

Thema: Tränen, brennen, Müdigkeit – So vermeiden Sie digitalen Augenstress

Beitrag: 1:57 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Digitaler Augenstress! Schon mal davon gehört? Das Wort gibt es noch nicht so lange, bedeutet aber nichts anderes als Sehbeschwerden, die auftreten, wenn man mehrere Stunden täglich mit einem Computer arbeitet und ständig auf einen Bildschirm schauen muss. Was so eine permanente Belastung für Folgen haben kann, weiß Jessica Martin.

Sprecherin: Schaut man jeden Tag stundenlang auf einen Computerbildschirm, kommt es meistens zu Nacken- oder Schulterschmerzen, die Augen brennen, tränen oder jucken und man ist permanent müde. Was man dann tun kann, erklärt Dr. Wolfgang Wesemann, Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln.

O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:26 Min.): „Bei Augenbeschwerden sollte man zu aller erst einen Sehtest machen. Um festzustellen, ob man eventuell eine Brille braucht. Man muss aber auch seinen Bildschirmarbeitsplatz richtig gestalten. Das heißt also, der Schreibtisch und der Stuhl sollte in der Höhe individuell einstellbar sein. Die Oberkante vom Bildschirm sollte auch nicht höher als die Augenhöhe sein. Wichtig ist auch, dass es am Arbeitsplatz nicht zieht, denn dann bekommt man trockene oder brennende Augen.“

Sprecherin: Außerdem sollte man jede Gelegenheit nutzen, um seine Augen zu entlasten.

O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:16 Min.): „Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder einen Blick in eine andere Entfernung, sortieren Sie Ihre Post, ordnen Sie Ihre Akten! Gehen Sie in der Mittagspause mal nach draußen an die frische Luft oder machen Sie ein paar Übungen am Arbeitsplatz! Eine andere sehr empfehlenswerte Lösung ist eine Bildschirmbrille.“

Sprecherin: Diese spezielle Brille eignet sich für Menschen ab 45.

O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:19 Min.): „Das Besondere an einer Bildschirmbrille ist, dass man sie individuell und zentimetergenau an die typischen Entfernungen vor dem Computer anpassen kann. Der Monitor, die Tastatur und auch der Kollege können mit der Brille deutlich gesehen werden, ohne dass man seine Augen anstrengen muss. Kurz gesagt, das Sehen wird viel entspannter.“

Sprecherin: Die Brille bekommen Sie bei Ihrem Optiker. Dazu sollten Sie die genauen Maße zum Bildschirm und der Tastatur mitnehmen. Der Optiker passt die Brille dann zentimetergenau an.

O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:20 Min.): „Viele Arbeitgeber beteiligen sich übrigens an den Kosten für diese Bildschirmbrillen. Dazu brauchen Sie aber eine spezielle Bescheinigung von Ihrem Augenarzt oder Ihrem Augenoptiker. Wenn man über 55 ist, bringt die Bildschirmbrille, nach meiner Meinung, einen ungeheuren Gewinn an Lebensqualität. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.“

Abmoderationsvorschlag: Fast 17 Millionen Deutsche arbeiten jeden Tag stundenlang am Computer, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – dazu kommen noch die Bildschirme an Tablet, Laptop und Smartphone im privaten Bereich. Wenn Sie um die 40 sind, sollten Sie über eine Bildschirmbrille nachdenken, damit Sie Ihre Augen entlasten. Mehr Infos gibt's unter sehen.de.

Thema: Tränen, brennen, Müdigkeit – So vermeiden Sie digitalen Augenstress

Interview: 2:37 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Digitaler Augenstress! Schon mal davon gehört? Das Wort gibt es noch nicht so lange, bedeutet aber nichts anderes als Sehbeschwerden, die auftreten, wenn man mehrere Stunden täglich mit einem Computer arbeitet und ständig auf einen Bildschirm schauen muss. Was so eine permanente Belastung für Folgen haben kann, erklärt der Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik in Köln, Dr. Wolfgang Wesemann, hallo!

Begrüßung: „Hallo, ich grüße Sie!“

1. Herr Dr. Wesemann, was für Beschwerden treten auf, wenn man jeden Tag viele Stunden am Bildschirm arbeitet?

O-Ton 1 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:27 Min.): „Durch die angespannte Sitzhaltung vor dem Bildschirm bekommt man zum Beispiel Nacken- oder Schulterschmerzen. Durch den starren Blick auf den Bildschirm kommt es zu Kopfschmerzen, Augenbrennen, tränenden oder juckenden Augen. Die Augen sind rot und man fühlt sich permanent müde. Ich glaube, Millionen von Menschen sind betroffen. Auch Zuhause können sich die Augen oft nicht richtig erholen, weil man wieder vor dem Laptop, dem Tablet oder dem Smartphone sitzt. Auch hier schaut man dann auf Bildschirme.“

