

Augen entlasten am Arbeitsplatz

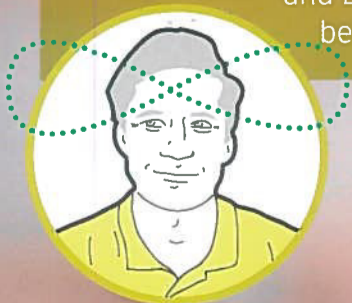


Wellness für die Augen

Legen Sie im Sitzen die Hände zusammen und reiben Sie die Handinnenflächen schnell aneinander. Dabei entsteht nach kurzer Zeit ein Wärmegefühl. Schließen Sie die Augen, stützen Sie die Ellenbogen auf den Tisch und legen Sie die angewärmten Handballen für 30 bis 60 Sekunden auf die Augenhöhlen. Das Gesicht liegt dabei so in den Händen, dass die geschlossenen Augen keinen Druck verspüren. Durch die Wärme und die Dunkelheit entspannt sich die Augenmuskulatur. Wenn Sie kein Flimmern, sondern nur noch Schwarz sehen, sind die Augen völlig entspannt.

Durchblutung anregen

Stellen Sie sich eine liegende Acht vor. Folgen Sie dem Verlauf der Acht mit einer langsamen und gleichmäßigen Augenbewegung. Nehmen Sie sich dabei für das Augenrollen richtig Zeit. Dann folgt der Kopf der gleichmäßigen Augenbewegung leicht. Auch die Schultern dürfen in Bewegung kommen. Die Intensität des Augenrollens sowie das Tempo können Sie selbst bestimmen. Das Schwingen des Blicks trainiert die äußeren Augenmuskeln und regt die Durchblutung an. Die Rechts- und Linksschwünge aktivieren beide Gehirnhälften.



Anspannungen lösen

Reißen Sie die Augen weit auf und zählen Sie bis drei. Dann wieder schließen. Das Ganze etwa achtmal wiederholen. Diese Übung nach dem Prinzip der Progressiven Muskelentspannung löst Anspannungen in den und um die Augen. Sie hilft besonders gut bei Augenzucken.



1. 2. 3.



Augenmuskeln trainieren

Suchen Sie drei Punkte in verschiedenen Entfernungen innerhalb und auch außerhalb des Raums. Schauen Sie nacheinander von einem Punkt zum nächsten und beginnen Sie anschließend wieder von vorn. Die Reihenfolge ist beliebig. Durch den Wechsel bleiben Ihre Linsen und Augenmuskeln elastisch.

Tränenflüssigkeit fördern

Stehen oder sitzen Sie entspannt. Öffnen und schließen Sie mehrmals hintereinander bewusst die Augen: Erst beide Augen - dann einzeln und abwechselnd das rechte und das linke Auge. Einfaches Zwinkern bewirkt, dass Ihre Augen mehr Tränenflüssigkeit produzieren.



Den Blick schärfen

Die heutige Arbeitswelt beansprucht die Augen stark. Das gilt insbesondere für dauerhafte Bildschirmtätigkeit an Büroarbeitsplätzen. Die Gesellschaft für Augenheilkunde sieht einen Zusammenhang zwischen der Zunahme der Kurzsichtigkeit und dem Smartphone- und Computerkonsum. Deshalb sollten Arbeitgeber besondere Aufmerksamkeit schenken. Im Rahmen der Betrieblichen Gesundheitsförderung können Unternehmen einiges für gesundes Sehen tun. Zum Beispiel:

Bildschirmarbeitsplätze. Jeder zweite Beschäftigte arbeitet inzwischen vor einem Monitor. Bildschirmarbeit ist Stress und Schwerstarbeit für die Augen. Die Blicke bewegen sich den ganzen Tag zwischen Monitor, Tastatur und Arbeitsunterlagen hin und her und müssen sich dabei immer wieder unterschiedlichen Entfernungen, Kontrasten und Helligkeiten anpassen. Hinzu kommt, dass beim Arbeiten am Computer oder beim Blick auf Mobiltelefon, Tablet & Co seltener geblinzelt wird. Der Tränenfilm wird nicht mehr regelmäßig auf der Augenoberfläche verteilt. Die Folge ist das „trockene Auge“, auch „Office-Eye-Syndrom“ genannt. Ist zudem das Sehvermögen nicht oder nicht ausreichend durch Sehhilfen korrigiert, kann die Arbeit am Bildschirm die Augen zusätzlich belasten.

