlichen Arbeitsschutzregelungen festgelegt.[1] Die entsprechende Untersuchung nimmt ein **Arzt für Arbeitsmedizin oder für Betriebsmedizin** vor. Den Sehtest können ebenso **Augenoptiker** oder **Optometristen** durchführen.[2] Sie prüfen die Sehschärfe in Ferne und Nähe, das zentrale Gesichtsfeld und das Farbensehen. Die Diagnose von Augenkrankheiten und deren Behandlung obliegen dem **Augenarzt**. Bei erkannten Sehschwächen helfen in den meisten Fällen **Korrektionsbrillen** oder **Kontaktlinsen**.

Nicht nur Bildschirmarbeiter sollten ihr **Sehvermögen regelmäßig prüfen lassen.** Die Grundregel lautet: junge Menschen und Erwachsene alle zwei bis drei Jahre, ab 40 Jahren alle zwei Jahre, ältere Menschen jedes Jahr.

---

[1] Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV), dort insbesondere Anhang, Teil 4, (2), 1. http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/arbmedvv/gesamt.pdf.

[2] Siehe DGUV Grundsatz für arbeitsmedizinische Untersuchungen „Bildschirmarbeitsplätze“ G 37 (mit Kommentar), DGUV Information 250-007 (bisher BGI 785), PDF unter http://publikationen.dguv.de/dguv/pdf/10002/bgi785.pdf; ZVA-Broschüre: Sehteste beim Augenoptiker, Presseinformation vom 06.02.3018, PDF unter http://www.zva.de/sites/default/files/04-18_Brosch%C3%BCre%20Sehteste%20beim%20AO.pdf (Zugriffe: 07.02.2018, 13:00 MEZ).

Eine **professionelle Augenkontrolle** beim Augenoptiker, Optometristen oder Augenarzt ist **unbedingt** angeraten, wenn folgende **Anzeichen für Sehprobleme** auftreten:

bei Kindern und Jugendlichen[3]

- häufiges Augenreiben, Blinzeln und Stirnrunzeln,
- Schwierigkeiten beim Lesen und Schreiben,
- plötzlich schlechtere Schulnoten,
- geringer Augenabstand zu Buch, Heft, Fernseher, Display,
- Ungeschicklichkeit;

bei Erwachsenen[4]

- schlechtes Erkennen von Gegenständen, Personen, Bildern und Schrift,
- anstrengendes Sehen beim Blick auf den Bildschirm,
- unscharfes Sehen,
- geringer Augenabstand beim Lesen und Schreiben sowie beim Blick auf Bildschirme und Displays,
- tränende und schmerzende Augen,
- akute Sehstörungen wie Augenflimmern, Lichtblitze oder Doppelbilder.

Sehtests

Erste Hinweise auf eine Sehschwäche geben Online-Sehchecks, etwa unter www.seh-check.de. Hier kann jeder schon einmal herausfinden, ob sein Sehvermögen ausreicht oder gemindert ist. Diese Checks ersetzen aber nicht die professionelle Kontrolle beim Augenarzt oder Augenoptiker. Einen Augenoptiker in der Nähe findet man online unter www.sehen.de/service/augenoptiker-suche/.

---

[3] Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung: Sehstörungen und Risiken frühzeitig erkennen. Online unter kindergesundheit-info.de; https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/sehvermoegen/sehstoerungen/ (Zugriff: 13.12.2017, 16:00 MEZ).

[4] Berufsverband der Augenärzte Deutschlands: Augen gesund halten – Regelmäßige Kontrolle, http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/augen-gesund-halten/regelmaessige-kontrolle.html; Gute Sicht im Alter, http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html (Zugriff: 13.12.2017, 17:00 MEZ).

