

## Damit die Arbeit am Bildschirm nicht »ins Auge« geht

### Sehen Sie nach der Arbeit am Bildschirm manchmal verschwommene Bilder? Plagen Sie nach der Bildschirmarbeit Kopfschmerzen?

Dann sind Sie nicht die Einzigen: Untersuchungen zeigen, dass zahlreiche Beschäftigte an Bildschirmarbeitsplätzen über Augenbeschwerden klagen. Kein Wunder, denn die natürlichen Sehaufgaben unserer Augen erstrecken sich eigentlich auf ganz andere Bereiche: Über die Augen erfassen wir unsere Umgebung, nehmen Gegenstände in der Ferne und in der Nähe wahr und dies mit häufigen Blickwechseln bei sehr großen Helligkeitsunterschieden. So sind die Augen ständig in Bewegung und passen sich den jeweiligen Sehaufgaben an.

### Arbeiten am Bildschirm und mögliche Beschwerden

Beim täglichen Arbeiten am Bildschirm haben unsere Augen nur noch eine Aufgabe: Sie blicken starr und konzentriert auf den Monitor, was häufig am Abend zum Beispiel beim Fernsehen noch fortgesetzt wird. Das heißt, wir tun etwas, was den natürlichen Aufgaben der Augen nicht entspricht und was über kurz oder lang zu

einer Überanstrengung der Augen führt. Vielerlei Augenbeschwerden können die Folge sein. Aber auch Beschwerden wie Schulter- und Nackenverspannungen, Rückenschmerzen, Kopfschmerzen oder Konzentrationsstörungen können durch eine Überbeanspruchung der Augen verursacht werden.

### Hauptsächliche Augenbeschwerden bei der Bildschirmarbeit sind:

- Bindehautreizung (Brennen, Jucken, Rötung)
- tränende Augen oder »trockenes Auge«
- Augenermüdung, Augenschmerzen (und daraus resultierende Kopfschmerzen)

- Verschwommensehen, Doppelsehen, Blendung

### Was sind die Ursachen dieser Augenbeschwerden?

Normalerweise wird das Sekret der Tränendrüse durch regelmäßigen Lidschlag gleichmäßig auf der Augenoberfläche verteilt und bildet einen schützenden Film. Bei konzentrierter Arbeit am Bildschirm nimmt die Häufigkeit des Lidschlags ab, was den Tränenfilm austrocknen lässt. Die Folgen können Beschwerden wie brennende oder tränende Augen, Augenjucken, Fremdkörpergefühl in den Augen, aber auch ein verschwommenes Sehen sein. Hinzu kommt, dass bei der Arbeit am Bildschirm

## Rechtliche Verankerung

Für die Arbeit an Bildschirmgeräten gilt die Bildschirmarbeitsverordnung. Danach ist der Arbeitgeber unter anderem verpflichtet, die Tätigkeit so zu organisieren, dass die tägliche Arbeit am Bildschirm regelmäßig unterbrochen oder durch andere Tätigkeiten ausgefüllt wird (Mischarbeit).

Allen Arbeitnehmern, die am Bildschirmgerät arbeiten, ist eine Untersuchung der Augen anzubieten. Diese Untersuchung nach dem Berufsgenossenschaftlichen Grundsatz G 37 »Bildschirm-Arbeitsplätze« soll vor Beginn der Tätigkeit, danach regelmäßig sowie bei Auftreten von Sehbeschwerden durchgeführt werden. Regelmäßig heißt: im Alter bis 40 Jahre alle fünf Jahre, danach alle 3 Jahre.

**Rechtliche Grundlage:** Bildschirmarbeitsverordnung §§ 2, 5, 6

# Informationen zu Arbeit & Gesundheit

die Augen weiter geöffnet sind als beim Lesen und so eine größere Fläche der Gefahr des Austrocknens ausgesetzt ist. Zugluft und trockene Luft im Büro verstärken noch das Austrocknen des Tränenfilms. Trockene Augen können zu Bindehautentzündungen führen, da eine Besiedelung mit Keimen begünstigt wird.

Die Abbildungen auf dem Bildschirm sind in der Regel nicht so klar und kontrastreich wie das gedruckte Schriftbild, das Auge versucht daher permanent, ein scharfes Bild zu erzeugen. Bei einer bestehenden Fehlsichtigkeit bedarf es deshalb einer noch größeren Anstrengung der Augen. So kann es zu Ermüdungserscheinungen der Augenmuskulatur und in der Folge zu Augen- und Kopfschmerzen kommen.

Auch nach mehrstündiger Arbeit am Bildschirm können durch die Ermüdung der äußeren Augenmuskeln vermehrt Verschwommensehen oder Doppelsehen auftreten. Die Ursachen hierfür sind meist eine ungenügende Brillenkorrektur oder Weitsichtigkeit. Lichtquellen im direkten Blickfeld zum Monitor verstärken durch Blendung mögliche Beschwerden.