2. Was kann ich gegen diese Beschwerden tun?

O-Ton 2 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:27 Min.): „Bei Augenbeschwerden sollte man zu aller erst einen Sehtest machen. Um festzustellen, ob man eventuell eine Brille braucht. Man muss aber auch seinen Bildschirmarbeitsplatz richtig gestalten. Das heißt also, der Schreibtisch und der Stuhl sollte in der Höhe individuell einstellbar sein. Die Oberkante vom Bildschirm sollte auch nicht höher als die Augenhöhe sein. Wichtig ist auch, dass es am Arbeitsplatz nicht zieht, denn dann bekommt man trockene oder brennende Augen.“

3. Wie kann ich speziell meine Augen entlasten?

O-Ton 3 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:28 Min.): „Bei der Bildschirmarbeit sollte man jede Gelegenheit nutzen, um den Augen eine kleine Entspannung zu verschaffen. Gönnen Sie Ihren Augen immer wieder einen Blick in eine andere Entfernung, sortieren Sie Ihre Post, ordnen Sie Ihre Akten! Gehen Sie in der Mittagspause mal nach draußen an die frische Luft oder machen Sie ein paar Übungen am Arbeitsplatz! Die Hauptsache ist, dass man nicht den ganzen Tag nonstop auf den Bildschirm starrt. Eine andere sehr empfehlenswerte Lösung ist eine Bildschirmbrille.“

4. Wie hilft mir die Bildschirmbrille?

O-Ton 4 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:25 Min.): „Eine spezielle Bildschirmbrille eignet sich für Menschen ab etwa 45 bis 50 Jahren. Das Besondere an einer Bildschirmbrille ist, dass man sie individuell und zentimetergenau an die typischen Entfernungen vor dem Computer anpassen kann. Der Monitor, die Tastatur und auch der Kollege können mit der Brille deutlich gesehen werden, ohne dass man seine Augen anstrengen muss. Kurz gesagt, das Sehen wird viel entspannter.“

5. Wo bekomme ich die Brille her?

O-Ton 5 (Dr. Wolfgang Wesemann, 0:36 Min.): „Die bekommen Sie bei Ihrem Augenoptiker. Messen Sie dazu die genauen Abstände vom Auge zum Bildschirm oder zur Tastatur. Der Augenoptiker kann dann die passenden Bildschirmgläser für Sie aussuchen. Viele Arbeitgeber beteiligen sich übrigens an den Kosten für diese Bildschirmbrillen. Dazu brauchen Sie aber eine spezielle Bescheinigung von Ihrem Augenarzt oder Ihrem Augenoptiker. Und vielleicht noch die Anmerkung, dass die Bildschirmbrille je wichtiger wird, je älter man wird. Wenn man über 55 ist, bringt die Bildschirmbrille, nach meiner Meinung, einen ungeheuren Gewinn an Lebensqualität. Das kann ich aus eigener Erfahrung sagen.“

Dr. Wolfgang Wesemann über die Bildschirmbrille und wie Sie damit Ihre Augen entlasten können. Vielen Dank für das Gespräch!

Verabschiedung: „Ja vielen Dank auch!“

Abmoderationsvorschlag: Fast 17 Millionen Deutsche arbeiten jeden Tag stundenlang am Computer, so die Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin – dazu kommen noch die Bildschirme an Tablet, Laptop und Smartphone im privaten Bereich. Wenn Sie um die 40 sind, sollten Sie über eine Bildschirmbrille nachdenken, damit Sie Ihre Augen entlasten. Mehr Infos gibt's unter sehen.de.

Thema: Tränen, brennen, Müdigkeit – So vermeiden Sie digitalen Augenstress

Umfrage: 0:43 Minuten

Anmoderationsvorschlag: Der Computer bei der Arbeit - Fernseher, Tablets und Smartphones im Privatleben. Wir sind umgeben von Bildschirmen und unsere Augen müssen einiges leisten. Die typischen Beschwerden kennt jeder. Wie fühlen sich Ihre Augen nach einem Tag im Büro an?

Mann: „Also, wenn ich den ganzen Tag im Büro sitze und auf den Bildschirm gucken muss, dann merke ich schon abends, dass meine Augen schlapp machen, also irgendwie brennen und auch tränen, und so richtig klar sehen kann ich dann meist auch nicht mehr.“

Mann: „Ich finde, das hört nach einem Tag im Büro ja nicht auf. Wenn ich dann zu Hause bin, dann bin ich irgendwie am Laptop, am Tablet, gucke da die ganze Zeit drauf. Und – ja – ich habe dann ständig das Gefühl: Weiß ich nicht. Dann ist man so müde. Die Augen fallen einem die ganze Zeit zu. Es brennt so ein bisschen. Ja und teilweise kriegt man die Augen dann gar nicht mehr auf.“

Frau: „Ich merke es dann wirklich beim Autofahren. Ich muss jeden Tag über eine halbe Stunde zur Arbeit hin fahren und auch wieder zurück fahren. Und wenn ich dann den ganzen Tag im Büro war und abends raus komme und mit dem Auto fahren muss, also dann muss ich mich schon echt anstrengen, dass ich noch wirklich alles gut erkennen kann und ich muss mich da auch echt wahnsinnig konzentrieren.“

Abmoderationsvorschlag: Unsere Augen müssen einiges mitmachen. Wie Sie Ihre Augen ganz einfach entlasten können, erfahren Sie in ein paar Minuten bei uns.