

Dieses Handout ist ebenso online abrufbar
unter: www.transdigit.de/download

Augenbrennen: Tipps für die Arbeit am Bildschirm

Laut Untersuchungen klagen bis zu 70 Prozent aller Bildschirmarbeiter über Augenbrennen. Dabei existiert meist ein Gefühl von Trockenheit, teils begleitet durch Druckschmerzen und Rötungen der Bindehaut. Aber auch das Gegenteil kann beim Augenbrennen passieren: Die Augen beginnen zu tränen. Kein gutes Zeichen! Damit signalisieren die Augen meist: „Ich bin überanstrengt.“ Wer das ignoriert, riskiert Kopfschmerzen und, dass seine Sehkraft nachlässt...

Symptome bei Augenbrennen:

Nicht selten gesellen sich bestimmte Begleitsymptome zum Augenbrennen. Gerötete oder geschwollene Bindehaut, geschwollene Lider, schmerzende Augen und Lichtempfindlichkeit sind möglich.

Hinzu kommt häufig ein Fremdkörpergefühl, was viele Betroffene dazu verleitet, die Augen zusätzlich zu reiben. Genau das sollten Sie allerdings unterlassen: Durch die Finger können weitere Bakterien ins Auge gelangen und die Probleme eher verschlimmern.

Augenbrennen Ursachen:

Die Ursachen von Augenbrennen können zum Teil harmlos sein. Beispielsweise kann es an schlecht belüfteten Räumen sowie geringer Luftfeuchtigkeit in falsch klimatisierten Büros liegen. Augenbrennen entsteht leicht bei jenen, die stundenlang vor dem Bildschirm hocken, klein gedruckte Texte lesen müssen oder ständig zwischen irgendwelchen Arbeitsfenstern auf dem PC wechseln, bis die Pupillen flimmern.

Die Ursache hierfür ist oft ganz simpel: Starren. Weil wir uns so sehr auf den Bildschirm konzentrieren, bleiben die Augen länger offen beziehungsweise die Lider schlagen seltener. Effekt: Die Augen werden schlechter mit Tränenflüssigkeit versorgt. Aber auch Zugluft kann die Augen verstärkt austrocknen. Achten Sie entsprechend darauf, auch nicht in direkter Windrichtung eines Ventilators zu sitzen, im Extrem kann das sogar zu einer Augenentzündung führen.

Daneben kommen folgende Ursachen für Augenbrennen infrage:

- Klimabedingungen wie Sonne, Hitze, Kälte
- Umwelteinflüsse wie Smog, Ozon, Rauch, UV-Strahlung
- Externe Einflüsse wie Fremdkörper, Kosmetika, Kontaktlinsen
- Ungenau angepasste oder veraltete Brillen
- Schlafmangel
- Medikamente

Augenbrennen bei Corona

Problematisch wird es meist erst, wenn die Augenbeschwerden häufiger auftreten oder gar chronisch werden. Dann sollten Sie in jedem Fall einen Augenarzt konsultieren. Schließlich könnte auch eine veritable Bindehautentzündung die Ursache sein – und mit der ist nicht zu spaßen. Zusätzlich kann eine Bindehautentzündung auch ein Hinweis auf eine Corona-Infektion sein. Geschwollene Binde- und Nickhaut sowie vergrößerte Lymphknoten hinter dem Ohr können hinzukommen. Um jedoch eine „Augengrippe“ ausschließen und dieses Symptom zweifelsfrei abklären zu können, misst der behandelnde Arzt die Temperatur des Auges. Liegt diese bei über 39 Grad, deutet vieles auf eine Corona-Infektion hin.

Was tun? 15 Tipps und Hausmittel gegen Augenbrennen

Um es erst gar nicht zu noch stärkeren Beschwerden kommen zu lassen, können Sie schon mit wenigen Handgriffen und Hausmitteln Vorsorge leisten. Ausnahme: Sollten Sie durch Wind Pflanzenreste oder durch Putzmittel Augenbrennen haben, ist umgehend der Augenarzt aufzusuchen. Der kann größere Fremdkörper entfernen und durch Gegenmittel Verätzungen am Auge lindern. Für kleinere Beschwerden helfen diese Tipps:

1. Lidschlag

Wenn Starren die Ursache für Ihre trockenen, brennen Augen ist, hilft ganz einfach blinzeln. Machen Sie das ruhig ein paar Mal schnell hintereinander, so als würden Sie Ihrem Kollegen schöne Augen machen. Dadurch befeuchten Sie den Schutzfilm auf dem Auge neu. Kostet nichts und ist ein Instant-Trick.

