

Office Eye Syndrom – Belastungen der Augen am Arbeitsplatz

In der heutigen Arbeitswelt haben durch neue technische Möglichkeiten zwar die körperlichen Belastungen der Arbeit abgenommen, jedoch sind durch den Einsatz von Computern, Klimaanlage und die zunehmende Arbeitsverdichtung auch neue Belastungen entstanden. Durch die häufig einseitige Arbeit am Bildschirmarbeitsplatz erhöhen sich auch die Belastungen für die Augen.

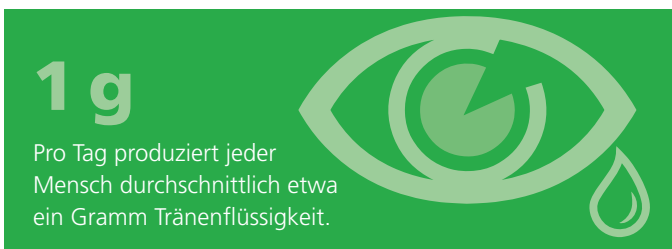
1. Belastungen der Augen am (Bildschirm-) Arbeitsplatz

Nicht nur die Klimatisierung in Räumen, auch Zugluft, Rauch oder der konzentrierte Blick auf den Bildschirm belasten die Augen und können zu Beanspruchungen führen. Wussten Sie, dass sich die Lidschlagfrequenz bei der Bildschirmtätigkeit von 9,7 auf 4,3 Mal pro Minute verringert? Und diese Beanspruchungen sind nicht selten. Zwischen 30 und 50 Prozent der Bildschirmbeschäftigten geben an, dass Augenbeschwerden zu ihrem Alltag gehören. Die Beschwerden äußern sich u. a. als trockene oder tränende Augen, durch Brennen oder Jucken, Rötungen, verschwommenes Sehen oder Probleme bei der Umstellung von Nah zu Fern. Trockene Augen zählen dabei zu den häufigsten Augenleiden. Jeder fünfte Augenarztpatient ist aus diesem Grund in Behandlung. Trockene Augen sind bei Älteren häufiger als bei Jüngeren und bei Frauen häufiger als bei Männern. Östrogen (weibliches Sexualhormon) erhöht die Wahrscheinlichkeit für ein trockenes Auge.

2. Trockenes Auge – Office Eye Syndrom

Beim trockenen Auge handelt es sich um eine Benetzungstörung der Augenoberfläche, die mit der Tränenflüssigkeit bzw. dem Tränenfilm zu tun hat.

Doch wozu brauchen die Augen den Tränenfilm? Der Tränenfilm benetzt die Augenoberfläche, wird mit jedem Lidschlag neu auf dieser verteilt und sorgt u. a. dafür, dass die Oberfläche glatt und geschmeidig bleibt. Außerdem ist der Tränenfilm wichtig, um Fremdkörper auszuschwemmen und schützt die Augen durch die enthaltenen, keimtötenden Substanzen auch vor Infektionen. Zusätzlich versorgt der Tränenfilm die Hornhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um all diese Aufgaben wahrnehmen zu können, besteht der Tränenfilm aus drei Schichten: der Muzinschicht (Schleimschicht, Haftung des Tränenfilms an der Hornhaut), einer wässrigen Schicht, die vor allem Wasser, Nährstoffe, Sauerstoff und keimtötende Substan-



zen enthält, und der Lipidschicht, die verhindert, dass der Tränenfilm zu schnell verdunstet. Die Ursachen für ein trockenes Auge sind vielfältig. Neben Arbeitsbedingungen (Zugluft, Luftfeuchtigkeit, Rauch) und persönlichem Verhalten (Rauchen, Blinzeln, Lüften, Trinken) können auch Erkrankungen (z. B. Diabetes mellitus, rheumatische Erkrankungen) oder die Einnahme von Medikamenten (z. B. Anti-Baby-Pille, Schlaf- und Beruhigungsmittel) den Tränenfilm beeinflussen. Man unterscheidet generell zwei verschiedene Formen des trockenen Auges: entweder werden zu wenige Tränen produziert oder die produzierten Tränen verdunsten zu schnell (gestörte Zusammensetzung der Lipidschicht).

