



Neues Buch beleuchtet die gesundheitlichen Folgen digitalen Arbeitens

„Wir sind die Berufsgruppe, die dazu hervorragend beraten kann“

Der Ratgeber „Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Erwachsene“ ist im DOZ-Verlag erschienen. Das Buch trifft den Nerv der Zeit, denn laut einer aktuellen Studie der Postbank verbrachten Deutsche im Jahr 2022 etwa 20,2 Stunden pro Woche vor dem (Handy-) Bildschirm. 2021 lag dieser Wert noch bei 18,8 Stunden. Im Interview erklärt Autorin Dr. Michaela Friedrich, vor welchen Herausforderungen Augenoptikerinnen und Augenoptiker als Experten für das Sehen in unserer digitalen Zeit stehen und wie sie diese bewältigen können.

Frau Dr. Friedrich, warum fällt es uns so schwer, das Smartphone auszuschalten?

Dr. Michaela Friedrich: Ganz einfach: Jedes digitale Endgerät fesselt die Aufmerksamkeit. Und genau darauf sind wir Menschen seit Jahrtausenden genetisch programmiert. Man braucht also Bewusstsein und einen starken Willen, das Smartphone auch mal auszulassen.

Ist eines der drei Endgeräte Smartphone, Tablet oder PC „gesünder zu bedienen“ als das andere? Oder rufen alle nur unterschiedliche Beschwerden hervor?

In Bezug auf Sehen und Haltung gibt es natürlich Unterschiede. Die kleineren Displays und kürzeren Abstände bei Verwendung von Smartphones fordern das Sehsystem am meisten und lassen uns eine un-

gesunde Haltung einnehmen. Also von daher wären größere Displays/Bildschirme und ein größerer Abstand gesünder. Zudem spielt die Zeit eine Rolle – das betrifft natürlich alle digitalen Endgeräte. Der Mensch ist einfach nicht für dauerhaftes Sitzen und Fokus auf Bildschirme oder Displays gemacht, sondern für Bewegung. Also gesünder wäre es demzufolge, die Zeiten mit digitalen Medien zu reduzieren und mehr Bewegung in den Alltag zu bringen.

Welche Beschwerden visueller Natur hängen mit zu viel Bildschirmzeit zusammen? Kommen zuerst die visuellen Beschwerden und dann die körperlichen wie Rückenschmerzen?

Typische visuelle Beschwerden sind zum Beispiel unscharfes Sehen, Doppelsehen, tränende oder trockene Augen, Kopfschmerzen, Konzentrations- und Aufmerksamkeitsstörungen. Typische Beschwerden aufgrund unnatürlicher Haltung sind Nacken- und Rückenschmerzen. Letztlich werden immer beide Systeme betroffen sein, weil das visuelle System mit dem Haltungssystem sowohl anatomisch als auch funktionell verbunden ist. Deshalb sprechen wir auch von einem charakteristischen Symptomkomplex beziehungsweise einem Syndrom.

Wie gehe ich als Augenoptikerin/Optometristin vor, wenn ich verschiedene Kundenprofile habe?

Natürlich ist es wichtig, für jeden die ideale Versorgung zu empfehlen – und hier gibt es mittlerweile seitens der Industrie vielfältige Möglichkeiten an Brillengläsern und Kontaktlinsen. Aber auch Training wäre eine Option. Vor allem sollten wir Augenoptikerinnen und Optometristen aber mehr zu den Ursachen der Symptome bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays beraten und mit dem Kunden eine Strategie erarbeiten, wo Änderungsbedarf besteht und wo er bereit ist, etwas zu ändern, um ins Handeln zu kommen. Im Buch haben wir dafür verschiedene Aspekte beschrieben, die man in einem Beratungsgespräch ansprechen kann. Wir sind die Berufsgruppe, die das hervorragend machen kann, weil wir das Sehen unserer Kunden kennen und durch eine zielgerichtete Anamnese auch die Umfeldbedingungen.

In Ihrem Ratgeber sind auch Empfehlungen über Arbeitsplatzgläser und Blaulichtfilter zu lesen. Was ist der größte Irrtum, den Augenoptikerinnen und Kunden in Bezug auf das Sehen am Arbeitsplatz haben?

Ich würde sagen, dass viele Augenoptiker und Optometristinnen davon ausgehen, dass die Brillen und Kontaktlinsen so konzipiert sind, dass das Optimum für gutes Sehen bei digitalen Aktivitäten erreicht ist und man zusätzlich nichts machen braucht. Aber so einfach ist es nicht. Die Versorgungen sind eine Unterstützung, aber sie sind keinesfalls so zu verstehen, dass man zum Beispiel mit einem Arbeitsplatzglas 24 Stunden „gesund“ am Bildschirm sitzen kann und keine Beschwerden bekommt.

