

Augen schonen bei der Bildschirmarbeit

Die pandemiebedingte Homeoffice-Pflicht ist entfallen. Dennoch wird weiterhin viel am heimischen Laptop gearbeitet. Was sollte bei stundenlanger Bildschirmarbeit beachtet werden, damit die Augen keinen Schaden nehmen?

Der menschliche Körper ist für die Steinzeit gemacht – für die stundenlange Nahrungssuche im Freien, bei Tageslicht, den Blick wechselweise in die Nähe und in die Ferne gerichtet. Heute haben sich die Lebensumstände radikal geändert. „Wir bewegen nicht nur uns, sondern auch unsere Augen sehr viel weniger“, sagt Professor Dr. med. Claus Cursiefen, Generalsekretär der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Entfällt nun dazu der tägliche Weg ins Büro, weil wir aus den heimischen vier Wänden arbeiten, entfernen wir uns noch weiter von der Natur. „Es ist deshalb wichtig, im Homeoffice alle 30 Minuten entspannt über den Bildschirm in die Fer-



Lange Zeit vor dem Laptop oder dem PC zu sitzen ist für viele Menschen Arbeitsalltag – aber nicht unbedingt gesund. Foto: AdobeStock/ra2 studio

ne zu schauen“, betont Cursiefen. „Heimarbeitende sollten auch so oft wie möglich das Tageslicht draußen oder zumindest auf dem Balkon nutzen“, fügt der Direktor des Zentrums für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Köln hinzu.

Ein weiterer Faktor setzt den Augen im Homeoffice zu. Weil Heimarbeitende mangels Ablenkung häufig konzentrierter auf den Bildschirm starren als im Büro, sinkt bei ihnen die Frequenz des Lidschlags. „Lidschläge sind wichtig, weil sie

das Auge mit schützendem Tränenfilm befeuchten“, erläutert Professor Dr. med. Gerd Geerling, Präsident der DOG. Bleibt das Blinzeln aus, könne das zu trockenen, müden und schmerzenden Augen führen. Auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde Kost mit viel Fisch, Gemüse und Obst sollte geachtet werden. Zu vermeiden ist trockene Raumluft, die das Auge zusätzlich reizt. „Regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter heben die Luftfeuchtigkeit an“, so Cursiefen.

Ein Tabu im Homeoffice: Rauchen. „Zigarettenrauch greift den schützenden Tränenfilm an und begünstigt das Syndrom des Trockenen Auges“, so der Experte. Wer im Homeoffice dennoch unter gereizten, geröteten Augen leidet, kann Tränenersatzmittel träufeln, die in der Apotheke rezeptfrei erhältlich sind. „Hilfreich ist auch eine Lidkantenpflege, um die Produktion eines fettreichen Tränenfilms zu unterstützen“, erläutert Cursiefen. Dazu morgens und abends feuchtwarme Abschminkpads für fünf Minuten auf die Augen legen, anschließend die Lidkanten an Unter- und Oberlid mit einem Wattestäbchen sanft zur Lidkante hin austreichen. Schließlich gibt es ein paar technische Aspekte zu beachten, so sollte der Bildschirm eine gute Auflösung haben und ausreichend groß sein. Geerling rät zu einem Bildschirmabstand von mindestens 45 Zentimetern. Künstliche Beleuchtung sollte hell sein, ohne zu blenden. Gut zu wissen: Das Blaulicht des Displays ist keine Gefahr für die Augen. (red)

Basaliome müssen so schnell wie möglich entfernt werden

Dr. Beate Steinhorst
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie
AugenLaserZentrum
Wiesbaden



Foto: Dr. Beate Steinhorst

Die Augenlider sind dafür da, um die empfindlichen Augen zu schützen. Doch auch die Lider selbst sind empfindlich – an keiner anderen Stelle des menschlichen Körpers entstehen so viele Tumore wie an den Augenlidern. Solche Lidtumore sind kleine Geschwulste, die sich sowohl am Oberlid als auch am Unterlid bilden können. Viele von ihnen sind kleine Warzen, Fetteinlagerungen oder Blutschwämmchen, die zwar nicht schön aussehen, aber gutartig sind und keine Gefahr darstellen.

Daneben gibt es allerdings auch bösartige Lidtumore. In 90 Prozent der diagnostizierten Fälle handelt es sich dabei um Basaliome. Auf jeden Fall steht ein Gang zum Augenarzt an, wenn man eine Veränderung des Augenlids entdeckt. Typisch für das Basaliom sind perlchnurartige Verdickungen am Rand des Tumors. Tritt das Basaliom direkt an der Lidkante auf, wachsen dort keine Wimpern mehr. Meist sind Patienten jenseits der 70 Jahre betroffen, allerdings kommt das Basaliom auch bei jünge-

ren Menschen vor – häufig, wenn sie eine sehr helle Haut haben. Starke UV-Strahlung begünstigt das Wachstum des Tumors, deshalb wird er in südlichen Ländern häufiger festgestellt.

Damit gar nicht erst größere Schäden entstehen können, sollten Basaliome möglichst schnell nach der Diagnose operativ entfernt werden. Glücklicherweise bilden Basaliome nur äußerst selten Tochtergeschwüre und können in der Regel komplett abgetragen werden.