

„Für die Generation Smartphone kann Kurzsichtigkeit ein Thema werden.“

Walter Gutstein Optometrist



> test ist relativ einfach: „Das erste Anzeichen, wenn sie einen Schaden an der Makula haben, ist eine schlechte Unterscheidung von Grün und Blau. Das kann jeder selbst zuhause testen. Die Farben sind nicht klar auseinanderzuhalten und erscheinen gräulich“, ergänzt Augenarzt Andreas Nowak.

Besonders schützenswert erscheinen die Augen von Kindern und Jugendlichen. „In Asien gab es in den 1960er-Jahren unter Jugendlichen fünf bis sechs Prozent Kurzsichtigkeit, mittlerweile sind 67 Prozent der Jugendlichen zwischen 15 und 18 kurzsichtig, sagt Augenarzt Nowak. Optometrist Gutstein wagt die Prognose, dass „für die Generation Smartphone Kurzsichtigkeit und Makuladegeneration zum Thema werden können“.

Aus mehreren Untersuchungen geht hervor: Aufenthalt im Freien ist ein einfaches und probates Mittel dagegen. Das Auge fixiert dabei Gegenstände in der Ferne. Experten empfehlen das Spielen im Freien für mindestens 15 Stunden pro Woche. Indoor-Aktivitäten wie Computer, Fernsehen und Lesen sollten für das Kinderauge ein Limit von 30 Stunden nicht überschreiten.



SCHLECHTES LICHT. Das hochfrequente blaue Licht versetzt den Betrachter in eine Art Alarmzustand.

SERVICE Software für die Augen

Kostenlose Apps machen große und kleine Screens augenfreundlicher.



BLAULICHT-FILTER-AUGENPFLEGE. Die App für Geräte mit Android-Betriebssystem passt die Bildschirmfarbe unkompliziert so an, dass Ihre Augen weniger belastet werden. Für Apple-Geräte empfiehlt sich etwa „Unblue“.



DARKER. Mit der Gratis-App können Sie die Helligkeit Ihres Bildschirms extrem herunterregulieren. Ein Farbfilter macht die Einstellung eines angenehm warmen Lichts möglich.



TWILIGHT. Dimmt die Helligkeit Ihres Gerätes herunter und passt sich dabei automatisch den Tag- und Nachtzeiten Ihrer Zeitzone an. Auch die Farbtemperatur lässt sich mit der App individuell einstellen.



AUVA. Die App der Unfallversicherungsanstalt hilft mit einer Checkliste bei der richtigen Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes. Extratipp: Die Gratissoftware F.LUX passt das Licht des Bildschirms automatisch Ihrer Zeitzone an.

55%
weniger vom Schlafhormon Melatonin hatten Probanden, die vor dem Einschlafen am Tablet lasen.

Vor eilfertigen Selbstdiagnosen bei irritierten Augen raten Ärzte dringend ab. „Ob es sich um ein bildschirminduziertes trockenes Auge handelt oder eine andere Erkrankung dahinter steckt, kann nur der Augenarzt diagnostizieren“, sagt Michael Amon, Vorstand der Augenheilkunde bei den Barmherzigen Brüdern in Wien. „Bei manchen Patienten ist auch eine optische Korrektur sinnvoll“, sagt Amon. Arbeitgeber sind verpflichtet, einen Kostenanteil (max. 181,70 Euro) für eine sogenannte Computerbrille zu übernehmen.

Auch der Einsatz von Tränenersatzmitteln sollte vorher mit einem Arzt abgeklärt werden. Amon empfiehlt: „In diesem Fall keine Homöopathie, bitte, und jedenfalls Mittel, die frei von Konservierungsstoffen sind, verwenden“. Einhellig abgeraten wird von den Medizinern vom Griff zu einer Gattung von Fachliteratur, die Hilfe durch Augengymnastik verspricht. Augenarzt Oliver Findl: „Das Auge ist kein Muskel, den man wie andere Körperpartien im Fitnesscenter trainieren kann.“ Das Augenmerk muss auf der Prävention liegen und einem ergonomischen Arbeitsplatz, der nicht nur einen adäquaten Bildschirm meint, sondern auch die richtige Haltung, Schreibtischgröße und Beleuchtungssituation (Kasten Seite 52). Findl weiter: „Ideal wäre es, den Augen alle 30 Minuten ein kurze Bildschirmpause zu gönnen.“ AUVA-Experte Wichtl sagt: „Nach zwei Stunden sollte eine belastungsändernde Tätigkeit ausgeübt werden. Falls das nicht möglich ist, muss eine Bildschirmpause wirklich als Pause abseits vom Schreibtisch gemacht werden.“

Wie ein ergonomischer Bildschirmarbeitsplatz eigentlich auszusehen hat, wurde von der EU schon 1990 in eine „Bildschirmrichtlinie“ gegossen, die es auch in einer österreichischen Fassung gibt. AUVA-Mann Wichtl: „Die Gesetzeslage hat damals zu einem starken Umdenken geführt. Es gab einen kurzen Hype um die Arbeitsplatzergonomie.“

Es hat sich viel geändert in der Zwischenzeit, jedenfalls bei den eingesetzten Technologien. Flimmernde Röhrenmonitore gibt es heute nicht mehr, dafür neue Geräte, die neues Arbeitsverhalten evozieren. Orthopäden und Chiropraktiker können den exzessiven Smartphonegebrauch an bestimmten Patientengruppen bereits studieren: anhand einer spezifischen