



## HOMEOFFICE

# AUGEN SCHÜTZEN

Immer mehr Arbeitnehmer arbeiten regelmäßig am heimischen Schreibtisch.

Wer dabei ein paar wichtige Tipps beachtet, hält seine Augen langfristig gesund.

**K**eine langen Anfahrtswege ins Büro, stattdessen morgens gleich am heimischen Schreibtisch Platz nehmen und loslegen: Was für viele äußerst verlockend klingt, da es Zeit spart, tut den Augen nicht unbedingt gut. Experten der medizinisch-wissenschaftlichen Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland DOG weisen darauf hin, dass die Arbeit im Homeoffice für die Augen durchaus einige besondere Herausforderungen mit sich bringt.

Der fehlende Arbeitsweg gehört dazu. »Wir bewegen nicht nur uns, sondern auch unsere Augen sehr viel weniger und lassen den Blick seltener durch die Gegend schweifen«, sagt Dr. Claus Cursiefen, Professor für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Köln. Da der Weg ins Büro entfällt, auf dem der Blick häufig zwischen nah und fern wechselt, sollte er im Home-

office mindestens alle 30 Minuten vom Bildschirm in die Ferne gerichtet werden.

Hinzu kommt, dass Heimarbeitende, wenn sie zu Hause weniger abgelenkt sind, länger auf den Bildschirm starren, sodass die Frequenz des Lidschlags sinkt. »Lidschläge sind jedoch wichtig, weil sie das Auge mit schützendem Tränenfilm befeuchten«, erläutert Prof. Dr. Gerd Geerling. Wird zu selten geblinzelt, könne das zu trockenen, müden und schmerzenden Augen führen. Um eine solche Reizung zu verhindern, empfiehlt der DOG-Präsident, regelmäßig mit beiden Augen zu zwinkern.

### WAS SONST NOCH WICHTIG IST

Auch viel Trinken und häufiges Lüften sind hilfreich. Kontaktlinsenträgern rät der Experte, lieber harte als weiche Linsen zu tragen. Und vor allem sei Rauchen tabu,

um das Austrocknen der Augen zu verhindern. »Zigarettenrauch greift den schützenden Tränenfilm an und begünstigt das Syndrom des Trockenen Auges«, erklärt Cursiefen. Wer dennoch unter gereizten Augen leidet, kann Tränenersatzmittel hineinträufeln, die rezeptfrei in Apotheken erhältlich sind.

Darüber hinaus gilt: Der Bildschirm sollte eine gute Auflösung und ausreichende Größe besitzen. Optimal ist ein Abstand von mindestens 45 Zentimetern. »Das Tageslicht sollte immer von der Seite auf den Monitor fallen, der Monitor leicht nach oben gekippt sein und so tief gestellt, dass man in Sitzposition noch über den oberen Rand blicken kann«, ergänzt Geerling. Die künstliche Beleuchtung empfiehlt der Experte hell, ohne zu blenden. Das Blaulicht des Displays sei keine Gefahr, betont der DOG-Präsident. ■