

Für mehr Durchblick

Bildschirmarbeit ist Schwerstarbeit für unsere Augen. Mehrere zehntausend Kopf- und Blickbewegungen zwischen Bildschirm, Tastatur und Vorlage und mehrere tausend Pupillenreaktionen pro Tag sind die Regel. Kurze, regelmässige Übungen beugen Augenbeschwerden vor.

AUTOR

Ole Petersen, Diplom-Betriebswirt, ist Geschäftsführer der fit im job AG in Winterthur, Tel. 052 245 05 55, Fax 052 245 05 59, ole.petersen@fitimjob.ch Die fit im job AG ist spezialisiert auf betriebliche Gesundheitsförderung. Sie bietet Seminare sowie, unter dem Label micropause®, interaktive Gesundheitsportale für Mitarbeitende.



Von Ole Petersen

Unsere Augen wurden von der Evolution primär für das Jagen und Sammeln in der freien Natur konzipiert. Der Homo sapiens ist ein sehr anpassungsfähiger Organismus, er hat aber erst vor wenigen Jahren begonnen, sein Sehorgan viele Stunden täglich auf die Displays von Computern, Netels und BlackBerries zu richten.

Die Augen werden dabei stark beansprucht. Je nach Tätigkeit wandert der Blick zwischen 12 000 und 33 000 Mal vom Bildschirm zur Vorlage und zurück. Das Auge passt sich ständig an unterschiedliche Sehentfernungen und Helligkeiten an. Ein Problem ist die Sichtfixation. Damit ist das lange Starren auf gleiche Objekte im gleichen

Winkel und in gleicher Entfernung gemeint (mehr dazu im Interview auf Seite 28).

Die Augen sind für den Schweifblick geschaffen

Kein Wunder, wenn die Augen bei diesen Anstrengungen «schlappmachen». Denn eigentlich sind sie für umherschweifende Blicke geschaffen. Nur dann sind die Belastungen ausgewogen, die Beanspruchungen gering. Abwechslung ist gefragt. Und die lässt sich nicht durch eine gute Beleuchtung oder einen ergonomischen Bildschirm ersetzen.

Wirklich wohltuend für die Augen ist eine Organisation der Arbeit, die einen Wechsel zwischen Bildschirmarbeit und

anderen Tätigkeiten vorsieht, Stichwort ist hier: Mischarbeit.

Grundsätzlich gilt: Jeder Tätigkeitswechsel ist auch ein visueller Belastungswechsel und damit ein Schongang für die Augen. Zusätzlich sollten Kurzpausen eingelegt werden, um den Blick schweifen zu lassen, oder noch besser: um Augengymnastik zu machen.

Checkliste Bildschirm

Doch zuvor ein prüfender Blick auf die Verhältnisse am Arbeitsplatz:

- Bildschirm nicht direkt ans Fenster stellen (Abstand: grösser als 60 cm)
- Blickrichtung parallel zur Fensterfläche
- Der obere Bildrand sollte unterhalb der Augenhöhe liegen (bei einer bequemen und aufrechten Sitzposition, mit einem Blickwinkel, der etwa 25 bis 30° von der Horizontalen abweicht)
- Genügend Sehabstand einhalten (hängt von Bildschirmgrösse ab; bei heutigen Modellen möglichst 80 cm)
- Ausreichende Zeichengrösse schon die Augen
- Bei älteren Computermodellen darauf achten, dass die Zeichen scharf und deutlich sind, für Flimmerfreiheit sorgen sowie Bildschirme mit Positivdarstellungen verwenden (dunkle Zeichen, heller Hintergrund). ••

ONLINE
Tipps für die Ergonomie am Arbeitsplatz:
www.suva.ch → SuvaPro → Weiter- und Fortbildung → Lernprogramme; dann rechts «Ergonomie am Bildschirmarbeitsplatz» anwählen.

Firma fit im job:
www.fitimjob.ch
www.micropause.ch

Baldinger Optik:
www.optic-shop24.com

AUGENÜBUNGEN

Die hier vorgestellten Übungen helfen Ihnen, sich vorbeugend gegen Ermüdung und einseitige Belastung der Augen zu schützen. Damit die positiven Wirkungen dieser Micropausen voll zum Tragen kommen, gilt:

- Mehrere kurze Übungspausen sind erholender als eine lange Pause.
- Je schwieriger die gerade zu bewältigende Aufgabe, desto häufiger und länger sollten Pausen eingelegt werden.
- Die beste Frequenz ist eine Pause von etwa 30 bis 60 Sekunden alle 15 bis 20 Minuten.

Wichtig: Bei chronischen Schmerzen sind diese Übungen kein Ersatz für eine individuelle und fachliche Diagnose.

Übung 1 – Palmieren

Reiben Sie Ihre Handflächen, bis diese warm werden. Nun stützen Sie sich mit Ihren Ellenbogen auf dem Tisch ab und legen den Kopf in die Hände. Dabei bedecken Sie die Augen mit den Handinnenflächen, ohne dabei die Augäpfel zu berühren. Atmen Sie 3 Mal tief und bewusst ein.



Übung 2 – Augenflattern

Schliessen Sie Ihre Augenlider ganz langsam, sodass diese, kurz bevor sie sich berühren, zu flattern beginnen. Dieses «Schnellblinzeln» reinigt und befeuchtet die Augen.