Tipp: Arbeitsplätze der Mitarbeiter sollten zum Schutz der Augen ergonomisch optimal ausgestattet werden. Große Bildschirme mit hoher Auflösung und großem Kontrast verringern das Ermüden der Augen. Der Bildschirm sollte einen Abstand von 50 bis 80 Zentimetern zum Auge haben – je größer der Bildschirm, desto größer der Abstand.

Mobile Endgeräte. Während es für die stationäre Bildschirmarbeit konkrete Vorschriften gibt, fehlen diese bei mobilen Bildschirmen. Jeder Dritte nutzt aber mittlerweile das Smartphone oder Tablet auch beruflich. Bei Finanzdienstleistern und in der Informationstechnologie zum Beispiel setzt jeder zweite feste Mitarbeiter ein mobiles Gerät ein. Mobile Bildschirme belasten das Auge noch stärker, denn die Schrift ist kleiner und Blendungen und Spiegelungen sind häufiger. Zudem werden Smartphones auch bei hellem Außenlicht genutzt.

Tipp: Achten Sie bei mobilen Geräten auf die Bildschirmgröße. Smartphones mit mehr als 5-Zoll-Bildschirmdiagonale, sogenannte Phablets, sind größer und besser für die Augen. Beschränken Sie den beruflichen Einsatz der Mobilgeräte auf die Zeiten, in der Mitarbeiter wirklich unterwegs sind.

»Ein guter Bildschirm und die richtige Ausleuchtung – dafür können Sie als Arbeitgeber sorgen. Zudem können Sie Ihre Beschäftigten zu einem augengesunden Verhalten motivieren, etwa durch die Übungen auf der Vorderseite des Posters.«

Martina Chladek, Gesundheitsbeauftragte der AOK Nordost

Licht. Überall dort, wo kein natürliches Licht zur Verfügung steht, lohnt es sich, der Augen-gesundheit der Mitarbeiter zuliebe in eine gute Beleuchtung zu investieren. Dabei muss das Licht richtig ausgesteuert sein. Nicht nur die Helligkeit (mindestens 500 Lux) ist entscheidend, sondern auch die Farbe des Lichts. Bei der neuen LED-Technik werden blaues und gelbes Licht gemischt, um weißes Licht zu erzeugen. Häufig ist aber der Anteil von blauem Licht zu hoch. Das blaue Licht kann die Hornhaut des Auges ungehindert passieren und steht im Verdacht, Entzündungsprozesse im Auge auszulösen.

Tipp: Um die Augen zu schonen, eignen sich am besten Lampen, die warmweißes Licht spenden. Besonders helle LED-Leuchten sollten so eingestellt werden, dass man nicht direkt hineinschauen kann. Bei direkter Sonneneinstrahlung sollte ein verstellbarer Sonnenschutz die Mitarbeiter schützen.

Raumluft. Nicht nur die Heizungsluft im Winter reizt die Augen. Auch in der heißen Jahreszeit leiden rund 15 Mio. Menschen in Deutschland unter trockenen Augen, schätzen Augenärzte. Dafür sind das helle UV-Licht und die Luft aus Klimaanlage verantwortlich. Sie führen zu Reizungen der Augen. Allergiker leiden außerdem durch den Pollenflug im Frühjahr und Sommer besonders häufig unter Augenbeschwerden. Die Luft aus Klimaanlage verschlimmert die Beschwerden oft.

Tipp: Ein Hygrometer im Büro misst die Luftfeuchtigkeit, diese sollte zwischen 40 und 60 Prozent liegen. Um diesen Wert zu erreichen, reicht es oft, einige Pflanzen aufzustellen. Ansonsten sorgt ein Luftbefeuchter für ein gesundes Raumklima. Die Fenster sollten von den Mitarbeitern bei Bedarf geöffnet werden können, damit Frischluft, die meist feuchter als die Raumluft ist, von draußen hereinkommt.

