



PRESSEINFORMATION

Computerarbeit: Wenn die Augen brennen und der Nacken schmerzt

Berlin, 12. Juli 2017 (KGS). **Wer lange am Bildschirm arbeitet, kennt die Zeichen: müde, brennende oder trockene Augen. Dass an Kopfschmerzen oder Rückenbeschwerden ebenfalls der Blick auf den Bildschirm schuld sein kann, wissen allerdings die wenigsten.**

Handicaps von Lese- und Gleitsichtbrillen bei der Computerarbeit

„Mit meiner Brille komme ich bestens klar!“ Stimmt, was den Alltag angeht. Eine Lesebrille ist optimal für scharfes Sehen in sehr nahen Distanzen, also im Buch oder in der Zeitung. Wer damit auf dem Bildschirm Klarheit haben möchte, kriecht dicht an ihn heran, strengt die Augen an und provoziert Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen. Die Gleitsichtbrille taugt für viele Seh-Entfernungen von der Nähe bis in die Ferne. Doch um Text und Bilder auf dem Monitor scharf wahrzunehmen, muss man durch den unteren Teil der Gleitsichtgläser blicken. Das Kinn wird angehoben, der Kopf in den Nacken gelegt – die Muskulatur steht unter unnatürlicher Spannung. Es schmerzt und nervt.

Bildschirmbrille für entspanntes Sehen und Arbeiten

Computerbrillen wollen die Problemlöser sein. Welche Vorteile bieten sie? Ihre Sehkompetenz liegt vor allem in den mittleren und kurzen Entfernungen. Das ist der Sehabstand zum Monitor, der je nach Bildschirmgröße zwischen 50 und 100 Zentimetern beträgt.¹ Diesem Bereich gehört die größte Fläche im Brillenglas. Darunter gibt es den Nahbereich, durch den sich die Tastatur und Manuskripte unangestrengt überschaubar lassen. Der Teil in den Gläsern, der für das Sehen über einen Meter hinaus geeignet ist, fällt aber relativ klein aus. Er genügt, um Uhr und Terminkalender an der Wand gut im Blick zu haben, ist zum Autofahren aber nicht geeignet.

Bei der Anfertigung der Bildschirmbrillen berücksichtigt der Augenoptiker die notwendigen Glasstärken des Trägers sowie dessen Arbeitsplatzanforderungen. Vor der Anschaffung der Brille empfiehlt es sich daher, den individuellen Sehabstand zu Bildschirm und Tastatur zu messen, um die Gläser genau darauf abzustimmen. Die Brillenfassung sollte nicht zu klein gewählt werden, damit die optimalen Sehzonen sowohl in der Höhe als auch in der Breite ausreichend groß sind. Entspiegelte Gläser lohnen sich wegen der vielen Lichtquellen in den Büros.

Arbeitgeber übernimmt Kostenanteil

Die Brille am Computerarbeitsplatz gehört zur persönlichen Schutzausrüstung. Per Gesetz steht einem Arbeitnehmer für Tätigkeiten am Bildschirm eine spezielle

¹ KGS: Bildschirmarbeitsplatz. <https://www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/>

Sehhilfe zu, wenn die normale Sehhilfe dafür nicht geeignet ist.² Bescheinigt das ein Augenarzt oder Augenoptiker, muss der Arbeitgeber zumindest einen Teil der Kosten für die Bildschirmarbeitsplatzbrille übernehmen.

Noch mehr Infos zu den Themen „Bildschirmarbeitsplatzbrillen“ sowie „Gutes Sehen“ gibt es unter [sehen.de](http://www.sehen.de).

2807 Zeichen inkl. Leerzeichen

Mehr als die Hälfte aller Computernutzer trägt ständig oder gelegentlich eine Brille. 40 Prozent der Gelegenheitsträger braucht die Sehhilfe bei der Bildschirmarbeit. Für eine spezielle Computerbrille entscheidet sich inzwischen fast jeder zehnte Brillenträger. Das sind gut doppelt so viele wie vor 15 Jahren.³

311 Zeichen inkl. Leerzeichen

Fotomaterial, Infografiken und weitere Informationen erhalten Sie im KGS-
Presseportal unter <https://www.sehen.de/presse/pressemitteilungen/>

² Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV). <http://www.gesetze-im-internet.de/bundesrecht/arbmedvv/gesamt.pdf>

³ Allensbach-Studie zum Sehbewusstsein der Deutschen (ab 16 Jahren) 2014/2015.