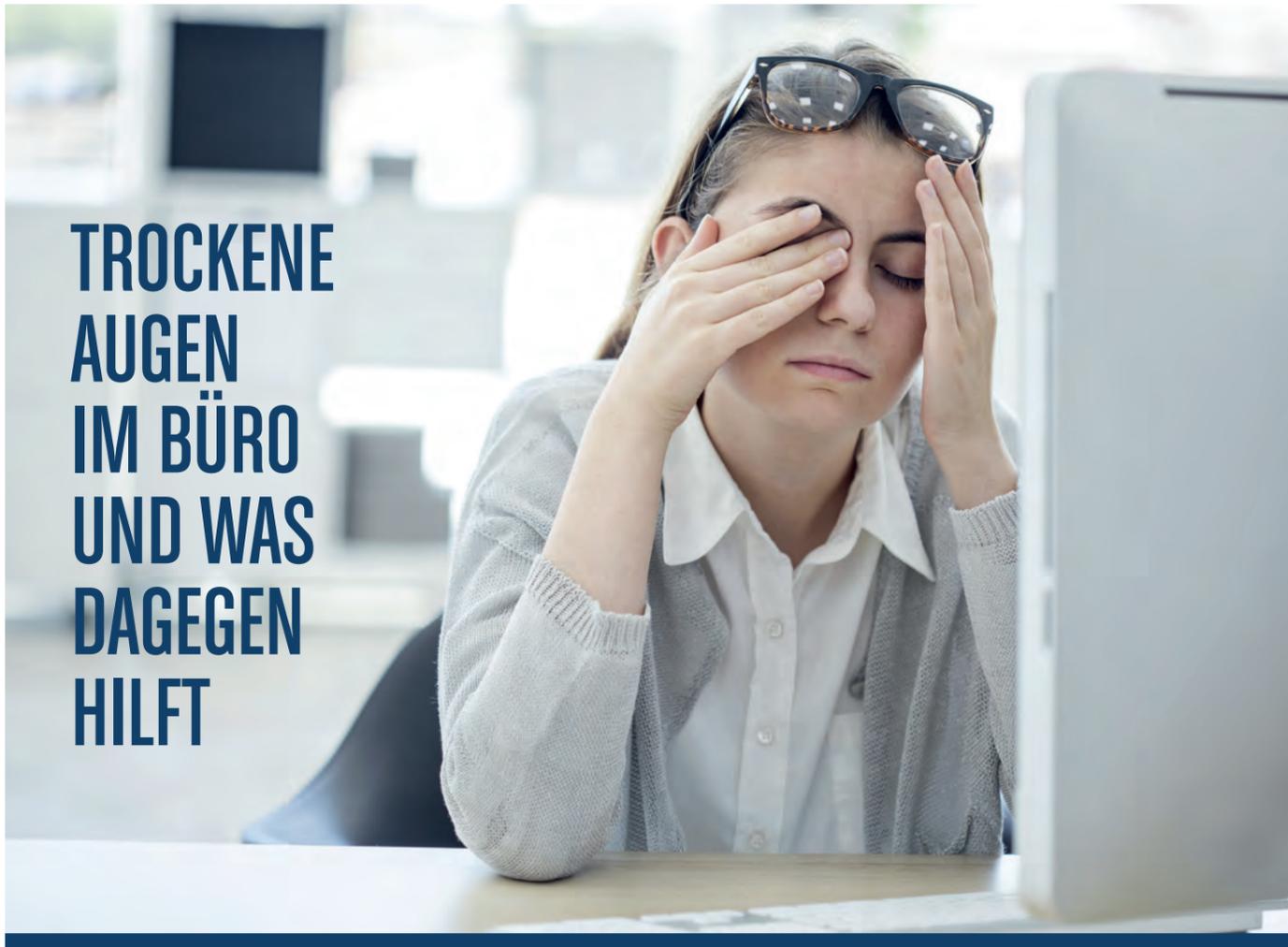


TROCKENE AUGEN IM BÜRO UND WAS DAGEGEN HILFT



Im Gespräch mit Augenarzt Dr. Bernhard Dierse aus Drensteinfurt

Immer mehr Berufstätigkeit findet vor dem Computer-Bildschirm statt. Das ist Schwerstarbeit für die Augen, die der ständige Blick auf das Display austrocknet. Dieser Effekt ist neben der trockenen Luft durch Heizung oder Klimaanlage schon der dritte Stressfaktor für die Augen. Dr. Bernhard Dierse, Augenarzt mit Standorten in Hamm-Heessen, Drensteinfurt und Senden, erklärt das Phänomen - und gibt Tipps zur Vorbeugung. Die Fachleute sprechen vom „Office Eye Syndrom“.

