

Computer-Brille / Digitalbrille

Heute schauen Erwachsene wie Kinder täglich über längere Zeit auf digitale Endgeräte, sei es der PC, das Notebook, das iPad oder das Smartphone – dies sowohl bei der Arbeit, der Videokonferenz als auch privat, beim „Surfen“ im Internet. Ihre Augen sind dabei stark gefordert. Um ungesunden Begleiterscheinungen längerer Computeraktivität wie Nackenschmerzen, Verspannungen, Rücken- und Kopfschmerzen sowie der Schädigung der Netzhaut vorzubeugen, sind vier Faktoren maßgebend: vor allem ein gutes, bei Bedarf mit Brille oder Kontaktlinsen korrigiertes Sehvermögen, die Verwendung eines guten Bildschirms, dessen ergonomisch und lichttechnisch richtige Platzierung sowie der Schutz der Netzhaut vor dem schädlichen Blaulicht. Dafür sind in den letzten Jahren spezielle Brillengläser entwickelt worden.

Sehanforderungen am Bildschirmarbeitsplatz, bzw. digitalem Endgerät

Auch bei einer guten ergonomischen Einrichtung des Arbeitsplatzes stellt die Arbeit am digitalen Endgerät eine hohe Beanspruchung der Augen dar: Die Akkommodations- und Adaptionsfähigkeiten (Einstellung auf unterschiedliche Sehdistanzen und Anpassung an Hell/Dunkel-Kontraste) des Auges sind stark gefordert.

Auch kleinste Sehfehler (leichte Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung) und Unterschiede zwischen dem rechten und dem linken Auge, mit denen man sonst im Alltag bestens leben kann, können bei anhaltender Bildschirmarbeit negative Auswirkungen haben. Manche Sehfehler wie z.B. ein eingeschränktes räumliches Sehen oder latentes, das heißt unterdrücktes, normalerweise nicht sichtbares Schielen (Heterophorie) wirken sich oft erst bei längerer Bildschirmarbeit negativ auf Ihr Wohlbefinden aus.

Verspannungen im Bewegungsapparat (Nacken-, Schulterschmerzen etc.) können auch eine Folge einer ungesunden Körperhaltung zur Kompensation einer beeinträchtigten Sehqualität sein.

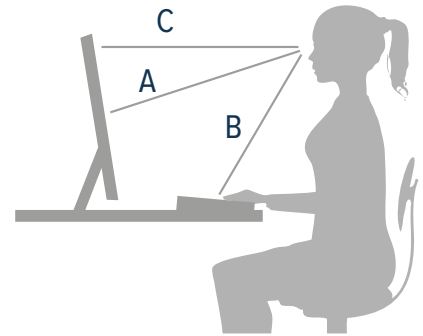
Naturgegebene Probleme mit der Bildschirmarbeit haben Menschen ab dem 40./45. Lebensjahr, wenn die Akkommodationsfähigkeit des Auges abnimmt und sich die Alterssichtigkeit (Presbyopie) immer deutlicher bemerkbar macht.

Bildschirm-Brille

Eine Bildschirmarbeitsplatz-Brille unterscheidet sich stark von anderen Brillen wie Gleitsicht- oder Einstärkenbrillen. Die Stärke der Gläser und die Lage der verschiedenen Sehbereiche werden von uns mit Ihnen individuell auf Ihren Arbeitsplatz angepasst. Dafür werden verschiedene Abstände benötigt.

Wichtig sind folgende Abstände:

Abstand Auge – Bildschirm A = _____ cm
Abstand Auge – Tastatur/Schriftstücke B = _____ cm
Höhe des Bildschirms zum Auge C = _____ cm



Unsere Tipps für Sie

- Moderne Brillengläser mit Blaulichtfilter schützen Ihre Augen vor dem schädlichen Blaulicht der digitalen Endgeräte.
- Gönnen Sie Ihren Augen öfters eine Pause: Schauen Sie zwischendurch bewusst in die Ferne.
- Denken Sie daran, zwischendurch immer wieder zu blinzeln, damit die Augen regelmäßig befeuchtet werden.
- Achten Sie auf ein gutes Raumklima – in trockener, abgestandener Luft leiden Ihre Augen schneller. Es gibt vielfältigste Augentropfen. Lassen Sie sich von uns beraten.
- Platzieren Sie Ihren Monitor richtig: Fenster/Lichtquelle seitlich, nicht vor oder hinter dem Bildschirm.
- Regelmäßiges Reinigen des Bildschirms erhöht den Kontrast.
- Sorgen Sie für gute Beleuchtung – im Dämmerlicht ermüden Ihre Augen schneller.
- Lassen Sie Ihr Sehvermögen und Ihre Augen spätestens alle zwei Jahre testen.

Tipps für Entspannungsübungen Ihrer Augen

- Lassen Sie den Blick von oben nach unten und von der einen Seite zur anderen schweifen. Schauen Sie dabei auf die Umrisse der Objekte am Rande Ihres Gesichtsfeldes.
- Halten Sie einen Bleistift in Armlänge vor sich hin. Fixieren Sie erst Ihren Blick auf die Spitze und schauen Sie dann entspannt in die Ferne. Wiederholen Sie diese Übung etwa zehnmal.
- Setzen Sie sich bequem hin. Schließen Sie die Augen, stützen Sie Ihre Ellbogen auf und legen Sie Ihr Gesicht so in die Hände, dass die hohlen Handflächen die Augen gut abdecken. Halten Sie das Gewicht des Kopfes mit den Handballen, ohne Druck auf die Augen auszuüben. Bleiben Sie zwei, drei Minuten in dieser Stellung, entspannen Sie sich. Je schwärzer Sie sehen, desto entspannter sind Ihre Augen. Diese Übung nennt man „Palmieren“.
- Bei brennenden, tränenden und trockenen Augen, ständiger Müdigkeit, Kopfschmerzen, Nackenverspannungen oder Konzentrationsbeschwerden kontaktieren Sie uns unter: 0431- 87 97 0



MOLL
OPTIK & AKUSTIK