

## Augenfitness im Home-Office

In der heutigen Zeit werden vor allem bei Bildschirmarbeit hohe Anforderungen an unsere Augen gestellt. Die Folgen von stundenlanger Computertätigkeit sind mitunter brennende oder gerötete Augen, Druckgefühl und „Verschwommensehen“ bis hin zu Kopfschmerzen. Unsere modernen Arbeitsprozesse setzen aber eine gute Sehfähigkeit voraus. Deswegen ist es wichtig, die ergonomischen Richtlinien für Bildschirmarbeit zu beachten und durch tätigkeitsbezogene Sehübungen und durch Augenentspannung die Augen fit zu halten.

### Bildschirmergonomie

Augenvorsorge beginnt am Arbeitsplatz durch eine möglichst ergonomische Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes:

- **Blickrichtung:** Am besten sollte der Bildschirm mit der Blickrichtung parallel zum Fenster aufgestellt werden. Reflexionen und Blendungen sind dabei zu vermeiden.
- **Bildschirmhöhe:** In der richtigen Höhe steht der Monitor dann, wenn sich die oberste Zeichenzeile unterhalb der Augenhöhe befindet. Für eine entspannte Kopfhaltung sollte die Blicklinie auf die Mitte des Monitors um etwa 30° bis 35° gesenkt werden.
- **Sehabstand:** Sehabstand zum Bildschirm: 50 bis 75 cm. Als Merkregel gilt, dass der richtige Sehabstand dann gewährleistet ist, wenn aus einer aufrechten Sitzposition mit ausgestrecktem Arm die Hand flach auf dem Bildschirm aufgelegt werden kann.



### Augenübungen

Genauso wie bei sitzenden Tätigkeiten zur Vorbeugung von Rückenproblemen Ausgleichsübungen empfohlen werden, ist es auch wichtig, Seh- und Augenentspannungsübungen durchzuführen. So bleiben die Augen fit und leistungsfähig.

- **Blinzeln:** Ist eine der wichtigsten Augen- und Entspannungsübungen am Arbeitsplatz, die sie gar nicht oft genug machen können. Es regt die Produktion von Tränenflüssigkeit an und wirkt gegen einen starren Blick.
- **Fernblick:** Bei der Bildschirmtätigkeit erfolgt die Scharfstellung der Augenlinse hauptsächlich für den Nahbereich. Lassen Sie daher zwischendurch den Blick „in die Ferne schweifen“. Ihre Augenlinse wird dadurch beweglich und entspannt.
- **Akkomodieren:** Bedeutet das abwechselnde Sehen im Nah- und Fernbereich.

**Anleitung zum „Akkomodieren“**

- linkes Auge



## Ausreichend Nährstoffe

Eine gesunde und vitaminreiche Kost ist wichtig für die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen. Versorgen Sie Ihre Augen ausreichend mit folgenden Nährstoffen:

- **Vitamine:** Die wichtigsten „Augenvitamine“ sind **A, E, C, B<sub>2</sub>, B<sub>3</sub>**, wobei besonders das Lutein erwähnenswert ist. Es gehört zu den Vitamin-A Vorstufen und schützt das Auge vor degenerativen Prozessen. Lutein filtert schädliche UV-Lichteinwirkungen und baut freie Radikale im Augenbereich ab.
- **Mineralien und Spurenelemente:** Zink, Selen sowie Calcium und Magnesium gehören zu den wichtigsten Vertretern dieser Kategorie.
- **Anthocyane:** Darunter versteht man die blauen Farbstoffe bei Obst und Gemüse (z. Bsp. Heidelbeere, Blaukraut...). Sie verbessern das „Nacht- und Dämmerungssehen“. Außerdem ermüden die Augen nicht so schnell.



Gönnen Sie Ihren Augen eine regelmäßige Untersuchung bei Ihrem Augenarzt bzw. eine Kontrolle im Rahmen der betrieblichen Gesundheitsvorsorge.

Viel Gesundheit wünscht Ihnen

Dr. Margot Dorfi  
Arbeitsmedizinerin