



Der AMD-Tipp 10/2023 von Dr. Victoria Stefanitsch



## 7 Tipps gegen trockene Augen im Büro

Vor allem in der kühleren Jahreszeit, während die Heizungen in den Büros wieder auf Hochtouren laufen, haben Menschen immer wieder mit **gereizten, brennenden** und **juckenden Augen** zu tun. „Dafür kann es gleich eine **ganze Handvoll Ursachen** geben“, weiß AMD-Salzburg-Arbeitsmedizinerin Dr. Victoria Stefanitsch. „Einiges lässt sich auf das **„Bildschirm-“** oder **„Computer-Vision- Syndrome“** zurückführen: Beim längeren Betrachten von Bildschirmen – egal ob Computer, Tablet oder Smartphone – wird die **Lidschlag-Rate reduziert**. Menschen vergessen beim Fokussieren auf den Bildschirm schlichtweg darauf, regelmäßig zu blinzeln, oder blinzeln nicht vollständig, was die korrekte Verteilung der Tränenflüssigkeit hemmt.“

Dabei trägt gerade eine **regelmäßige Lidschlag-Rate von 12-15 Mal pro Minute** dazu bei, die **Gesundheit der Augen aufrechtzuerhalten**, denn der **Lidschlag**:

- **schützt die Augenoberfläche** vor Fremdkörpern, Staub, Wind und anderen potenziell schädlichen Einflüssen,
- **verteilt die Tränenflüssigkeit**, die wichtige Nährstoffe und Sauerstoff enthält, gleichmäßig auf der Oberfläche des Auges und
- **befeuchtet die Augenoberfläche**, was entscheidend für die Vermeidung von Trockenheit, Reizung und Unbehagen ist – vor allem in Innenräumen, wo die Luft häufig ohnehin trockener ist als im Freien.

**Im Büroalltag** empfiehlt die AMD-Salzburg-Arbeitsmedizinerin:

- **Regelmäßig Lüften:** Das erhöht die Luftfeuchtigkeit im Raum und hilft gegen trockene Augen. 40-70% Luftfeuchtigkeit sind ideal.
- **Ergonomischer Arbeitsplatz:** Ein korrekter Abstand zum Bildschirm und eine richtige Kopfhaltung/Sitzposition beugen Augen-, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen vor.
- **Bildschirm(e) einstellen:** Das Bild am Monitor sollte scharf, gleichmäßig und flimmerfrei sein. Das schont und entlastet die Augen und kann meist selbst durch Helligkeit, Kontrast usw. eingestellt werden.
- **Spiegelungen vermeiden:** Reflexionen, Gegenlicht und Spiegelungen reizen die Augen zusätzlich. Bildschirm(e) sollten nach der Parallel-Regel im 90-Grad-Winkel zu Fenstern aufgestellt werden.
- **20-20-20-Regel beachten:** Nach 20 Minuten Bildschirmnutzung sollte man für 20 Sekunden mindestens 20 Fuß (also zirka 6 Meter) in die Ferne schauen – etwa mittels Blickes aus dem Fenster. Das entspannt die Augen.
- **Regelmäßige Augen-Checks:** Die Augen sollten immer wieder von Fachärzt\*innen angesehen werden. Dabei lässt sich auch besprechen, ob etwa Augentropfen oder künstliche Tränenflüssigkeit sinnvoll sind.
- **Augenübungen für zwischendurch:** Gleich eine ganze Handvoll Übungen hilft dabei, die Augen im (Büro-)Alltag zu entlasten. Zehn davon liegen diesem Tipp bei!

Für **weitere Informationen** stehen Ihnen die **Präventivkräfte des AMD Salzburg** von der Arbeitsmedizin über die Sicherheitstechnik bis hin zur Arbeitspsychologie zur Verfügung. Insgesamt betreut der AMD Salzburg als **größtes arbeitsmedizinisches Zentrum Westösterreichs** mehr als 270 Betriebe mit mehr als 60.000 Arbeitnehmenden.

Besuchen Sie zudem unsere Homepage unter: [www.gesundessalzburg.at/amd/](http://www.gesundessalzburg.at/amd/)