## **Augenuntersuchungen und »Bildschirmbrille«**

Bei Augenbeschwerden oder häufigen Kopfschmerzen sollte grundsätzlich ein Augenarzt aufgesucht werden. Ursachen vieler Beschwerden sind unkorrigierte Fehlsichtigkeiten. Ins-

besondere mit zunehmendem Alter verändert sich die Sehkraft der Augen häufig für den Nahbereich, ohne dass dies sofort selbst bemerkt wird. Die angebotene Augenuntersuchung nach der Bildschirmarbeitsverordnung sollte auch dann in Anspruch genommen werden, wenn man bereits in augenärztlicher Behandlung ist oder eine Brille trägt, denn diese Untersuchung wird speziell auf die Bildschirmtätigkeit und die jeweiligen Arbeitsbedingungen abgestimmt. Eine eventuell notwendige »Bildschirmbrille« ist auf den Sehabstand zum Monitor ausgerichtet. Die Kosten für die medizinisch notwendigen Brillengläser müssen vom Arbeitgeber übernommen werden sowie ein in der Höhe nicht geregelter Zuschuss für das Brillengestell.

## **Wechselnde Tätigkeiten und Bildschirmpausen**

Untersuchungen der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin zeigen, dass das Auftreten von Augenbeschwerden eng mit der täglichen Arbeitszeit am Computer verknüpft ist. Danach kommt es bei etwa einem Drittel der Beschäftigten, die länger am Bildschirm arbeiten, zu Sehbeschwerden. Arbeitswissenschaftler empfehlen deshalb, die tägliche Arbeit am Bildschirm nach etwa 1 1/2 bis 2 Std. regelmäßig durch Pausen zu unterbrechen oder andere Tätigkeiten (Mischarbeit) auszuführen. So lassen sich die Augenbelastungen verringern.

## **Wie gestalte ich meinen Arbeitsplatz augenfreundlich?**

Die richtige Gestaltung des Arbeitsplatzes trägt wesentlich dazu bei, die Belastung der Augen zu reduzieren. Um Blendungen auf dem Bildschirm zu vermeiden, soll der Monitor parallel zum Fenster und zu eventuell vorhandenen Leuchtenbändern aufgestellt werden. Die Fenster sind mit Blendschutz gegen Sonneneinstrahlung auszustatten (z. B. Jalousie).

In der richtigen Höhe steht der Monitor, wenn sich die oberste Zeichenzeile unterhalb der Augenhöhe befindet. Ein zu hoch gestellter Monitor führt leicht zu Verspannungen der Nackenmuskulatur. Optimal ist eine Haltung, wenn der Kopf leicht nach vorne geneigt ist und die Augen auf die Mitte des Monitors gerichtet sind.

Da in dieser Position die Augenlider nicht so weit geöffnet werden müssen, wird damit auch ein Austrocknen der Augenoberfläche vermindert.

## **Augengymnastik zur Entspannung**

Augenübungen sowohl bei der Arbeit als auch zwischendurch können die Belastungen der Augen erheblich reduzieren. Die notwendigen Untersuchungen der Augen können sie aber nicht ersetzen!

## **Schnell und wirksam: Übungen während der Arbeit**

- häufig mit den Augen blinzeln
- Augen entlang der Reihen bewusst mit bewegen

# Informationen zu Arbeit & Gesundheit



Schließen Sie die Augen und entspannen Sie sich



Blinzeln Sie mit einem Auge...



... dann mit dem anderen



Den Finger 10 cm vor die Nase halten, ihn auf die Nase zubewegen und ihm mit den Augen folgen



Schauen Sie in die Entfernung



Schauen Sie hoch...



...dann herunter



Schauen Sie nach links...



... dann nach rechts



Verziehen Sie ihre Augenbrauen



Schauen Sie geradeaus



Streichen Sie ihre Augenbrauen von den Nasenwurzeln bis zu den Schläfen



- mal schneller, mal langsamer lesen
- Blick durch den Raum schweifen lassen

**Ihre Augen werden es Ihnen danken:**

- Nehmen Sie die augenärztlichen Untersuchungen wahr
- Richten Sie sich Ihren Arbeitsplatz augenfreundlich ein

- Versuchen Sie, die tägliche Arbeitszeit am Bildschirm, soweit es geht, durch andere Tätigkeiten (Mischarbeit) zu unterbrechen
- Legen Sie regelmäßige Pausen ein, vor allem dann, wenn es doch einmal länger wird vor dem Bildschirm
- Machen Sie regelmäßige Übungen für Ihre Augen

**Die Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit gibt Tipps bei der Gestaltung von Bildschirmarbeitsplätzen und Hinweise für augenschonendes Arbeiten. Für Nachfragen und weitere Auskünfte stehen wir Ihnen gerne zur Verfügung.**



## Wer wir sind

Die Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit besteht seit 1989. Sie ist ein Projekt des gemeinnützigen Vereins »Arbeit & Gesundheit« und wird unter anderem mit Mitteln der Hamburger Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz finanziert.

Ein Schwerpunkt der Arbeit ist die kostenlose Beratung von Hamburger Arbeitnehmerinnen und Arbeitnehmern zu allen Fragen des betrieblichen Gesundheitsschutzes. Im Rahmen der Beratung werden nicht nur nötige Informationen gegeben, sondern es wird

gemeinsam mit den Betroffenen nach geeigneten Lösungen gesucht, um ihre Arbeitssituation zu verbessern.

Sie erreichen uns in der Regel telefonisch während der Bürozeiten: Montag bis Donnerstag von 10 bis 17 Uhr.

### Beratungsstelle Arbeit & Gesundheit

Schanenstr. 75 | 20357 Hamburg | Tel. 040 / 4 39 28 58 | Fax 040 / 4 39 28 18  
 buero@arbeitundgesundheit.de | www.arbeitundgesundheit.de