Passende Brillen

Bildschirmbrillen

Am Computerarbeitsplatz herrschen eigene Seh-Verhältnisse: Die Augen richten sich hauptsächlich auf den Bildschirm, doch auch die Tastatur davor und der Raum dahinter wollen scharf im Blick liegen. Lesebrillen und Gleitsichtbrillen stoßen an ihre Grenzen:

- Lesebrille – für scharfes Sehen in sehr nahen Bereichen, also Abstand zu Buch oder Zeitung. Das Monitorbild ist nur verschwommen zu sehen.
- Gleitsichtbrille – für scharfes Sehen von der Nähe im Abstand von 30 bis 40 Zentimetern bis in die unendliche Ferne, aber nicht optimiert für das Sehen auf Bildschirme und Displays. Um Schrift und Bilder auf dem Monitor scharf wahrzunehmen, muss der Träger durch den unteren Teil der Gläser schauen. Dafür hebt er das Kinn an und legt den Kopf in den Nacken – der Klassiker einer unnatürlich angespannten Muskulatur.

Entspannte Bildschirmarbeit für Alterssichtige

Vor allem Alterssichtigen, ausgestattet für den Alltag mit einer Allround-Gleitsichtbrille, bringen spezielle Bildschirmbrillen besonderen Sehkomfort in den mittleren und kurzen Entfernungen. Das ist der Sehabstand zum Monitor, der zwischen 50 und 100 Zentimetern liegt.[5] Dem ist die größte Fläche im Brillenglas eingeräumt. Darunter befindet sich der Nahbereich, durch den sich die Tastatur und Manuskripte unangestrengt überschauen lassen. Oben in den Gläsern gibt es eine relativ kleine Zone für das Sehen über einen Meter hinaus. Sie reicht aus, um den Terminkalender an der Wand oder den Gesprächspartner hinterm Schreibtisch gut zu erkennen.

Doppeltes Plus:

individuelle Anfertigung und Zuschuss vom Arbeitgeber

Der Augenoptiker fertigt die Bildschirmbrille mit den nötigen Glasstärken an und berücksichtigt auch die Bedingungen am Arbeitsplatz.

[5] Siehe u. a. KGS: Bildschirmarbeitsplatzbrille. https://www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/.

Wichtig: vorher den individuellen Sehabstand zu Bildschirm und Tastatur messen. Die Brillenfassung darf nicht zu klein sein, um genügend Höhe und Breite für die optimalen Sehzonen zu haben. Entspiegelte Gläser empfehlen sich wegen der vielen Lichtquellen im Büro.

Nach dem Arbeitsschutzgesetz steht einem Arbeitnehmer für Bildschirmtätigkeiten eine spezielle Sehhilfe zu, wenn die normale nicht geeignet ist.[6] Bescheinigt das ein Arbeitsmediziner, gegebenenfalls ein Augenarzt oder ein Augenoptiker, muss der Arbeitgeber zumindest einen Teil der Kosten für die Bildschirmarbeitsplatzbrille übernehmen.[7] Infos: www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/.

Brillen für Smartphone & Co.

Für den digitalen Lifestyle müssen sich die Augen dauernd auf unterschiedliche Sehentfernungen einstellen, die meisten im Nahbereich. Der Sehabstand zum Smartphone beträgt oft nur 20 bis 30 Zentimeter, der zum Monitor am Arbeitsplatz 50 bis 100 Zentimeter. Das beansprucht auch die Augen von Erwachsenen unter 40 Jahren.

Sehkomfort für jüngere Augen

Damit unter 40-Jährige, die noch nicht alterssichtig sind, entspannt auf digitale Endgeräte schauen können, gibt es für sie Brillengläser mit einer leichten Nahunterstützung (Low Addpower). Sie heißen etwa Wellness-, Antifatigue-, Active-Gläser oder auch Digital Brillengläser. Ihr Aufbau gleicht dem von Gleitsichtgläsern. Die Unterstützung im Nahbereich liegt zwischen +0,25 Dioptrien und +1,75 Dioptrien.[8]

---

[6] Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV), dort insbesondere Anhang, Teil 4, (2), 1. http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/arbmedvv/gesamt.pdf.

