

Digitalisierung der Augen

Immer mehr Betriebe setzen auf digitale Datenverwaltung und deren Vorteile: geringe Kosten für Drucker und Kopierer, mehr Platz im Büro, Zugriff auf Daten auch von unterwegs. Die Folge: Beschäftigte arbeiten noch mehr am Bildschirm als bislang. **von Barbara Brugger**

Nahezu alle Arbeitsaufgaben erledigt Alina K. mittlerweile am Bildschirm und steht dadurch kaum noch auf. Nach getaner Arbeit ist der Nacken verspannt und die Augen sind gerötet. Verbunden mit dieser digitalen Neugestaltung der Arbeitsabläufe ist auffällig, dass sich Sehbeschwerden bei den Beschäftigten häufen.

Belastungen mindern

Vor allem ältere Beschäftigte mit Lese- oder Gleitsichtbrillen klagen vermehrt über müde und trockene Augen. Aber auch junge Menschen bemerken, dass die Sicht im Tagesverlauf verschwommener wird, und berichten von Konzentrations- und Schlafstörungen.

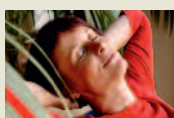
Info



Scharfsehen

(ca. 30 Sekunden)
Halten Sie einen Daumen etwas

näher als Leseentfernung und sehen Sie ihn an. Springen Sie mit dem Blick zu einem weit entfernten Objekt, solange Sie tief einatmen. Blinzeln Sie dabei. Dann springt der Blick zurück zum Daumen und Sie betrachten ihn, während Sie ausatmen und blinzeln. Wiederholen Sie den Blicksprung fünfmal.



Entspannung

(ca. 1 Minute)
Schließen Sie die Augen und lehnen Sie sich zurück. Atmen Sie tief ein. Stellen Sie sich eine Situation vor, in der Sie sich wohl- und entspannt gefühlt haben. Lassen Sie die Situation in allen Einzelheiten vor Ihrem inneren Augen erscheinen. Nach acht bis zehn tiefen Atemzügen ist eine Minute um.

Das Sehen hat sich im Laufe der Evolution an die Anforderungen in der freien Natur angepasst und ist gekennzeichnet von Dynamik und Abwechslung. Solche dynamischen Impulse fehlen bei der Computerarbeit. Die Augen haben kaum Bewegung, sind ständig im Nahbereich und auf kleine Details fixiert, was zur Überanstrengung führt. Auch der ständige Blick in die Lichtquelle belastet die Netzhaut, denn helles gleichförmiges Licht verbraucht den Sehfärbstoff schneller, als er reproduziert wird. Für die Herstellung des sogenannten Sehpurpurs braucht das Auge Phasen von Dunkelheit – also regelmäßige Pausen, bei denen die Augen geschlossen werden.

Im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsförderung lassen sich einige Maßnahmen treffen, um die belastenden Auswirkungen des papierlosen Büros auf die Augen zu dämpfen. Ergonomische Regeln helfen, die Beanspruchung geringer zu halten. Darüber hinaus ist es wichtig, planmäßig über den Tag verteilt Bildschirmpausen zur visuellen Entspannung einzulegen.

Augenübungen im Büro sind in deutschen Unternehmen jedoch noch keine Selbstverständlichkeit. Ein bewusstseinsbildendes Engagement durch die Akteure in der Gesundheitsförderung und Arbeitssicherheit ist erforderlich. Hilfen dafür bieten Broschüren und Schulungen zum Augentraining, Vorträge bei Gesundheitstagen oder virtuelle Trainingsprogramme.

Mobiles Arbeiten

Alina K. sitzt abends erschöpft vor dem Fernseher. Ihr Mann hält sich noch im Homeoffice auf. Er arbeitet in der IT-Branche und ist für die Kooperation mit den US-amerikanischen Partnern zuständig. Zu Erfüllung seiner Rolle ist er fast rund um die Uhr erreichbar.

Solche oder ähnliche Anforderungen werden in vielen Betrieben an Fach- und Führungskräfte gestellt. Computerarbeit findet nicht mehr ausschließlich im ergonomisch eingerichteten Büro statt. Die



Globalisierung, Datenspeicherung in der Cloud und neue Arbeitsmodelle bringen es mit sich, dass Computertätigkeiten heute von fast überall stattfinden können.

