

Entspannt Sehen an Computer, Tablet, Smartphone & Co.



Quelle: Rupp + Hubrach Brillenglas

Weit über 90 Prozent aller 40- bis 59-Jährigen nutzen täglich Bildschirmgeräte. Neben Smartphones und Tablets fordert vor allem der Computer die tägliche Aufmerksamkeit. Trotzdem wissen nur wenige, dass gerade für diese Arbeit eine spezielle Sehhilfe nötig wäre.

Wenn trotz optimaler Arbeitsplatzbedingungen die Sicht verschwimmt, der Kopf schmerzt und die Schultern brennen ist oft das Sehen den Anforderungen der Bildschirmarbeit nicht gewachsen. Auch Lese- und Gleitsichtbrillen stoßen hier an ihre Grenzen.

Denn Lesebrillen sind für den typischen Abstand von ca. 30 Zentimetern konzipiert, der Monitor ist aber auf Armlänge entfernt. Eine herkömmliche Gleitsichtbrille korrigiert zwar den für die Bildschirmarbeit wichtigen Sehabstand von etwa 70 Zentimetern – dies aber nur in einem schmalen Teil des Glases. Für ein klares Bild muss in beiden Fällen der Kopf bewegt und der Körper vorgebeugt werden. Diese starre Haltung wird auf Dauer zur Belastung. Die Folgen sind Verspannungen, Rücken – oder Kopfschmerzen.

Bildschirmbrillen hingegen haben einen breiteren mittleren Sehbereich, so dass sie auch beim Blickwechsel zwischen Tastatur, Bildschirm und dem Kollegen am Nachbartisch entspanntes Sehen garantieren. „Ist eine Bildschirmbrille nachweislich für den Job notwendig, übernimmt laut Arbeitsschutzgesetz § 3 der Arbeitgeber die Kosten“, so Jörg Feldmann von der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA).

Detaillierte Informationen zum Vorgehen und den gesetzlichen Grundlagen erhält jeder Beschäftigte bei seinem Betriebsrat oder bei der für das Unternehmen zuständigen Berufsgenossenschaft. Diese sind in der Deutschen Gesetzlichen Unfallversicherung organisiert.

Weitere Informationen finden Sie beim Kuratorium Gutes Sehen e.V. unter www.sehen.de