[7] Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (baua): Gutes Sehen im Büro. Brille und Bildschirm – perfekt aufeinander abgestimmt. PDF unter https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A93.pdf?__blob=publicationFile&v=3 (Zugriff: 13.12.2017, 14:00 MEZ).

[8] Degle, S.: Brillengläser für die digitale Welt – Addpower für Nicht-Presbyope, in: DOZ – Deutsche Optikerzeitung 07/2015. DOZ-Archiv unter https://www.doz-verlag.de/Archiv (Zugriff: 13.11.2017, 10:00 MEZ); Degle, S.: Brillengläser für Smartphone, Tablet und PC – für jedes Alter!, in: DOZ – Deutsche Optikerzeitung 12/2015. DOZ-Archiv unter https://www.doz-verlag.de/Archiv (Zugriff: 13.11.2017, 10:00 MEZ).

Blaulichtreduzierende Brillengläser

Um die negativen Einflüsse des blauen Lichts von Bildschirmen und Displays auf die Augengesundheit und den Biorhythmus zu reduzieren, werden blaulichtreduzierende Brillengläser angeboten. Sie filtern laut Experten bis zu 20 Prozent des ins Auge fallenden Blaulichts heraus.[9]

Optimierte Arbeitsplätze

Für rund 70 Prozent der Beschäftigten sind Computer, Laptops und Tablets immer oder häufig Teil des Berufsalltags.[10] Zur digitalen Gesundheit gehört daher ein ergonomisch eingerichteter Computerarbeitsplatz.[11]

Stuhl, Tisch, Tastatur, Maus

- Stuhl und Schreibtisch lassen sich den individuellen Körperproportionen anpassen. Knie und Hüfte sind beim Sitzen im rechten Winkel zueinander positioniert. Der Stuhl unterstützt den Rücken. Der Schreibtisch ist höhenverstellbar – am besten so, dass abwechselnd im Sitzen und im Stehen gearbeitet wird. Das bringt Dynamik in den Arbeitstag.
- Die Tastatur ist neigbar und befindet sich direkt vor dem Bildschirmarbeiter. Auf der Fläche zwischen Tastatur und Tischkante liegen Hände, Handgelenke und Unterarme auf.
- Die Maus muss ohne Verrenkungen und Anspannung zu bedienen sein.

Monitor

- Der dreh- und neigbare Bildschirm steht geradeaus im Abstand von 50 bis maximal 100 Zentimetern vor dem Nutzer.

---

[9] Degle, S.: Brillengläser für Smartphone, Tablet und PC – für jedes Alter!, in: DOZ – Deutsche Optikerzeitung 12/2015. DOZ-Archiv unter https://www.doz-verlag.de/Archiv (Zugriff: 13.11.2017, 10:00 MEZ).

[10] Knieps, F., Pfaff, H. (Hrsg.): BKK-Gesundheitsreport 2017 „Digitale Arbeit – Digitale Gesundheit“. Medizinisch wissenschaftliche Verlagsgesellschaft und BKK Dachverband e. V., 2017. PDF unter https://www.bkk-dachverband.de/publikationen/bkk-gesundheitsreport/ (Zugriff: 29.11.2017, 10:00 MEZ).

[11] Siehe Maxam, U.: Wie man Arbeitsplätze gesund gestalten kann, zeigte die „1. Interbild“, in: DOZ – Deutsche Optikerzeitung 05/2016. DOZ-Archiv unter https://www.doz-verlag.de/Archiv (Zugriff: 13.11.2017, 10:00 MEZ).

- Er wird schräg oder im rechten Winkel zum Fenster positioniert. Spiegelungen und Reflexionen dürfen nicht auf die Bildschirmoberfläche treffen.
- Die Bildschirmoberkante liegt etwa in Augenhöhe oder leicht darunter.
- Die Schrift ist in Typ und Größe individuell zu wählen. Sie muss scharf und deutlich lesbar sein.