Lidschlag: Der Augen-Scheibenwischer

Der regelmäßige Lidschlag ist für das Auge das Gleiche, wie für das Auto der Scheibenwischer. Mit dem Unterschied, dass der Scheibenwischer trocknet aber der Lidschlag befeuchtet. „Der starre, fixierte Blick auf die Bildschirme von PC und Tablet oder auf das Smartphone-Display führt jedoch dazu, dass unser Gehirn diesen Reflex vergisst“, erläutert Dr. Dierse. In Folge davon trocknen die Augen aus. Paradox ist nun die nächste Reaktion: Das Auge fängt an zu tränen, weil durch den fehlenden Lidschlag eine Benetzung der Hornhaut ausfällt - das führt zu einem weiteren Reizeffekt. Die nun entstehende Tränenflüssigkeit ist aber keineswegs die Feuchtigkeit, die das Auge benötigt, denn: Sie fließt ja direkt wieder ab. Weitere Kennzeichen für das Office Eye Syndrom sind gerötete, müde und brennende Augen oder das Gefühl eines Fremdkörpers im Auge. „Dann drohen ernsthafte Erkrankungen wie eine Hornhaut- oder Bindehautentzündung“, erklärt der Augenarzt.



Augen benötigen Fernsicht-Pausen.

Um das Büro Augen Syndrom zu vermeiden, gibt es einige einfache Möglichkeiten. Der ideale Bildschirm-Abstand zum Auge beträgt 50 bis 80 Zentimeter, das Display reflektiert nach Möglichkeit keine anderen Lichtquellen. Wichtig ist, die Augen immer wieder mal vom Bildschirm zu lösen und im Raum schweifen zu lassen. „Ergänzend dazu ist die regelmäßige Anwendung von befeuchtenden Augentropfen sinnvoll“, empfiehlt Dr. Dierse.

Ständiger Blick auf's Display: Kinderaugen leiden

Wer schon im frühen Kindesalter viel Smartphone, PC und Tablet nutzt, leidet bald unter Kurzsichtigkeit. In Asien trifft das inzwischen auf 95 Prozent aller jungen Erwachsenen zu - unser Kulturkreis steuert inzwischen auf diese Werte zu. Starren Kinder unter drei Jahren allzu häufig auf Displays von digitalen Geräten, wächst der Augapfel, das Auge wird länger und führt zur Kurzsichtigkeit. „Das führt zu einem vermehrten Längenwachstum des Auges und damit ist die Kurzsichtigkeit spätestens ab dem zwölften Lebensjahr besiegelt“, erläutert Dr. Bernhard Dierse. Denn in diesem Alter

sind die Weichen für die Augen gestellt. Für Vier- bis Sechsjährige empfehlen Augenärzte maximal 30 Minuten täglich vor Bildschirm oder Display. Bei Grundschulkindern bis zu zehn Jahren bildet eine Stunde pro Tag die Obergrenze. Kinder in diesem Alter sollten regelmäßig dem Augenarzt vorgestellt werden.

Lieber draußen spielen statt Bildschirm

Um die Entwicklung der Kurzsichtigkeit einzuschränken empfehlen viele Augenärzte das Kinder häufiger im freien spielen sollen. Dies schult den Fernblick und mindert die Entwicklung von Kurzsichtigkeit.

IMMER MEHR KINDER WERDEN KURZSICHTIG DURCH ZU VIEL SMARTPHONE-NUTZUNG



Praxis Drensteinfurt, Hammer Straße 1, 48317 Drensteinfurt | Zentrale Terminvergabe: Tel: 02381 61116 | Öffnungszeiten: Mo, Mi, Fr: 10:00-12:00 Uhr | Di, Do: 16:00-18:00 Uhr