2. Schmutz

Verschmutzte und staubige Bildschirme machen jedes Bild unscharf. Folge: Das Auge muss sich mehr anstrengen, um zu fokussieren. Reinigen Sie Ihren Bildschirm also regelmäßig – auch die lästigen Fettflecken auf Tablet-PCs und Smartphones.

3. Licht

Achten Sie auf günstige Lichtverhältnisse. Der Arbeitsplatz sollte gleichmäßig ausgeleuchtet sein und kein direktes Licht auf den Screen scheinen. Vermeiden Sie irritierende Reflexionen darin, die strengen enorm das Auge an. Zur Not hilft Mattierungsfolie für den Bildschirm. Und abends sollte der Bildschirm nicht die hellste Lichtquelle im Raum sein. Also mindestens noch eine Lampe anmachen.

4. Auflösung

Helfen Sie dem Auge, indem Sie Texte vergrößern. Am Browser geht das ganz einfach mit der Tastenkombination STRG und „+“. Mit STRG und „-“ können Sie das Bild auch wieder verkleinern und mit STRG und „0“ setzen Sie die Darstellung auf normal zurück.

5. Abstand

Halten Sie mindestens 50 Zentimeter Abstand zum Bildschirm. Und aus Ergonomiegründen sollte der obere Bildschirmrand sich stets auf Augenhöhe befinden. Ein bisschen höher ist nicht schlimm, aber bitte nicht tiefer.

6. Ablenkung

Gönnen Sie Ihren Augen etwa alle 20 Minuten eine kleine Pause. Schließen Sie diese kurz (10 Sekunden reichen völlig) und bewusst oder sehen Sie vom Bildschirm weg. Zum Beispiel aus dem Fenster heraus oder blicken Sie Ihren Kollegen an. Danach können Sie wieder neu den Bildschirm fokussieren.

7. Augentropfen

Wenn Sie häufiger bei sich Augenbrennen bemerken, zum Beispiel aufgrund falsch eingestellter Klimaanlage, können Sie sich auch in jeder Apotheke ein paar Augentropfen kaufen (dem Chef sollten Sie das aber auch melden). Die Tropfen sind gut, um das Auge regelmäßig zu befeuchten. Aber lassen Sie sich keine Augenweißer gegen die roten Augen andrehen, die machen die Augen tatsächlich nur weißer.

8. Gähnen

Bei herzhaftem Gähnen füllen sich die Augen mit Tränen. Diese benetzen das Auge und lindern das Augenbrennen. Gleichzeitig unterstützen Sie mit der Versorgung Ihrer Körperzellen mit neuem Sauerstoff, lockern Muskeln in Gesicht, Nacken und Zwerchfell.

9. Augenbinde

Ein bewährtes Hausmittel gegen Augenbrennen ist zudem Salbei-Tee (nicht Kamille, die trocknet eher aus). Machen Sie mit ein paar Salbeiblättern einen Sud, lassen Sie den Aufguss zehn Minuten ziehen, etwas abkühlen und trinken Sie anschließend ein Tuch damit. Dieses legen Sie sich für circa zehn Minuten auf die geschlossenen Augen. Das entspannt die Augen unmittelbar und spendet ihnen neue Feuchtigkeit.

10. An-/Entspannung

Zunächst kneifen Sie die Augen zu, dann reißen Sie sie im nächsten Moment wieder auf. Diese Übung kann Augenzucken lindern und funktioniert nach dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung. Wer den Grünen Star hat, sollte die Augenlider nicht fest zusammenkneifen, sondern nur leicht schließen.

11. Fingerübung

Halten Sie den Zeigefinger rund 20 Zentimetern von Ihren Augen entfernt und konzentrieren Sie sich allein auf die Fingerspitze. Zeichnen Sie mit dem Finger nun das ABC in Druckbuchstaben in die Luft und folgen Sie mit den Augen diesen Bewegungen. Mit der Augenübung trainieren Sie zugleich die Augenmuskulatur.

