

GESUNDHEIT / Vortrag

# Damit Arbeit nicht ins Auge geht

Sehtrainerin Barbara Brugger verrät Tipps und Tricks für gesunde Arbeit am Bildschirm

**Bozen – Bildschirmarbeit kann ins Auge gehen. Den Blick auf den Bildschirm fixiert, die Lider sind geweitet, die Augen fühlen sich starr an. In einer Vortragsreihe zeigt Barbara Brugger anschaulich, wie eine einseitige Belastung der Augen zu Beschwerden und Sehverschlechterungen führen kann. Mit praktischen Tipps und Kurzübungen erläutert sie aber auch, wie man die Augen durch richtiges Verhalten entlastet.**

Der Computer zählt in vielen Berufen bereits zum wichtigsten Arbeitsmittel. Die Augen sind der Hauptkanal über den eine ganze Menge an Informationen aufgenommen und gefiltert werden. Und das nicht nur im Büro. Auch wenn wir am Feierabend vor dem Fernsehgerät entspannen, sind unsere Augen noch immer voll in Aktion. Doch der Augapfel ist nicht für andauerndes Sehen im Nahbereich konstruiert. Nicht allein die richtige Arbeitsplatzgestaltung oder gute Lichtverhältnisse wirken auf die Augen ein. Die Tätigkeit an sich führt bei falschem Verhalten zu einer Überanstrengung der Augen und verursacht Beschwerden.

Viele Kurzsichtige staunen darüber, wenn sie im Urlaub feststellen, dass sich ihr Sehen



**Die Augen leiden unter der Bildschirmarbeit besonders. Was man dagegen tun kann, verrät Sehtrainerin Barbara Brugger.** Foto: „D“

verbessert. Manche können sogar vorübergehend auf ihre Brille verzichten. Zurück am Arbeitsplatz ist alles wieder wie vorher. Wie kommt das? Die Arbeit am Bildschirm schließt spontane Blickbewegungen aus. Die Augen werden einseitig benutzt. Die Muskulatur ermüdet mit der Zeit.

Entspanntes Sehen ist allerdings auch am Bildschirm möglich, ist Barbara Brugger überzeugt. Wie, das verrät sie bei ihren Vorträgen, die im Rahmen der Athesia-Gesundheitswochen stattfinden. Dabei gibt sie Anleitungen für verschiedene Entlastungsübungen und Sehgewohnheiten, durch die sich die Bildschirmarbeit für die Augen beschwerdefrei gestalten lässt.

Ihre Sehtipps verrät die geschulte Augentrainerin Barbara Brugger am Mittwoch, 27. Februar in der Athesia-Buchhandlung in Bruneck, am Donnerstag, 28. Februar in der Bibliothek von Dorf Tirol und am Freitag, 29. Februar in der Cusanus-Akademie in Brixen. Beginn der Veranstaltungen ist jeweils um 20 Uhr. Der Eintritt ist frei. Unterstützt werden die Vorträge vom Assessorat für Gesundheit und Sozialwesen sowie vom Weißen Kreuz.