

## Trockene Augen am Arbeitsplatz



*1 g Tränenflüssigkeit  
pro Tag produ-  
ziert jeder Mensch  
durchschnittlich.*

*Während der Bild-  
schirmarbeit blinzelt ein  
Mensch ca. 4,3 Mal pro Mi-  
nute. Das ist etwa halb so viel wie unter  
normalen Umständen (9,7 Mal pro Minute).*



Beim trockenen Auge handelt es sich um eine Benetzungsstörung der Augenoberfläche, die mit der Tränenflüssigkeit bzw. dem Tränenfilm zu tun hat. Je nach Altersstufe sind 5 bis 35% der Bevölkerung von trockenen Augen betroffen.

### Typische Symptome des trockenen Auges sind:

Fremdkörpergefühl, Brennen, Reiben, Druckgefühl der Augen, Schmerzen, müde Augen, Lidschwellung, Bindehautrötung, Augentränen, Blendung, Lichtempfindlichkeit. Die gute Nachricht ist, es gibt präventive Möglichkeiten trockene Augen zu vermeiden:

- Regelmäßig blinzeln, um die Verteilung des Tränenfilms zu unterstützen.
- Fokus verändern: am besten aus dem Fenster in die Ferne schauen, damit sich die Augen auch auf die Fernsicht umstellen können.
- Einfach mal herzlich gähnen, um die Tränenproduktion anzukurbeln.
- Mit den Augen kreisen oder eine imaginäre, liegende 8 nachfahren, um die Augenmuskeln zu lockern.
- Zurücklehnen, Augen schließen und die Augen mit den Händen abdunkeln.

### Weitere Punkte, die für die Augen wichtig sind:

#### Licht – Reflektionen – Kontraste

- Reflexionen und Blendungen durch Tages- oder künstliches Licht vermeiden (Schreibtisch am besten im 90°-Winkel zu Fenster und Leuchtmitteln).
- Oberflächen im Raum sollten nicht reflektieren oder blenden und die Bildschirmarbeit stören (wie z. B. Mobiltelefone mit glänzenden Oberflächen). Eine Option wäre auf reflexionsfreie Materialien zu achten.
- Den Bildschirmarbeitsplatz optimal auf Bedürfnisse des Nutzers einstellen (z.B. Abstand Bildschirm, Kontrast Bildschirm).

#### Raumklima

- Durch regelmäßiges Stoßlüften lassen sich trockene Räume (z.B. Heizungsluft) vermeiden und Zimmerpflanzen helfen ebenfalls das Raumklima zu verbessern. Gekippte Fenster geben viel Luftfeuchte ab und der Lüftungseffekt verläuft nicht optimal, sodass die Pflanzen zu Schimmelpilz neigen.
- Direkte Zugluft (z. B. durch Klimaanlage) vermeiden, da sich diese negativ auf die Augen auswirkt.

### Augenbeschwerden? Auf keinen Fall selbst behandeln

Ganz wichtig für Betroffene ist, bei Augenbeschwerden grundsätzlich einen Arzt oder Betriebsarzt aufzusuchen und sich nicht mit „irgendwelchen“ Mitteln selbst zu behandeln versuchen.



#### Weitere Informationen zu trockenen Augen:

Zeitschrift: Betriebliche Prävention 02/21, Seite 60-64, Hanke S.: Multifaktorielle Erkrankung der Augenoberfläche: Volkskrankheit "trockenes Auge", Deutsches 116(16): A-801,2019, Arbeitsstättenverordnung, Anlage 6.