

Warum kann Bildschirmarbeit das Sehvermögen verschlechtern?

Viele Kurzsichtige staunen darüber, wenn sie im Urlaub plötzlich besser sehen, manche können in dieser Zeit sogar auf ihre Brille verzichten. Zurück am Arbeitsplatz ist jedoch alles wieder wie vorher.

Beim normalen Sehen schweift das Auge immer wieder umher. Die Augenlinse krümmt sich, um nahe liegende Objekte scharf zu stellen, und sie wird flacher, um das Sehen in der Ferne zu ermöglichen.

Bei der Arbeit am Bildschirm dagegen richtet sich der Blick ohne Unterbrechung auf den Nahbereich. Die Linse bleibt stets gekrümmt, der Muskel um sie herum unter Spannung. Auf Dauer überlastet man den Muskel und der Stoffwechsel der Augenlinse geht zurück – und damit auch ihre Elastizität.

Bereits nach einer andauernden Bildschirmarbeit von zwei Stunden kann es zu einer vorübergehenden Verschlechterung der Kurzsichtigkeit oder Farbsinnstörungen kommen. Auch Schwierigkeiten bei der Anpassung an unterschiedliche Lichtverhältnisse können die Folge dieser Schwerstarbeit sein, die viele Augen tagtäglich leisten müssen.

Um Details wie Zahlen, Buchstaben oder Tabellen am Computer klar zu sehen, nutzt das Auge das Zentrum der Netzhaut. Das Gehirn blendet Eindrücke aus, die um diesen zentralen Bereich herum eintreffen. Auf Dauer stumpfen die unbenutzten Randbereiche der Netzhaut ab. Das kann zu einer erhöhten Lichtempfindlichkeit oder zu Sehschwierigkeiten im Dunkeln führen.

Eine regelmäßige Regeneration der Augen ist also SEHR WICHTIG:

Nach zwei Stunden Bildschirmarbeit

benötigt das Auge 15 Minuten Pause,

besser noch sind 5 – 10 Minuten Pause pro Stunde.

Dabei löst man den Blick vom Bildschirm,

schaut in die Ferne,

bewegt die Augen in alle Richtungen

und blinzelt mehrmals.