

Auge um Auge

Wer ständig in den Computer starrt, schadet seinen Augen. Ein Nickerchen oder Weinen im Büro würden wohl helfen. Es gibt aber auch praktikablere Tipps.

CLAUDIO ZEMP

Büromenschen kennen das Phänomen der «viereckigen» Augen: Am Ende eines Arbeitstages sind die Augen ausgetrocknet. Es drückt oder brennt gar, wie wenn ein Sandkorn im Auge stecken würde. Der Feierabend wird verschwommen wahrgenommen – ganz ohne Genuss von Feierabendbieren.

«Das Syndrom der trockenen Augen ist sehr häufig. In der Schweiz leiden rund 15 Prozent der Bevölkerung häufig darunter», weiss Farhad Hafezi, Privatdozent für Augenheilkunde am Augeninstitut Iroc in Zürich.

«Weil wir seltener blinzeln, werden die Augen ungenügend befeuchtet. Dies führt zu einer Überreizung.»

Farhad Hafezi, Augenarzt

Nicht die Computerarbeit an sich sei schädlich für die Augen, sondern die lange Dauer der Belastung, erklärt der Augenarzt: «Im Bann des Bildschirms beginnt man unbewusst zu starren. Weil wir seltener blinzeln, werden die Augen nicht ausreichend befeuchtet. Über längere Zeit führt dies zu einer Überreizung.»

Starren tut weh

Normalerweise funktionieren die Augenlider wie Scheibenwischer, die ständig einen Tränenfilm auf dem Auge verteilen und es so reinigen und feucht halten. Durchschnittlich blinzeln wir rund 15-mal pro Minute, bei der Arbeit am Bildschirm nur noch etwa viermal.

Das Grundübel der Austrocknung stellt sich mit dem Starren also automatisch ein. Je nach Trockenheitsgrad kommt es zu Kopfschmerzen, und es kann bis die Hälfte der Sehschärfe vorübergehend verloren gehen. Im Extremfall kommt es sogar zum Doppeltsehen, sagt Hafezi: «Eine trockene Horn-



hautoberfläche ist wie eine leicht verkratzte Kameralinse.» In der Regel verschwinden diese Symptome nach kurzer Erholungszeit. «Das Auge ist sehr robust. Trockene Augen sind zwar sehr mühsam, sind aber jahrelang nicht direkt gefährlich», sagt der Augenarzt. Die Probleme fangen meistens erst nach 10, 15 oder 20 Jahren Bildschirmarbeit an.

Früh vorbeugen

Hafezis Patienten sind in der Regel um die 40, wenn sie in seine Praxis kommen. Manche seien wegen massiv trockener Augen zum Teil arbeitsunfähig. Nach jahrelanger Überbelastung kann es zu Infektionen der Hornhaut kommen, zu Narben oder zu dauerhaft trockenen Augen. Prävention lohnt



Hilft gegen Überreizung: den Blick woanders hinschweifen lassen. Bild Nadia Schärli

sich, betont der Augenarzt: «Je weniger man die Augen im jungen Alter überreizt, desto weniger Probleme entstehen später.»

Schwarze Blenden, wie man sie zeitweise an Bildschirmen befestigte, bringen aus medizinischer Sicht indes wenig. Auch für die Einstellungen am Bildschirm kann Hafezi keine generelle Empfehlung abgeben: «Das ist sehr individuell. Der Bildschirm sollte aber gut beleuchtet und frei von Spiegelungen sein, sodass man möglichst ohne Anstrengung arbeitet.» Neue Flachbildschirme sind insofern besser, weil sie ein helleres und klareres Bild liefern.

Besser als mit Schraubeln am Bildschirm kann man gegen trockene Augen vorbeugen, indem man durchaus angenehme Gewohn-

heiten pflegt. Der Arzt empfiehlt, bei der Arbeit zwischendurch die Augen für einige Minuten zu schliessen, in die Ferne zu blicken oder ganz einfach Pausen einzulegen (siehe Box). Prinzipiell wäre ein Nickerchen während der Arbeit für die Augen das Beste, obwohl dieser ärztliche Rat wohl auf Widerstand des Chefs stossen dürfte.

Nachtarbeit doppelt ungünstig

Eine genetische Veranlagung für trockene Augen gibt es übrigens nicht. Jedoch wird das Syndrom durch Klimaanlage oder Luftverschmutzung verschlimmert. Ausserdem sinkt am Abend die Leistung der Tränendrüsen. Der Film wird am Abend dünner, und die Bildschirmarbeit in der Nacht wirkt sich

So hält man Augen feucht

- Wenn möglich die Bildschirmarbeit reduzieren und vor allem die Nachtarbeit einschränken.
- Sich regelmässige Bildschirm-pausen gönnen und zwischendurch in die Ferne gucken.
- Die Luftfeuchtigkeit am Arbeitsplatz erhöhen.
- Die Augen ab und zu für einen Moment schliessen.
- Darauf achten, dass der Arbeitsplatz gut beleuchtet ist und dass nichts blendet oder spiegelt.
- Bei der Arbeit am Computer wenn möglich auf das Tragen von Kontaktlinsen verzichten, vor allem in der Nacht und bei ersten Anzeichen von gereizten Augen.
- Künstliche Tränen (Augentropfen) können die Symptome lindern. Langfristig sind sie jedoch keine Lösung, weil sie die natürliche Produktion der Tränendüse sogar etwas drosseln können.
- Auf sehr sorgfältige Hygiene und Pflege der Ober- und Unterlider achten, vor allem wenn man sich schminkt.
- Die Talgdrüsen aktivieren, indem man die Lider sanft erwärmt, massiert und anschliessend gut reinigt.
- Sich genug Schlaf gönnen. Z

dadurch doppelt ungünstig aus. Oft ist es deshalb gesünder, den Bildschirm abzuschalten und schlafen zu gehen.

Kontaktlinsen sind ein weiterer negativer Faktor, erklärt Hafezi: «Damit die Linse gleitet, nimmt sie dem Auge einen Teil der benötigten Flüssigkeit weg.»

Frauen besonders gefordert

Wenn die Trockenheit des Auges länger andauert, entzünden sich oft die Lidränder und es entsteht ein Teufelskreis: Die Talgdrüsen werden verstopft, und der Tränenfilm wird immer brüchiger. Wegen der zusätzlichen Reizung durch das Schminken sollten deshalb besonders Frauen ihre Lidränder täglich sorgfältig reinigen.