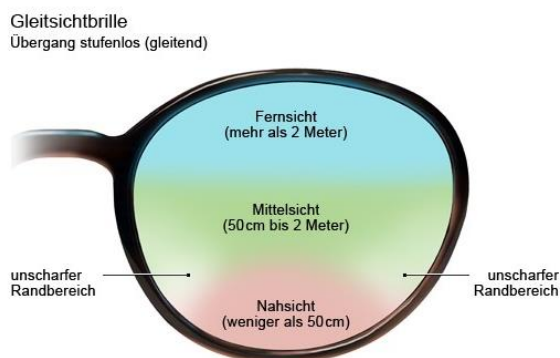


Wozu eine Bildschirmbrille?



Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr verliert unsere Augenlinse kontinuierlich an Elastizität, was das «Scharfstellen» (Akkommodation) auf kurze Distanzen zunehmend erschwert. Genau dies ist aber bei Bildschirmarbeit gefordert. Entlastung kann eine Bildschirmbrille bringen.

Viele Menschen arbeiten heutzutage stundenlang am Computer. Auch in der Freizeit werden Laptop, Tablett oder Smartphone viel genutzt. Gleichzeitig sind Beschwerden, wie trockene und gerötete Augen, leicht verschwommenes Sehen, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen weit verbreitet. Eine der Quellen dieser Beschwerden können unsere Augen sein.

Was beim Lesen passiert

Um einen Gegenstand scharf sehen zu können, müssen die von ihm ausgehenden Lichtstrahlen auf dem Weg durch das Auge so gebrochen werden, dass sie genau auf der Netzhaut zusammentreffen. Das Auge muss also die Lichtbrechung bei verschiedenen Entfernungen verändern können. Dies wird durch die verformbare Augenlinse ermöglicht, welche an Augenmuskeln aufgehängt ist. Diese Funktion wird Akkommodation genannt. Beim Lesen ab Bildschirm stellen wir nun unsere Augen auf eine kurze Sehdistanz ein. Um jetzt «scharf» sehen zu können, müssen unsere Augenmuskeln die Linse stärker krümmen (rundlicher machen), damit die Lichtbrechung zunimmt. Im Gegensatz dazu können die Augenmuskeln beim Blick in die Weite entspannen.

Ungefähr ab dem 40. Lebensjahr verliert unsere Augenlinse kontinuierlich an Elastizität, was das «Scharfstellen» auf kurze Distanzen zunehmend erschwert. Genau dies ist aber bei Bildschirmarbeit gefordert. Entlastung kann eine geeignete Brille bringen.

Geeignete Brille bei Bildschirmarbeit

Reine Lesebrillen sind oft nicht geeignet, da sie so geschliffen sind, dass Lesen in einem kurzen Abstand möglich ist. Sie haben nur eine Korrekturstärke. Man sieht bis zu einer Entfernung von ca. 40cm scharf, während der Bildschirm mit 60-80cm zu weit entfernt ist. Dies kann etwa durch zu starke Vorneigung des Kopfes als Reaktion zu Verspannungen und Beschwerden führen.

Besser sind so genannte Bildschirmbrillen als Variante der Gleitsichtbrille. Sie verfügen über verschiedene Korrekturbereiche auf demselben Glas, um das scharfe Sehen in verschiedenen Sehdistanzen zu ermöglichen (z.B. bei Alterssichtigkeit). Das Glas ist so verarbeitet, dass ein «stufenloses» Sehen in der Nähe, der Ferne und einem Übergangsbereich in der Mitte ermöglicht wird.

Die Zone für die Fernsicht, wenn sie denn korrigiert werden muss, fällt deutlich weniger breit aus, da sie nur selten benötigt wird. Sie ist aber trotzdem so weit ausreichend, damit man etwa die Schrift auf dem Flipchart oder das Gesicht eines Büromitarbeitenden erkennt. Dagegen ist die Zone für den Nah- und insbesondere den Zwischenbereich deutlich breiter, um auf Bildschirmdistanz (60-80cm) möglichst klar sehen zu können. So kann Fehlhaltungen effektiver entgegengewirkt werden, das Kinn muss nicht angehoben oder gesenkt werden, um scharf zu sehen.

Ist ein Blaufilter sinnvoll?

Ein Blaulichtfilter kann in praktisch alle Brillen integriert werden. Das blaue Licht gehört zum sichtbaren Teil des elektromagnetischen Spektrums und zeichnet sich durch seine hohe Energie aus. Allerdings ist die Lichtstärke von elektronischen Geräten viel zu gering, um Schäden am Auge hervorrufen zu können. Zudem ist nach aktuellem Kenntnisstand auch nicht davon auszugehen, dass die Nutzung elektronischer Geräte signifikanten Einfluss auf unsere Schlafqualität hat. Allerdings ist zu empfehlen bei abendlichen Arbeiten, die Bildschirmhelligkeit zu reduzieren.

Sich professionell beraten lassen

Wer bei der Arbeit am Bildschirm eine Verschlechterung der Sehleistung oder Augenbeschwerden feststellt, sollte dies von einer Fachperson überprüfen lassen. Diese kann feststellen, ob eine Sehhilfe notwendig ist oder eine Bestehende optimiert werden sollte. Wichtig ist dabei auch der Hinweis, dass man regelmässig am Bildschirm arbeitet.

Ideal wäre es, in der Firma ein sogenanntes Sehscreening anzubieten. Dabei werden vor Ort während ca. 20 Minuten die wichtigsten Sehfunktionen überprüft. Dieses Angebot ist sehr niederschwellig und spart den einzelnen Personen einiges an Zeit. Parallel dazu sollte sichergestellt werden, dass Bürostuhl, Tisch und die Arbeitsgeräte korrekt eingestellt sind, um Beschwerden am Bewegungsapparat zu vermeiden. Gerne unterstützen wir Sie dabei mit unserem Fachwissen.