Übung 3 – Achterbahn

Schliessen Sie Ihre Augen. Denken Sie an eine liegende Acht. Beginnen Sie nun mit geschlossenen Augen die Acht nachzuzeichnen. Zunächst 6 Mal in die eine, dann 6 Mal in die andere Richtung.

Übung 4 – Daumenfokus

Halten Sie einen Daumen so nahe vor die Nasenspitze, dass Sie ihn gerade noch scharf sehen

können. Lenken Sie nun Ihren Blick vom Daumen zu einem Gegenstand am anderen Ende des Raumes und anschliessend wieder zurück. Wiederholen Sie dies 10 Mal.



Übung 5 – Blick in die Ferne

Schauen Sie aus dem Fenster und fokussieren Sie den entferntesten Punkt. Dann lassen Sie, ohne den Kopf zu bewegen, Ihren Blick zu einem Gegenstand im Raum schweifen, zum Beispiel zum Fensterbrett. 10 Mal wiederholen.

Übung 6 – Der Stift

Halten Sie einen Schreibstift auf Augenhöhe, nahe der Nase. Fixieren Sie dessen Spitze mit den Augen. Die Fixierung soll sich angenehm anfühlen. Nun bewegen Sie Ihre Hand von der Nase weg, bis der Arm gestreckt ist. Der Blick bleibt auf der Spitze des Stifts. Langsam vor und zurück für etwa 25 Sekunden.



Übung 7 – Augenjogging

Halten Sie den Kopf ruhig. Bewegen Sie Ihre Augen beziehungsweise Ihren Blick soweit es geht nach oben und dann nach unten (2 Mal). Dann 2 Mal nach rechts und links. Schliesslich fahren Sie mit den Augen ein Viereck nach, erst 2 Mal in die eine, dann 2 Mal in die andere Richtung.



«ARBEITEN AM COMPUTER ERFORDERT EINE ENORME SEHLEISTUNG»

fit im job: Edi Baldinger, welches sind die häufigsten Augenbeschwerden vor dem PC?

Edi Baldinger: Trockene, brennende und müde Augen, Lichtempfindlichkeit und Kopfwegen kommen am häufigsten vor. Seh- und Haltungsgewohnheiten, verstecktes Schielen oder Gleitsichtbrillen können zudem Nackenverspannungen bewirken.

Was tun bei Beschwerden?

Oft ist den Leuten nicht klar, dass die Beschwerden mit den Augen zusammenhängen, besonders bei Kopfschmerzen. Ist einem das erst einmal bewusst, sollte man die Augen entspannen. Nützt das nichts, wendet man sich an eine Fachperson. Statt Gleitsichtbrillen empfehlen sich Comfortbrillen, die keine Nackenprobleme bewirken.

Wie entspannt man die Augen am besten?

Indem man den Blick in die Ferne schweifen lässt, möglichst dreimal pro Stunde für fünf Sekunden – zum Beispiel während eines Telefongesprächs. Wichtig ist auch regelmässiges Blinzeln. Und man kann kühles Wasser über die offenen oder geschlossenen Augen laufen lassen.

In der Pause sollte man die Augen nicht zusätzlich mit Lesen belasten.

Welches ist die Mindestdistanz beim Blickschweifenlassen?

Vier Meter. Alles darüber ist gut, seien es nun 10 oder 50 Meter, das spielt keine Rolle. Umgekehrt ist es fürs Auge umso anstrengender, je näher es fokussieren muss. Die Distanz von 80 Zentimetern, die bei heutigen Computern zwischen Bildschirm und Auge liegt, erfordert eine enorme Sehleistung. Unser Auge ist nicht dafür gemacht, ständig im Bereich zwischen 40 und 80 Zentimetern zu fokussieren.

Gibt es Entlastungsmöglichkeiten?

Gut ist, wenn man den Abstand zum Bildschirm variieren, den Letzteren auch einmal weiter weg als 80 Zentimeter stellen kann. Für alle, die lange am Computer arbeiten, sind PC-Comfortbrillen empfehlenswert. Diese bewirken, dass das Auge, trotz naher Fokussierung, in die Weite einstellen kann.

Gibt es eine Obergrenze fürs Arbeiten am Computer?

Nein, das ist sehr individuell. Auch die Auswirkungen häufigen Computerarbeitens sind individuell. Manche Leute spüren eine Verschlechterung ihrer Sehkraft, andere nicht.

Im Winter werden die Augen schneller trocken. Was tun?

Die Augen werden trocken, wenn wir sie zu wenig mit Tränenflüssigkeit versorgen. Darum ist im Winter, wenn die Räume trockener sind, regelmässiges Blinzeln noch wichtiger als sonst. Augenreiben dagegen ist nicht gut. Tut man dies zu häufig und über Jahre hinweg, so kann dies im Alter die Verteilung der Tränenflüssigkeit beeinträchtigen. Bei Trockenheit können Augentropfen helfen. Sie lindern allerdings nur die Symptome, ändern aber an der Sache kaum etwas. Wenn schon, dann sollten sie zumindest keine Konservierungsstoffe beinhalten. (frr)



Edi Baldinger, Eidg. dipl. Augenoptiker, Inhaber der Baldinger Optik AG