



Foto: Kerstin Rolfes

Augenentspannung durch Palmieren

## Makula-Degeneration durch Bildschirmarbeit?

Angesichts der steigenden Zahl von Makulaerkrankungen stellt sich die Frage nach den Ursachen dieser Funktionsstörung. Die Makula – die „Perle“ im Auge – ermöglicht das Scharfsehen. Auf etwa 2 mm Fläche befinden sich im Zentrum der Netzhaut mehrere Millionen Sehzellen. Bereits in den unmittelbar angrenzenden Netzhautregionen liegt die Sehschärfe nur noch bei 30 %. Es ist infolgedessen unmöglich, mit anderen Bereichen der Netzhaut ein gestochen scharfes Bild wahrzunehmen.

Die Ursachen für die Entstehung einer Makuladegeneration können auch Experten bisher nicht eindeutig eingrenzen. So stellt sich u. a. die Frage, ob die Bildschirmarbeit diese Erkrankung fördert oder schneller fortschreiten lässt. Die

Vereinigung zur Erhaltung und Förderung der Sehfähigkeit bei Makuladegeneration kommt zu dem Schluss: „Bildschirmarbeit scheint bei bestehender Makuladegeneration prinzipiell nicht riskant zu sein, aber wenn man das individuell gesunde Maß überschreitet, dann kann sie durchaus gefährlich werden. Das gesunde Maß kann sehr schnell überschritten sein.“ ([www.makuladegeneration.org](http://www.makuladegeneration.org))

Aber welches ist ein gesundes Maß für die Augen? Dieser Frage nachzugehen, ist auf dem Hintergrund einer sich rasant verbreitenden Digitalisierung durchaus sinnvoll, denn ohne sich dessen bewusst zu sein, werden die Augen immer einseitiger genutzt und zu Dauerleistungen beim Scharfsehen auf großen und kleinen Monitoren genötigt.

Die Netzhaut hat zwei Aufgaben: einerseits zu fokussieren und einzelne Objekte scharf darzustellen, andererseits das Gesamtbild der Umgebung zu überblicken. Das Scharfstellen geschieht über die Makula. Der Überblick wird mit Hilfe der umliegenden Regionen, der sogenannten Netzhautperipherie, erzeugt. Solange sich der Mensch hauptsächlich in der freien Natur aufgehalten hat, spielte das periphere Sehen eine wichtige Rolle. Es galt, auf Bedrohungen zu achten, Nahrung zu finden und Wetterschwünge rechtzeitig wahrzunehmen. Als es noch kein elektrisches Licht gab, war die Netzhautperipherie im Dämmerlicht und im Dunkeln aktiv, denn für das Sehen mit der Makula ist mehr Licht erforderlich.

Mittlerweile haben sich die Anforderungen an das Sehen drastisch verändert. Am Computerbildschirm bleibt der Blick über lange Phasen auf Details fokussiert. Die Makula nimmt eine enorme Informationsflut auf, während die Netzhautperipherie vernachlässigt wird. Die