Bildschirmbrille bezuschussen

Ältere Menschen leiden meist unter der sogenannten Altersweitsicht. 93 Prozent aller 60-Jährigen sind Brillenträger. Wer gleichzeitig kurzsichtig ist oder aus anderem Grund eine Sehhilfe braucht, benötigt eine Gleitsichtbrille.

Normale Gleitsichtbrillen sind für die Arbeit am Bildschirm nicht ideal, weil sie nur über einen kleinen Bereich für das Sehen in Bildschirmdistanz (circa 70 Zentimeter) verfügen. Ob normale Sehhilfen für den Mitarbeiter im Einzelfall reichen oder ob eine Bildschirmarbeitsplatzbrille

notwendig ist, entscheidet der Betriebsarzt nach einer Augenuntersuchung. Wenn er eine Brille verschreibt, ist der Arbeitgeber verpflichtet, die Kosten zu tragen, und kann diese steuerlich absetzen. Wird keine Brille ärztlich verordnet, zahlen viele Unternehmen mittlerweile Zuschüsse zu Arbeitsplatzbrillen im Rahmen von eigenen Betriebsvereinbarungen.



Genauso wichtig wie die Einrichtung augenschonender Arbeitsplätze ist es, die Beschäftigten für das Thema zu sensibilisieren. Zu einem „augengesunden“ Verhalten gehören:

- **Gesunde Ernährung:** Besonders gut für die Augen sind Gemüse wie Karotten, Spinat, Tomaten oder Brokkoli, denn sie enthalten Betacarotin, das der Körper in Vitamin A umwandelt.
- **Viel trinken:** Ausreichende Flüssigkeitszufuhr sorgt für mehr schützende Tränenflüssigkeit.
- **Pausen bei der Bildschirmarbeit:** Etwa fünf bis zehn Minuten Pause von Bildschirm und Displays pro Stunde Bildschirmarbeit sind ideal. Lassen Sie dabei den Blick in weitere Entfernung schweifen. Das entspannt die Augen.
- **Frische Luft:** In längeren Pausen sind Spaziergänge an der frischen Luft gut für die Augen und das Wohlbefinden. Denn draußen ist die Luftfeuchtigkeit meist höher als in Büros.
- **Hygiene:** Auch Augen können sich erkälten. Die sogenannte „Augengrippe“ entsteht wie jede andere Erkältung über Schmier- oder Tröpfcheninfektion. Regelmäßiges Händewaschen und Desinfizieren helfen.

So unterstützt die AOK

Augengesundheit ist ein wichtiger Bestandteil der Arbeitsplatzergonomie im Rahmen Betrieblicher Gesundheitsförderung (BGF). Ziel von BGF ist es, die Gesundheit der Beschäftigten zu stärken und somit ihre physische und psychische Leistungsfähigkeit dauerhaft zu erhalten. Das AOK-Arbeitgeberportal für Betriebliche Gesundheitsförderung beinhaltet dazu vielseitige Informationen und Praxishilfen. Hinweise zur Ergonomie und zum gesundheitsgerechten Verhalten am Arbeitsplatz finden sich unter:

 aok-business.de/nordost > **Gesundheit** > **BGF an den Arbeitsplaetzen**

Konkrete Tipps für Entspannungsübungen für die Augen finden sich umseitig auf dem Poster.

Fotos: Westend61/Philipp Nemenzi; Getty Images/Nastco; PR/AOK; Illustrationen: Lara Osborne

Maßgeschneidert für Ihren Betrieb

Die AOK Nordost ist Ihr Ansprechpartner, wenn es um die Gesundheit Ihrer Mitarbeiter geht. Sie wünschen eine persönliche Beratung? Dann melden Sie sich bei unserer BGF-Expertin Anke Jurchen:



0800 265 1199
 bgf@nordost.aok.de
aok-bgf.de/nordost

Sie wollen monatlich Informationen rund um das Thema Gesundheit im Betrieb? Dann abonnieren Sie den kostenlosen Arbeitgeber-Newsletter: aok-business.de/nordost/newsletter

gesundes
unternehmen aktiv!

AOK
 Die Gesundheitskasse.



Poster
 auf der
 Rückseite

Gesunde Augen

Download des Posters unter aok-business.de/nordost/poster