

Belastungen für die Augen im Berufsalltag systematisch senken

Jedes Jahr kommt es nach Angaben des Bundesverbandes der Augenärzte in Deutschland zu etwa 300 000 Augenverletzungen, fünf Prozent davon mit schwerwiegenden Auswirkungen. Risiken für die Augen drohen sowohl im Alltag als auch im Beruf: Sie reichen von Splintern, Staub und Spritzern infektiöser oder ätzender Flüssigkeiten über Lichtblitze beim Schweißen bis hin zum stundenlangen Blick auf den Monitor.

Trockene und gereizte Augen treten häufig bei Arbeiten am Bildschirm auf. Ein Grund für Beschwerden wie Augenbrennen, Juckreiz, Fremdkörpergefühl und erhöhte Lichtempfindlichkeit ist ein zu seltener Lidschlag. „Abhilfe schaffen dann bewusste Sehpausen, bei denen der Blick in die Ferne gerichtet ist und ein regelmäßiger Lidschlag für eine gute Verteilung des Tränenfilms auf dem Auge sorgt“, weiß Dr. Wieta Schramm, Arbeitsmedizinerin des TÜV Rheinland.

Richtige Beleuchtung entlastet die Augen

Wichtig für gutes Sehen ist die richtige Beleuchtung am Arbeitsplatz. Bewährt hat sich die Kombination von

Die richtige Beleuchtung am Büroarbeitsplatz.



■ Indirekte Beleuchtung

■ Direkte Beleuchtung von der Decke

■ Beleuchtung durch Schreibtischlampe

■ Lichteinfall durch das Fenster

Foto: TÜV Rheinland

direktem und indirektem Licht, das von der Decke oder den Wänden reflektiert wird. Am Bildschirmarbeitsplatz sollte die Beleuchtungsstärke bei 500 Lux liegen, im Umgebungsbereich bei mindestens 300 Lux. Die Beleuchtungsstärke Lux gibt an, wie hell das Licht auf der Arbeitsfläche erscheint. Dies hängt von der Leistung und der Art des Leuchtmittels sowie von der Entfernung der Lichtquelle von der Arbeitsfläche ab. Eine ungefähre Vorstellung von der Helligkeit der Lux-Werte gibt der folgende Vergleich: Licht bei dunklen Gewitterwolken entspricht ca. 1000 Lux. Da im Alter die Sehleistung nachlässt, benötigen ältere Arbeitnehmer eine höhere Beleuchtungsstärke. Hier können 750 bis 1000 Lux sinnvoll sein, um ein ermüdungsfreies Lesen zu

ermöglichen. Individuelle Arbeitsplatzleuchten wissen junge und ältere Mitarbeiter zu schätzen: Sie ermöglichen eine Anpassung der Beleuchtung an die persönlichen Bedürfnisse.

Ebenso wichtig für ein entspanntes Sehen ist das Vermeiden von Reflexionen auf hellen, glatten, glänzenden oder spiegelnden Flächen. Matte, nicht reflektierende Oberflächen bei Büromöbeln und die Wahl entsprechender Wandfarben reduzieren die Belastungen. „Die Verwendung von verschiedenen Lichtfarben in einem Raum strengt die Augen an. Für die Arbeit am Bildschirm ist neutralweißes oder tageslichtweißes Licht am besten geeignet. Warmweißes Licht mit seinem höheren Anteil an Rot- und Gelbtönen wirkt entspannend und ist für Wohnräume beliebt“, so Lüth.