

# GEFAHREN DER BILDSCHIRMARBEIT

## Wie schont man seine Augen?



Prof. Dr. med. Albert J. Augustin ist derzeit Leiter der Abteilung für Augenheilkunde am Klinikum Karlsruhe. Zuvor war er Professor für Augenheilkunde an der Universität Mainz, wo er Leiter der Abteilung Retina und des Labors für Pathophysiologie des Auges war. Seine Schwerpunkte liegen in den Untersuchungen des Auges auf erbliche Netzhauterkrankungen und der Ursache für trockenen Augen.

In vielen Berufen ist die ständige Arbeit am Bildschirm unerlässlich. Die meisten Menschen verbringen acht Stunden oder länger vor dem Monitor. Das ist für die Augen extrem anstrengend. Doch ändern lässt es sich meist nicht. Umso wichtiger ist es, bestimmte Dinge zu beachten, damit die Augen gesund bleiben. **Professor Dr. med. Albert J. Augustin**, der Direktor der Augenklinik Karlsruhe, beantwortet wichtige Fragen über die Gefahren der Bildschirmarbeit für die Augen sowie über Möglichkeiten, diese dabei möglichst zu schonen.

### Viele Berufstätige müssen täglich am Bildschirm arbeiten. Was ist daran besonders schädlich für die Augen?

Prof. Augustin: Grundsätzlich ist die Arbeit an einem Bildschirm nicht schädlich. Schädlich ist meist eine nicht korrekte Körperhaltung, eine schlechte Beleuchtung und das Phänomen des reduzierten Lidschlags, das dann zu trockenen Augen führt oder trockene Augen noch verschlimmern kann.

### Woran erkenne ich trockene Augen und was kann ich dagegen tun?

Prof. Augustin: Am häufigsten sind ein Brennen, Fremdkörpergefühl, Jucken, Reiben und eine Rötung der Augen. Menschen mit trockenen Augen empfehle ich, bei längerer Bildschirmarbeit regelmäßig Tränenersatzmittel, am Besten ohne Konservierungsmittel, zu verwenden. Normalerweise blinzelt ein Mensch etwa 10-15 mal pro Minute. Bei Arbeiten an einem Bildschirm konzentriert man sich in der Regel stark auf den Inhalt des Bildschirms, sodass die Blinzelfrequenz dramatisch sinkt. Verschiedene Studien zeigen, dass bei Bildschirmarbeit nur etwa 4 -6 mal geblinzelt wird. Dies führt mit der Zeit zu einem chronisch trockenen Auge, vor allem bei Menschen, die vorher schon Probleme in dieser Hinsicht hatten.

### Gibt es hinsichtlich der Gestaltung des Arbeitsplatzes noch Dinge, die man beachten sollte?

Prof. Augustin: Es sollte immer darauf geachtet werden, dass eine ausreichende und ergonomisch optimale Beleuchtung des Arbeitsplatzes und der Tischvorlage vorhanden ist. Kaltes, sehr helles Licht, zum Beispiel Halogenleuchten, sollte bei längerer Bildschirmtätigkeit vermieden werden. Die Lichtquelle wird am Besten seitlich oder an der Decke positioniert, um ein direktes Hineinsehen zu vermeiden. Dies gilt übrigens auch für das Tageslicht. Den Bildschirm bitte immer so aufstellen, dass das Licht von der Seite kommt. Eine kurze Denk-Pause zur Entlastung des Gehirns ist zudem in regelmäßigen Zeitabständen sinnvoll, da Bildschirmarbeit mit sehr intensiver Gehirntätigkeit einhergeht.

### Würde eine Brille die Augen entlasten?

Prof. Augustin: Falls es erforderlich ist, beispielsweise bei Alterssichtigkeit, benötigt man natürlich eine korrekte Brille. Das wichtigste hier ist, dass die Korrektur der Bildschirmarbeitsplatzbrille stimmt, sodass die Augen und damit konsekutiv das Gehirn bei längerer Arbeit nicht überanstrengt werden. Ab einem bestimmten Alter benötigt man eine spezielle Korrektur, welche an den Abstand des Bildschirms angepasst ist. Der Abstand sollte immer ausgemessen werden, da er von Fall zu Fall unterschiedlich sein kann. Viele Menschen denken, dass sie mit ihrer Standard-Lesebrille auch am Bildschirm arbeiten können. Dies ist in



den meisten Fällen nicht möglich, da eine Nahkorrektur auf 30-40 cm eingestellt ist. Der Bildschirm befindet sich in der Regel aber in einem Abstand von etwa 60 cm. Auge und Gehirn versuchen dann, die fehlenden 20-30 cm zu kompensieren, was ab einem bestimmten Alter nicht mehr möglich ist. Eine falsche Brillenkorrektur äußert sich sonst in geröteten Augen und sogenannten asthenopischen Beschwerden wie beispielsweise Kopfschmerzen.

### Stimmt es, dass man mit einer Brille die Augen „verwöhnt“ und sie dann nur schlechter werden?

Prof. Augustin: Gemeint ist mit „Verwöhnen“, dass man die Augen nicht zu früh an eine Nahkorrektur gewöhnen beziehungsweise sie nicht überkorrigieren sollte – um

eine Resteinstellungsfähigkeit (Akkommodation) des Auges so lange wie möglich zu erhalten. Diese Resteinstellungsfähigkeit kann man gut bei anderen Tätigkeiten des Alltags gebrauchen – immer dann, wenn man gerade keine Lesebrille zur Verfügung hat.

### Gibt es regelnde Gesetze, die der Arbeitgeber befolgen muss?

Prof. Augustin: Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Vorsorgeuntersuchungen hat der Arbeitgeber die Möglichkeit, seinen Beschäftigten eine Untersuchung des Sehvermögens durch den arbeitsmedizinischen Dienst nach dem berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 37 – „Bildschirmarbeitsplätze“ anzubieten. Sollten sich hierbei Auffälligkeiten zeigen, die der augenärzt-

lichen Weiterbehandlung bedürfen, wird eine entsprechende Empfehlung herausgegeben.

### Welche Untersuchungen sind darin verankert?

Prof. Augustin: Die G 37-Untersuchung beinhaltet sowohl eine Erhebung der allgemeinen gesundheitlichen Verfassung (allgemeine Anamnese) mit Berücksichtigung der speziellen Gegebenheiten am Arbeitsplatz (Arbeitsanamnese), als auch die Prüfung der Augen und des Sehvermögens mit Untersuchungsleistungen zur Sehschärfe, dem räumlichen Sehen, der Stellung der Augen, dem Farbensinn nach Ishihara und dem zentralen Gesichtsfeld mit der Amsler Tafel.

Die Fragen stellte Frau Angela Regler ■