

Homeschooling und Homeoffice – Gefahren für die Augen vermeiden

Bericht: Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Digitale Medien bestimmen seit fast einem Jahr aufgrund der Corona-Pandemie bei vielen Menschen Arbeit und Freizeit. Die Nutzungszeiten von Smartphone, Tablet und PC haben stark zugenommen – und dies in fast jedem Alter, von Vorschulkindern bis hin zu Senioren. Arbeitsprozesse, Handlungen, Verhalten und Kommunikation haben sich enorm verändert.

Auf der einen Seite können wir froh sein, dass dank Digitalisierung Informationsaustausch auch ohne reale Kontakte möglich ist, auf der anderen Seite zeigen sich nun vermehrt auch die negativen Auswirkungen von Homeschooling und Homeoffice.

Da wir die meisten Informationen mit den Augen aufnehmen, leiden unsere Augen besonders an Folgen des hohen digitalen Konsums. Denn die menschlichen Augen sind nicht für dauerhaftes Nahsehen auf Displays ausgelegt. Sie werden vom dauernden Blick in die Nähe stark belastet. Und die Gefahren für die Augen bestehen selbst an Arbeitsplätzen, die nach aktuellem Stand „ergonomisch“ sind.

Computer Vision Syndrome

Bewegungsmangel und ständige Naharbeit sorgen häufig für einen Komplex mit typischen Beschwerdemustern, die in der Wissenschaft unter den modernen Begriffen Computer Vision Syndrome (CSV), Office Eye Syndrome (OES) oder Digital Eye Strain (DES) zusammengefasst werden. Typische Beschwerden sind Kopfschmerzen, Augenschmerzen, Trockene Augen, Verspannungen und Haltungsbeschwerden sowie Unschärfe und Doppelsehen. Ausgelöst werden diese durch die statische Tätigkeit und eine hohe Konzentration auf das Display.

Tipp: Sorgen Sie für Abwechslung und schauen Sie immer wieder mal in die Ferne. Blinzeln Sie regelmäßig und machen Sie Pausen!

Zunehmende Kurzsichtigkeit

Prof. Dr. Stephan Degle, Fachbereich SciTec der EAH Jena, berichtet: „Bei Schülern und Studierenden sehen wir sowohl in der optometrischen Forschung als auch in der Praxis, dass es in den vergangenen Monaten in zahlreichen Fällen zur einer ‚coronabedingten‘ starken Zunahme von Kurzsichtigkeit kommt. Dabei hat der Anstieg von Kurzsichtigkeit nichts direkt mit dem Virus zu tun, vielmehr ist er die Folge davon, dass wir so viel mehr in die Nähe schauen. Auch wenn Kurzsichtigkeit selbst keine Krankheit ist, so ist es wichtig einem raschen Anstieg gezielt entgegenzuwirken. Denn ein schneller Anstieg kann fatale Folgen für die Augengesundheit haben und irreparable Schäden bewirken.“

Tip: Mit speziellen Brillengläsern oder Kontaktlinsen und auch mit gezielten Augenübungen kann das Voranschreiten der Kurzsichtigkeit gehemmt werden. Fragen Sie dazu Ihren Augenarzt, Optometristen oder Augenoptiker.

Gleitsichtbrillen sind nicht geeignet

Im abwechslungsreichen Alltag sorgen Gleitsichtbrillen für scharfe Sicht von fern bis nah. Als komfortable optische Allround-Lösung sind sie jedoch für länger dauernden Blick auf Computer nicht geeignet. Sie haben kleine Sehbereiche. „Oft haben Brillenträger Beschwerden, die sich mit einer speziellen Computerbrille einfach beheben lassen“ so Prof. Dr. Degle.

Tip: Sogenannte Nahkomfort-Brillengläser haben große Blickfelder und ermöglichen scharfes Sehen auch bei mehreren Bildschirmen und in verschiedenen Entfernungen. Ihr Optiker berät Sie zu den verschiedenen Möglichkeiten. Übrigens gibt es auch für Menschen, die noch keine Leseschwäche haben, sogenannte „digitale“ Brillengläser, die das Sehen am Bildschirm entspannter machen.

Blaulicht als Gefahr

Intensive Strahlung kann die Haut und besonders auch die Netzhaut im Auge irreparabel schädigen. Neben dem UV-Licht gilt blaues Licht als besonders schädigend. Der Anteil des blauen Lichts ist in vielen LEDs und Displays von Smartphones, Tablets und PC-Monitoren besonders hoch, auch wenn das Licht weiß erscheint. Prof. Degle sieht die Gefahr im aktuell verstärkten Konsum: „Auch wenn Grenzwerte (z.B. von EU-Richtlinien) eingehalten werden, so ist liegt es sehr nahe, dass auch in Leuchtmitteln und Displays enthaltene Strahlungen Netzhautschäden bzw. Makuladegenerationen fördern. – Wir brauchen zwar blaues Licht, das wir über die Haut aufnehmen, in unserem Biorhythmus als Aktivator. Doch die Natur gibt uns beim Aufenthalt im Freien davon genug und nimmt das blaue Licht gegen Abend weg, so dass wir müde werden. Wir sollten also vor allem am Abend und nachts auf Computer & Co. verzichten“.

Tip: Nicht immer ist ein Verzicht auf digitale Medien möglich. Dann helfen zum einen qualitativ gute Monitore, wie sie z.B. von Grafikern verwendet werden, oder auch Software, die Blaulichtanteile ein wenig reduziert. Zum anderen gibt es auch spezielle Brillengläser, die Blaulichtanteile wegnehmen.

Weitere Tipps finden sich in der Broschüre „Entspannt am Bildschirm – Praxis-Tipps für Computer, Smartphone & Co.“ von Degle, S. und Friedrich, M., erhältlich im DOZ-Verlag (<http://www.doz-verlag.de>) und unter <http://www.ergo-optometrie.de>.

Als hochaktuelle Fachtagung zum Thema „Arbeitsplätze gesund gestalten - Haltung und Bewegung, Myopie und Blaulicht“ findet das 5. INTERBILD Symposium am 9. Juni 2021 an der EAH Jena statt.

Originalpublikation:

„Entspannt am Bildschirm – Praxis-Tipps für Computer, Smartphone & Co.“ von Degle, S. und Friedrich, M., erhältlich im DOZ-Verlag (<http://www.doz-verlag.de>) und unter <http://www.ergoptometrie.de>

18.02.2021 20:10

Sigrid Neef

Öffentlichkeitsarbeit und Kommunikation

Ernst-Abbe-Hochschule Jena

Quelle:

www.idw-online.de

www.eah-jena.de