

Computerarbeit – entspannt sehen, fit im Job

Wer lange am Bildschirm sitzt, klagt irgendwann über Augen-, Schulter- oder Rückenbeschwerden. Folge des Sehens in der digitalen Welt. Die Lösungen sind vielfältig.

Menschen blinzeln in der Minute zirka zehn- bis 20-mal.¹ Jeder Lidschlag verteilt Tränenflüssigkeit übers Auge, bewahrt es so vorm Austrocknen und versorgt es unter anderem mit Sauerstoff. Beim Monitorblick bewegen sich die Lider nur ein-, zweimal pro Minute.¹ Es kommt zu trockenen Augen, was irritierend, schmerzhaft und eine Einladung an Krankheitserreger ist. Neben Kopf-, Schulter- und Nackenbeschwerden gehört dieses Augenproblem zu den Symptomen des Computer Vision Syndrome, auch Office Eye Syndrome.²

Immer mehr Deutsche sind diesem Risiko ausgesetzt. Waren 35,3 Millionen Arbeitsplatzcomputer im Jahr 2018 zu bedienen, werden es 37,5 Millionen 2020 sein.³ Damit die Augen einen Arbeitstag lang gut funktionieren, müssen sie vor allem eins: gut versorgt sein. Das setzt regelmäßige Sehtests und die Anpassung der für die Bildschirmarbeit geeigneten Sehhilfen voraus.

¹ Kuratorium Gutes Sehen: Presse-Themenservice „Digitales Sehen – Fortschritt mit Risiken und Chancen“, PDF-Download unter <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/seh-gesundheit-und-technik/digitales-sehen-fortschritt-mit-risiken-und-chancen/>. Digitales Sehen – Sehprobleme und andere Risiken, <https://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/sehprobleme-und-andere-risiken/>. (Zugriffe: 04.12.2018, 15:00 MEZ).

² Logoraj, M., Madhupriya, V., Hegde, S. K.: Computer Vision Syndrome and Associated Factors Among Medical and Engineering Students in Chennai. In: Annals of Medical & Health Sciences Research, 2014 Mar-Apr, 4(2): 179–185, DOI: 10.4103/2141-9248.129028. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC3991936/> (Zugriff: 31.01.2018, 10:00 MEZ).

³ Fichtner, K., Clausen, J., Hintemann, R.: Roadmap „Ressourceneffiziente Arbeitsplatz-Computerlösungen 2020“. Borderstep Institut für Innovation und Nachhaltigkeit: Hrsg. BMU, Umweltbundesamt, BITKOM 2011. PDF unter https://www.borderstep.de/wp-content/uploads/2011/06/RessourceneffizienteArbeitsplatzComputer_druck.pdf (Zugriff: 09.10.2018, 15:00 MEZ).

Brillen und Kontaktlinsen anpassen

Gefragt ist der Sehkomfort in den nahen und mittleren Distanzen: auf Tastatur und Manuskript (30 bis 40 Zentimeter), auf den Monitor (0,5 bis ein Meter) und auf den Gesprächspartner (zwei bis drei Meter)⁴ – eine Herausforderung besonders an Brillen und Kontaktlinsen für Alterssichtige. Lese- oder Gleitsichtbrillen sollten gegen spezielle Bildschirmarbeitsplatzbrillen getauscht, Einstärkenlinsen, bi- oder multifokale Linsen auf diese Entfernungen angepasst werden. Eine mögliche Kombi: Kontaktlinsen für die Ferne, dazu eine Bildschirmarbeitsplatzbrille.

Frischekick für Kontaktlinsenträger

Auf den Linsentyp abgestimmte, möglichst konservierungsmittelfreie Nachbenetzungstropfen sorgen in trockener Büroluft zwischendurch für Feuchtigkeit. Zuvor sollte die Linse jedoch optimal angepasst sein.

Mehr Tipps für entspanntes Arbeiten am -Computer unter www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 2009)

⁴ Kuratorium Gutes Sehen: Digitales Sehen – Abhilfe bei Sehproblemen an digitalen Geräten, <https://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/abhilfe-bei-digitalen-sehproblemen/>. Brillen – Die Bildschirmarbeitsplatzbrille (Bildschirmbrille/Computerbrille), <https://www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/> (Zugriffe: 04.12.2018, 16:00 MEZ).44