

Keine müden Augen im Büro

Was man bei Überbelastung der Augen tun kann

Nürnberg (ba). Etwa 17 Millionen Deutsche arbeiten im Büro. Das bedeutet oft langes Arbeiten am Computer. Doch Bildschirm und künstliches Licht strengen die Augen an. Dr. Kaweh Schayan-Araghi von der Augenklinik Frankfurt am Main gibt Tipps, wie Augen dennoch gesund bleiben, was sie pflegt und welche einfachen Mittel bei leichten Beschwerden helfen.

Die Augen sind Hochleistungsorgane und Empfangsradar für 80 Prozent aller Wahrnehmungen. In einer einzigen Sekunde verarbeiten sie ca. zehn Millionen Bit. Da können selbst modernste Kameras nicht mithalten. Zudem wird 60 Prozent des Sonnenlichts über die Augen aufgenommen, nur etwa 40 Prozent über die Haut. Viele Gründe, um im wahrsten Sinne

das Augenmerk auf sie zu richten und sie im Büro nicht unnötig zu stressen:

Warum ist Bildschirmarbeit für die Augen eigentlich so anstrengend? Weil der Blick über viele Stunden in mehr oder weniger derselben Position fixiert und dabei der so genannte Zilarmuskel in seiner Beweglichkeit eingeschränkt wird. Er ist der Muskel, der die Augen-Linse bewegt und ihre Form verändert.

Blickpausen entspannen: Wer am Computer arbeitet oder lange liest, sollte etwa alle zwei Stunden eine Pause von fünf bis zehn Minuten einlegen. In dieser Zeit zunächst blicklos in die Ferne schauen. Danach einen beliebigen Punkt fixieren und den Blick darauf „scharf stellen“. Das geht an einem Fenster oder auch draußen im Freien.

Augen-Übung: Den rechten Zeigefinger ca. 15 cm vor die Nase halten, den linken nochmals 15 cm dahinter. Abwechselnd von einem Zeigefinger zum anderen schauen. Sie können sogar noch einen dritten Punkt im Zimmer wählen und die Augen zwischen diesen drei Punkten wandern lassen. Den Blickwechsel etwa zwei Minuten durchführen.

Gut für die Augen ist eine Luftfeuchtigkeit zwischen 50 und 60 Prozent. Doch in beheizten Büroräumen sinkt sie oft unter 30 Prozent. Die Folge: Die Augen sind gerötet und beginnen zu brennen. Denn es fehlt ihnen Tränenflüssigkeit. Sie hält normalerweise die Augen und die Hornhaut feucht. Brennen und Rötung nicht auf die leichte Schulter nehmen. Denn aus einer anfänglichen Rötung kann eine Bindehautentzündung werden.

Blinzeln hilft: Geben Sie Ihren Augen „zu trinken“, indem Sie möglichst oft blinzeln. Auch künstliche Tränen aus der Apotheke lindern. Zudem sollte durch Wasserbehälter die Luftfeuchte im Raum erhöht werden. Die gleiche Wirkung erzielen übrigens auch zwei bis drei größere Zimmerpflanzen (z.B. Ficus, Drachenbaum). Sie geben bis zu 95 Prozent des Gießwassers wieder an die Büroluft ab.

Augen-Übung: Um bei trockenen Augen gezielt den Tränenfluss anzuregen, mehrmals mit den Augenlidern blinzeln. Und zwar ein bis zwei Mal pro Sekunde für etwa eine Minute. Auch wenn es seltsam klingt: Reagieren die Augen empfindlich auf Licht, steckt dahinter oft gerade ein Mangel an Sonnenlicht. Wer im Büro z.B. lange Zeit nur künstlichem Licht

ausgesetzt ist, wird mit Sonnenlicht quasi „unterernährt“. Das Flimmern von Bildschirmen oder Leuchtstoffröhren stört zudem die Nervenbahnen von Netzhaut und Gehirnzellen.

Gehen Sie raus ins Freie. Auch an bewölkten Tagen reicht die Lichtkraft aus, um die Augen wieder mit Energie zu tanken. Machen Sie bei Büroarbeit mit tags möglichst einen Spazier-



Augen brauchen Bewegung und gute Ernährung

Foto: Artemis Klinik

gang im Freien oder stellen Sie sich an ein offenes Fenster mit Tageslichteinfall. Zudem sollten statt Leuchtröhren besser Vollspektrum-Tageslichtlampen am Arbeitsplatz verwendet werden. Das Auge isst tatsächlich mit! Wer viel Joghurt, Obst und Vollkornzerzeugnisse isst, schützt

damit auch seine Augen. Auch Man weiß heute, dass Menschen, bei denen hauptsächlich gesunde Lebensmittel auf dem Speiseplan standen, seltener an der altersbedingten Makula-Degeneration (AMD) erkranken. Vermutlich deshalb, weil bei ihrer Ernährung der Blutzucker nur langsam ansteigt. Besonders zu empfehlen sind: Grünkohl & Co: Grünkohl, Spinat, Brokkoli und Rosenkohl sind reich an Lutein. Es ist Hauptbestandteil des gelben Flecks (Makula), der Stelle des schärfsten Sehens im Auge. Es filtert das Licht und wirkt antioxidativ, d.h. es fängt freie Radikale ab und schützt die Netzhaut vor Degeneration. Wer kein Gemüse mag, kann auch zu (getrockneten) Aprikosen greifen. Das in ihnen enthaltene Beta-Karotin wird vom Körper in Vitamin A umgewandelt. Das ist wichtig. Denn wenn Licht in die Augen einfällt, werden leider auch freie Radikale freigesetzt. Diese Sauerstoffmoleküle greifen die Augenlinsen an. Eine mögliche Ursache für grauen Star. Vor allem Erdbeeren und Brombeeren (eingefrostet) gelten als Ellagsäure-Bomben unter den Beeren. Ellagsäure bekämpft freie Radikale und beugt so grauem Star vor. Denn erst durch die Oxidation von Eiweiß kommt es zur Trübung der Linse. Zudem sind die Beeren reich an Vitamin C, ein weiteres Antioxidans.