Notebook, Smartphone und Tablet sind zu gebräuchlichen Arbeitsmitteln geworden, deren Nutzung jedoch auch Folgen für die Augen hat. Denn zu beruflichen Aktivitäten kommt oft ein intensiver privater Gebrauch. Die Zeitspanne, in der die Augen ein Display fixieren, dehnt sich somit im extremen Maße aus. Phasen, in denen wir den Blick genüsslich schweifen lassen, entfallen durch die Fixierung auf das Smartphone. Auf den Monitoren von Mobilgeräten

Permanente Bildschirmarbeit kann die Augen erheblich belasten. Experten raten daher zu regelmäßigen Pausen.



ist die Darstellung jedoch klein und damit noch anstrengender für die Augen. Die Nutzer verharren zudem kontinuierlich in einer unnatürlich verkrampften Körperhaltung, bei der sich der Nacken anspannt und der Sehabstand verkürzt. Dieser ist beim Smartphone beispielsweise häufig geringer als die übliche Leseentfernung bei gedruckten Texten.

Die Lichtstrahlung elektronischer Geräte beeinflusst die Netzhaut und das vegetative Nervensystem. Im Vergleich zu natürlichem Licht strahlen Displays und Monitore ein Lichtspektrum mit erhöhtem Blaulichtanteil aus, das in so hoher Konzentration aggressiv auf die Netzhaut

wirkt. Es steht im Verdacht, bei langfristiger Einwirkung jene Sehzellen zu schädigen, die das Scharfsehen ermöglichen. Eingebunden in das natürliche Farbspektrum der Sonne wirkt das blaue Licht jedoch nicht schädigend, sondern fördert die Konzentration, macht wach und aktiv.

Den höchsten Blaulichtanteil finden wir in der Mittagszeit. Abends nimmt dieser ab und rotes Licht breitet sich aus, das für den Organismus das Zeichen ist, zur Ruhe zu kommen. Wer seine Zeit bis kurz vor dem Schlafengehen vor dem Bildschirm verbringt, braucht sich über Einschlafstörungen nicht zu wundern.

Sehkraft schützen

Zum Schutz der Sehkraft und der Gesundheit bei der Nutzung digitaler Medien sind folgende Maßnahmen sinnvoll:

1. Ergonomische Maßnahmen, wie die Vermeidung von Blendungen, Spiegelungen und Reflexionen, Nutzung von ausreichend großen Bildschirmen; eingescannte Dokumente mindestens in Originalgröße darstellen.
2. Regelmäßige Unterbrechung der Bildschirmtätigkeit mit Bewegung und Lockerung der Schulter-Nacken-Partie zur besseren Durchblutung der Augen.
3. Stündliche Bildschirm-pausen mit entspannenden Augenübungen. Entweder durch Schulungen der Mitarbeiter zum Augentraining oder virtuell, z. B. mit dem Online-Training „AugenPause vom Display“. Über den digitalen Weg werden die Nutzer dort abgeholt, wo sie sich aufhalten, und zu einer Pause angeregt, in der sich der Blick vom Bildschirm löst.
4. Soweit möglich Büroarbeit am Schreibtisch mit großem Monitor und ergonomischen Arbeitsplatz statt an mobilen Geräten durchführen.
5. Ein gesundes Maß beim Medienkonsum und der Nutzung von mobilen Geräten in der Freizeit.
6. Mindestens eine Stunde vor dem Schlafen alle elektronischen Geräte ausschalten.

Alina K. hat ein Augentraining besucht und macht jetzt mehrmals am Tag eine visuelle Entspannungsübung. Seither kann sie sich besser konzentrieren und ist abends nicht mehr so erschöpft. Sehbeschwerden hat sie nur noch, wenn sich durchgängige Phasen am Bildschirm nicht vermeiden lassen. Sie fühlt sich insgesamt ausgeglichener.



Kontakt Barbara Brugger

Mitglied im Fachbereich
Gesundheitsmanagement
Fachkraft für Arbeitssicherheit
Telefon: +49 421 4333-480
E-Mail: b.brugger@ecovital.de



Mehr zum Thema Augentrainings- programm

„AugenPause vom Display“
www.augenpause-vom-display.de