Typische Symptome des trockenen Auges sind: Fremdkörpergefühl, Brennen, Reiben, Druckgefühl der Augen, Schmerzen, müde Augen, Lidschwellung, Bindehautrötung, Augentränen, Blendung, Lichtempfindlichkeit. Sollten diese Symptome bei Ihnen auftreten, ist es ratsam zum Augenarzt zu gehen, der dann eine umfangreiche Anamnese (Arbeitsbedingungen, Medikamente, Erkrankungen) und eine Untersuchungen der Augen und des Tränenfilms durchführt. Behandelt wird das trockene Auge meistens mit Tränenersatzmitteln in Form von Augentropfen, Gels oder Sprays.

3. Was kann man für gesunde Augen am Arbeitsplatz tun?

In der Arbeitsstättenverordnung ist geregelt, dass die Bildschirmarbeit durch andere Tätigkeiten oder regelmäßige Erholungszeiten unterbrochen werden sollte (ArbStättV, Anhang 6). Doch was sollte man in diesen Erholungszeiten am besten für seine Augen tun?

- Regelmäßig blinzeln, um die Verteilung des Tränenfilms zu unterstützen
- Fokus verändern: am besten aus dem Fenster in die Ferne schauen, damit sich die Augen auch auf die Fernsicht umstellen können
- Einfach mal herzlich gähnen, um die Tränenproduktion anzukurbeln

- Mit den Augen kreisen oder eine imaginäre, liegende 8 nachfahren, um die Augenmuskeln zu lockern
- Zurücklehnen, Augen schließen und die Augen mit den Händen abdunkeln

Außerdem werden in der Arbeitsstättenverordnung einige Punkte für einen ergonomischen Arbeitsplatz geregelt, die auch für die Augen wichtig sind. Was Sie am Arbeitsplatz beachten sollten:

- Reflexionen und Blendungen durch Tageslicht oder künstliches Licht sollten vermieden werden (Schreibtisch am besten im 90°-Winkel zum Fenster und zu Leuchtmitteln)
- Auch andere Oberflächen im Raum sollten nicht reflektieren und blenden und so die Bildschirmarbeit stören. Hier ist auf reflexionsfreie Materialien zu achten
- Der Bildschirmarbeitsplatz sollte optimal auf Ihre Bedürfnisse eingestellt sein (z. B. Abstand Bildschirm, Kontrast Bildschirm)

Auch das Raumklima hat Auswirkungen auf die Augengesundheit. Achten Sie deshalb darauf:

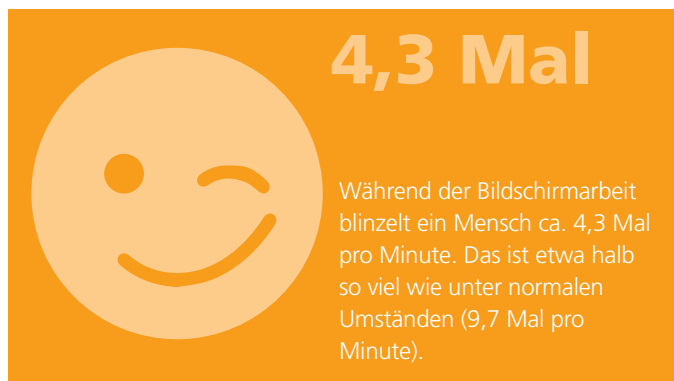
- zu trockene Räume (z. B. durch Heizungsluft) zu vermeiden und durch regelmäßiges Lüften und das Aufstellen von Zimmerpflanzen die Luftfeuchtigkeit zu erhöhen (vor allem im Winter bei Heizungsluft)
- direkte Zugluft (z. B. durch Klimaanlage) zu vermeiden, da sich diese negativ auf die Augen auswirkt
- Zigarettenrauch zu vermeiden, da dieser auch negative Auswirkungen auf den Tränenfilm hat

Außerdem ist es für gesunde Augen wichtig, ausreichend zu trinken (mind. 1,5 l) und sich in den Pausen am besten an der frischen Luft zu bewegen.