Licht

- Das beste Licht ist Tageslicht. Aber die Sonne darf den Bildschirmnutzer nicht blenden.
- Deckenleuchten sind über dem Arbeitsplatz angebracht.
- Arbeitsplatzleuchten, seitlich versetzt zum Bildschirm, ergänzen das Tages- und Raumlicht. Leuchten im Raum dürfen keine Lichtflecken auf den Bildschirm werfen und sich nicht darin spiegeln.
- Helle Wand- und Möbelflächen dürfen das Licht nicht reflektieren.

Luft

- Die Luftfeuchtigkeit sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Ist es zu trocken, helfen Luftbefeuchter oder Schalen mit Wasser.
- Regelmäßiges Lüften sorgt für besseres Raumklima und Wohlbefinden.

Mehr Bewegung

Gutes für die Augen

- **20-20-20-Regel** Immer mal von Bildschirm und Display aufschauen: alle 20 Minuten für 20 Sekunden 20 Meter in die Ferne sehen. Dabei mit den Augen durch die Umgebung spazieren gehen.
- **Blinzeln** So wird frische Tränenflüssigkeit über die Augenoberfläche verteilt. Das lindert Brennen, Jucken und Rötung.
- **Trinken** Viel Flüssigkeit hilft auch von innen gegen trockene Augen.
- **Blicksprünge** Beide Daumen im Abstand von drei Zentimetern nebeneinander nach oben halten, Arme ausstrecken, eine Weile

auf die Daumen schauen, danach ein weiter entferntes Objekt ins Visier nehmen.

- **Frische Luft** tanken Pausen draußen verbringen – das hilft gegen trockene Augen.[12] Frische Luft beugt auch Kurzsichtigkeit bei Kindern vor.[13]
- Abstand schaffen Smartphone und Tablet nicht direkt vor die Nase halten. 30 bis 40 Zentimeter Leseabstand schont die Augen.

Wellness für die Muskeln

- **Gähnen** Das bringt Sauerstoff in die Zellen und lockert das Zwerchfell, die Gesichts- und Nackenmuskulatur.
- **Pausen** Aufstehen und rumlaufen, am besten an der frischen Luft – das fördert die Durchblutung und entkrampft die Muskeln.
- **Dehnübungen** Kniebeuge und Rumpfbeuge hinterm Schreibtischstuhl, Klimmzug an der Türklinke und Liegestütz an der Tischkante bringen Schwung in den Körper.

Frische für den Körper

- **Freizeit** Couch ist out! Ein Körper, der den Arbeitstag fast unbewegt vor einem Bildschirm in einem geschlossenen Raum verbringt, braucht Bewegung. Zum Feierabend hilft schon ein Spaziergang an der frischen Luft. Unpassend sind Computerspiele oder Handarbeiten. Sie finden wie Bildschirmarbeit in starrer Körperhaltung und im Nahsichtmodus statt.
- **Sport** Top sind alle Sportarten, die der Zwangshaltung an digitalen Geräten entgegenwirken. Dazu gehören zum Beispiel Schwimmen, Laufen, Klettern oder Wandern.
- **Urlaub** Die Erlebnisse und die neuen visuellen Eindrücke in der realen Welt stärken Körper und Geist. Die besten Ziele sind die, die Bewegung in der Natur erfordern.

---

[12] Geerling, G.: Volkskrankheit Trockenes Auge. PM zur Augenärztlichen Akademie Deutschland 2013. http://www.aad.to/vollseite.php?jahreswahl=2013&presse_id=173 (Zugriff: 13.12.2017, 18:00 MEZ).

[13] Universitätsklinikum Freiburg: Viel Licht gegen Kurzsichtigkeit. Online-Publikation unter https://www.uniklinik-freiburg.de/nc/presse/publikationen/im-fokus/detailansicht/presse/560.html (Zugriff: 12.04.2017, 12:00 MEZ).

- **Abschalten** Mindestens eine Stunde vorm Schlafengehen Smartphone und Co. zur Seite legen oder besser ganz ausschalten. So setzt man sich nicht dem Muntermacher Blaulicht aus, das von Displays und Monitoren ausgeht.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 13.414)