12. Brief schreiben

Und zwar imaginär: Sie richten Sie Ihren Blick auf eine Wand, die weiter entfernt von Ihnen ist, halten Sie den Kopf dabei still. Dann schreiben Sie einen Brief. Oder malen Zahlen in die Luft. Zum Beispiel eine 1, eine 3 oder die 8. Noch eine andere Möglichkeit: Nacheinander in alle vier Himmelsrichtungen schauen.

13. Palmieren

Zunächst werden die Handinnenflächen solange aneinander gerieben, bis sie eine angenehme Wärme ausstrahlen. Nun legen Sie die warmen Handflächen auf die geschlossenen Augen – jedoch so gewölbt, dass diese die Augenlider nicht berühren. Warten Sie so zwei bis drei Minuten und versuchen Sie zu entspannen.

14. Akkommodieren

Klingt kompliziert, ist es aber nicht: Dazu halten Sie zunächst die rechte Hand vor das rechte Auge. Die linke Hand halten Sie mit ausgestrecktem Arm vor das linke Auge. Fixieren Sie nun die Handflächen. Anschließend kommen Sie mit der Hand dem Auge langsam immer näher und versuchen weiterhin die Handflächen zu fixieren, bis die Hand das Auge abdeckt. Den Vorgang wiederholen Sie nun rückwärts – Hand wieder vom Auge weg und fixieren. Danach absolvieren Sie die Übung mit dem rechten Auge.

15. Augenmassage

Natürlich sollten Sie dazu nicht die Augen selbst massieren – bringt gar nichts -, sondern vielmehr den Bereich um die Augen. Schließen Sie diese dazu. Dann greifen Sie mit Daumen und Mittelfinger nach Ihrer Nasenwurzel. Ein bisschen kneten bringt bereits Linderung. Anschließend nehmen Sie noch den Zeigefinger dazu, der per Akupressur auf den Punkt zwischen den Augenbrauen einwirkt. Was auch geht: Mit Zeige- und Mittelfinger sanft (!) rollende Bewegungen um die geschlossenen Augen machen.

PS:

Arbeitnehmer jenseits der 40 sollten allerdings noch eine weitere Ursache ins Auge fassen: Mit zunehmendem Alter sinkt die Sehkraft und die Lichtempfindlichkeit der Augen nimmt zu. Falsche Lichtverhältnisse strengen die Augen dann noch mehr an. Und es könnte auch schlicht sein, dass Sie langsam eine (Lese-)Brille brauchen. Ich weiß, wovon ich rede. Augenbrennen und rote Augen von der ständigen Arbeit an Touchscreens und Laptop waren kürzlich auch mal mein Problem. Die Lösung: ein modernes Nasenfahrrad...

Bildschirmarbeit:**Mehr Monitore machen produktiver...**

Mehr Bildschirme, desto produktiver. Was sich anhört wie die Rechtfertigung eines Technik-Nerds, ist das Ergebnis einer Studie des Fraunhofer-Instituts für Arbeitswirtschaft und Organisation (IAO). 67 Probanden nahmen an den Versuchen dazu teil und mussten zunächst typische Aufgaben an einem 19-Zoll-Monitor lösen. Dann teilten sie die Forscher in Gruppen ein: die erste blieb am 19-Zöller sitzen, die zweite bekam ein Upgrade auf einen 22-Zoll-Widescreen-Monitor, die dritte Gruppe indes wurde an einen Arbeitsplatz mit drei 19-Zoll-Monitoren gesetzt, die zusammenschaltet waren.

Ergebnis:

Gruppe 1 konnte die Produktivität um 1,9 Prozent steigern (die Forscher vermuten hier einen Lerneffekt), Gruppe 2 hingegen legte um ganze 8,4 Prozent Leistung zu. Die Sieger des Contests aber waren die Teilnehmer der Gruppe 3: Sie verbesserten Ihre Leistung um stolze 35,5 Prozent. Oder wie die Fraunhofer Wissenschaftler es zusammenfassen: Bei Wissensarbeitern können größere (und mehr) Bildschirme zu einem enormen Produktivitätszuwachs führen.

Quelle: © Karrierebibel.de

Weitere **downloads** zum Thema „**Gesunderhaltung am Arbeitsplatz**“ finden Sie auf unserer Projektwebsite unter dem Link.

-> www.transdigit.de/download