Neben einem optimal eingerichteten Schreibtisch und Pausen für Ihre Augen sollten Sie auch regelmäßig Ihre Sehschärfe prüfen lassen. Denn wenn die Sehschärfe nicht passt, ist der Sehapparat angestrengter, was zu Begleiterscheinungen wie Kopfschmerzen führen kann. Wussten Sie, dass Ihr Arbeitgeber Ihnen vor Aufnahme Ihrer Tätigkeit am Bildschirmarbeitsplatz und dann in regelmäßigen Abständen eine Vorsorgeuntersuchung (G37) anbieten muss? Sie sind zwar nicht verpflichtet, dieses Angebot anzunehmen, jedoch lohnt sich die Untersuchung auf jeden Fall, um zu überprüfen, ob Sie noch den Durchblick haben. Falls eine Sehschwäche vorliegt, können Brillen oder Kontaktlinsen schnell und einfach die Augen entlasten.

5. Angebote zu diesem Thema

Zum Thema Augengesundheit kann Sie B·A·D mit folgenden Angeboten unterstützen: Augeninnendruckmessung, G 37 Untersuchung (Bildschirmarbeitsplatz), Vortrag „Blickpunkt Bildschirmarbeitsplatz –



Augengesundheit am Bildschirmarbeitsplatz“, Ergonomieberatungen sowie mit einem Sehparcours, der bspw. an einem Gesundheitstag eingesetzt werden kann. Haben Sie Interesse?

6. Kontakt

Rufen Sie uns an oder senden Sie eine E-Mail:

B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH,
Gesundheitszentrum Ludwigsburg,
Sparte Gesundheitsmanagement
Monreposstraße 57, 71634 Ludwigsburg
Tel.: 07141 992339-10, Fax: 07141 992339-20
gesundheitspakete-rv12@bad-gmbh.de
www.bad-gmbh.de

Quellen

Arbeitsstättenverordnung (ArbStättVV). Verordnung über Arbeitsstätten. Verfügbar unter https://www.gesetze-im-internet.de/arbst_tv_2004/BJNR217910004.html [19.06.19].

Berufsverband der Deutschen Augenärzte & Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (2017). Informationen für Sie: Das trockene Auge eine ernstzunehmende Krankheit. Verfügbar unter https://augeninfo.de/cms/fileadmin/pat_brosch/sicca.pdf [19.06.19].

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (2016). Müden, trockenen Augen vorbeugen. Tipps vom Augenarzt für die kalte Jahreszeit. Verfügbar unter <https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo/pressemitteilung/article/mueden-trockenen-augen-voebeugen.html> [19.06.19].

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands & Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (2009). Augenärzte informieren: Bildschirmarbeitsplatz. Verfügbar unter http://cms.augeninfo.de/fileadmin/pat_brosch/bildsch.pdf [19.06.19].

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (o. J.). Trockenes Auge. Verfügbar unter <https://augeninfo.de/cms/hc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-trockenes-auge.html> [19.06.19].

Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2010). Wohlbefinden im Büro – Arbeits- und Gesundheitsschutz bei der Büroarbeit. Verfügbar unter https://www.baua.de/DE/Angebote/Publikationen/Praxis/A11.pdf?__blob=publicationFile&v=2 [19.06.19].

Hamm, M., & Neuberger, D. (2012). Gesunde Augen – ein Leben lang. Mit Antioxidantien, Omega-3 und Mikronährstoffen gegen Makuladegeneration, Trockene Augen, Grauen Star, Nachtblindheit. München: Goldmann Verlag.

Jacobi, C., Dietrich, T., Cursiefen, C., & Kruse, F. E. (2006). Das trockene Auge. Aktuelle Konzepte zur Klassifizierung, Diagnostik und Pathogenese. Ophthalmologie, 103, 9-17.

Rais, M. (2007). Bildschirmtätigkeit. Harte Arbeit für die Augen. Verfügbar unter <https://www.pharmazeutische-zeitung.de/ausgabe-362007/harte-arbeit-fuer-die-augen/> [19.06.19].

Stiftung Auge (2018). Office-Eye-Syndrom: Bei roten, schmerzenden, brennenden Augen zum Augenarzt. Verfügbar unter http://www.stiftung-auge.de/wp-content/uploads/2018/03/PM_Trockenes-Auge_Stiftung-Auge_F.pdf [19.06.19].



B·A·D Gesundheitsvorsorge und Sicherheitstechnik GmbH

Zentrale: Herbert-Rabius-Straße 1 · 53225 Bonn

www.bad-gmbh.de · info@bad-gmbh.de · Service-Telefon: 0800 124 11 88