

Augenpflege im Homeoffice: Frische Luft, viel Zwinkern und gesunde Kost

Die pandemiebedingte Homeoffice-Pflicht ist entfallen. Dennoch werden viele Bürgerinnen und Bürger ihren Job weiterhin häufig am heimischen Bildschirm erledigen, wie Umfragen zeigen. Was aber gibt es bei der Augengesundheit zu beachten, wenn wir viele Stunden lang zu Hause an einem behelfswisen Büroplatz auf den Monitor starren und die Augen nicht einmal auf dem Arbeitsweg Zeit zur Erholung bekommen? Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) klären auf.

Der menschliche Körper ist für die Steinzeit gemacht – für die stundenlange Nahrungssuche im Freien, bei Tageslicht, den Blick wechselweise auf nah und fern gerichtet. Mit dem Anbruch der Moderne, mit dem Einzug massenhaft sitzender Bürotätigkeiten, haben sich die Lebensumstände radikal geändert. „Wir bewegen nicht nur uns, sondern auch unsere Augen sehr viel weniger, lassen den Blick seltener durch die Gegend schweifen“, sagt Professor Dr. med. Claus Cursiefen, Generalsekretär der DOG.

Auf den Balkon gehen

Entfällt nun dazu der tägliche Weg ins Büro, weil wir aus den heimischen vier Wänden remote arbeiten, entfernen wir uns noch weiter von der Natur. „Es ist deshalb wichtig, im Homeoffice alle 30 Minuten entspannt über den Bildschirm in die Ferne 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.

Fisch, Gemüse und Obst tun den Augen gut

Um eine Austrocknung zu verhindern, rät der Direktor der Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Düsseldorf zu ein paar einfachen Maßnahmen. „An erster Stelle steht der Hinweis, regelmäßig mit beiden Augen zu zwinkern“, so Geerling. Wer sich ans Blinzeln erinnern lassen will, kann eine kostenlose App für den Bildschirm herunterladen. „Auch auf ausreichende Flüssigkeitszufuhr und eine gesunde Kost mit viel Fisch, Gemüse und Obst sollte geachtet werden, um die Augengesundheit zu fördern“, empfiehlt der DOG-Experte.

Zu vermeiden ist hingegen trockene Raumluft, die das Auge zusätzlich reizt. „Regelmäßiges Lüften und Luftbefeuchter heben die Luftfeuchtigkeit an“, so Cursiefen. Auch Kontaktlinsen können Augen weiter austrocknen. „Idealerweise steigt man von weichen auf harte Haftschalen um“, rät der DOG-Experte. Ein Tabu im Homeoffice: Rauchen. „Zigarettenrauch greift den schützenden Tränenfilm an und begünstigt das Syndrom des Trockenen Auges“, betont Cursiefen.

Tränenersatzmittel und Lidkantenpflege gegen gereizte Augen

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 sauberen Wattestäbchen sanft zur Lidkante hin ausstreichen.

Schließlich gibt es ein paar technische Aspekte zu beachten. „Der Bildschirm sollte eine gute Auflösung und ausreichende Größe besitzen“, so Geerling. Er rät zu einem Bildschirmabstand von mindestens 45 Zentimetern und fügt hinzu: „Das Tageslicht sollte immer von der Seite auf den Monitor fallen, der Monitor leicht nach oben gekippt eingestellt sein und so tief, dass man in Sitzposition noch über den oberen Rand blicken kann.“ Künstliche Beleuchtung sollte hell sein, ohne zu blenden. Gut zu wissen: „Das Blaulicht des Displays ist keine Gefahr für die Augen“, betont der DOG-Präsident.

Bei anhaltenden Beschwerden zum Augenarzt

Stellen sich anhaltende Beschwerden wie Brennen, Jucken oder Rötung ein, sollten Betroffene eine Augenärztin oder einen Augenarzt aufsuchen. „Diese Symptome sind charakteristisch für das Office Eye, das trockene Auge“, warnt DOG-Generalsekretär Cursiefen. „Dabei handelt es sich um eine Erkrankung, die großen Leidensdruck verursachen kann.“

DOG: Forschung - Lehre - Krankenversorgung

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 8.000 Mitglieder, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln. Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscherinnen und Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg ist die DOG die älteste augenärztliche Fachgesellschaft der Welt und die älteste fachärztliche Gesellschaft Deutschlands.