Oft kommen Kundinnen ins Augenoptikgeschäft, die Probleme am Arbeitsplatz vor dem Bildschirm haben. Hier scheint es noch viel Aufklärungsbedarf zu geben. Welche Kompetenzen haben Augenoptikerinnen, um hier zu einer guten Lösung zu verhelfen?

Genau das muss die Augenoptik/Optometrie für sich erkennen. Wir haben die Kompetenz dazu. Eine zielführende Anamnese, eine adäquate Visusbestimmung in Ferne und Nähe sowie die Bestimmung einer gegebenenfalls vorliegenden Fehlsichtigkeit. Zu Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays gehört außerdem auch eine ausführliche Binokularprüfung. Wer zu dem Thema zu wenig weiß, kann das Taschenbuch als Leitfaden nutzen – sowohl für die Untersuchung als auch für die Beratung. Das ist ein großes Dienstleistungspotenzial, dass es für die Augenoptik/Optometrie zu nutzen gilt.

Gibt es Beschwerden, die eindeutig auf zu viel Bildschirmzeit zurückzuführen sind? Stichwort „Office Eye“?

Der Symptomkomplex Trockenes Auge wird mittlerweile auch im Kontext Bildschirmarbeit verwendet. Und die typische Beschreibung ist unter „digitale eye strain“ zu finden. Empfehlungen wären zum Beispiel regelmäßige Pausen, um mit den Augen weiter weg zu schauen oder zu blinzeln. Es sind häufig kleine Aspekte, die in den Alltag eingebaut werden müssen, um nachhaltige Veränderungen herbeizuführen.



Autorin Dr. Michaela Friedrich (r.) auf der Sichtkontakte 2022 in Osnabrück mit Annika Bichler vom DOZ-Buchvertrieb.



Ein Chart aus der Postbank Digitalstudie: Die Deutschen surfen am liebsten mit dem Smartphone.

Gibt es eine Möglichkeit, Fehlhaltungen zu erkennen? Gerade bezüglich der verschiedenen Zonen einer Gleitsicht- oder Arbeitsplatzbrille?

Ein interdisziplinäres Netzwerk ist natürlich bei der Betreuung von Kunden mit Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays sinnvoll. Aber man kann als Augenoptiker auch von diesen Zusammenhängen wissen und entsprechend beraten. Und Fehlhaltungen kann jeder erkennen. Zum Beispiel geht eine Konvergenzinsuffizienz (Nahexophorie) typischerweise häufig mit einem kurzen Leseabstand und schiefer Kopfhaltung einher.

Was sind Ihre Lieblingsübungen aus Ihrem Buch? Wie viel Zeit sollte ich überhaupt für Pausen zwischen der Bildschirmarbeitszeit täglich einplanen?

Wir beschreiben im Buch Strategien, um entspannter durch den digitalen Alltag zu kommen. Darüber hinaus haben wir Übungen kurz erklärt, die man in einer kleinen Pause machen kann. Es sind viele Übungen, damit man mal wechseln kann. Vielleicht kristallisiert sich auch eine Lieblingsübung heraus – ich glaube allerdings, dass diese individuell verschieden ist. Es gibt also keine vorgegebene Anzahl an Übungen, die täglich zu machen sind, auch keine vorgegebene Zeit. Es muss für den Einzelnen passen. Jede Bewegung hilft.

Wie schätzen Sie einen ganzheitlichen Ansatz in der Augenoptik für die Zukunft ein? Hängt der Bewegungsapparat mit dem Sehen stark zusammen?

Besser spricht man nicht vom Bewegungsapparat, sondern vom Bewegungssystem. Denn das ist nichts Statisches und leider auch nicht so einfach wie eine kaputte Maschine durch einen Austausch von Teilen zu reparieren. Ich persönlich sehe die Zukunft der Augenoptik/Optomietrie interdisziplinär. Nur wenn man über die anderen Bereiche Bescheid weiß, kann man sein Denken und Handeln danach ausrichten. Mittlerweile gibt es vielfältige Beweise für anatomisch und funktionelle Zusammenhänge zwischen Sehen und Haltung, aber auch zwischen anderen Teilsystemen, zum Beispiel zwischen Aufmerksamkeitsleistung und Sehen.

Was ist Ihr abschließender Rat an Augenoptiker, mit den erweiterten Herausforderungen an das Sehen in der Nähe und vor Bildschirmen umzugehen?

Wir leben nun mal in der digitalen Welt. Wir können an Fehlsichtigkeiten nicht mehr so herangehen, wie es die klassische Augenoptik jahrzehntelang gemacht hat. Das visuelle System ist nicht nur eine Kamera, wo man, wenn das Bild unscharf ist, einfach eine Linse davorsetzt. Das visuelle System ist ein Teilsystem im Gesamtsystem Mensch. Es ist vielfältig vernetzt und es entstehen Wechselwirkungen. Sich mit diesen zu beschäftigen, ist der Anfang für die Zukunft.

Das Gespräch führte Nicole Bengeser

Das komplette Interview mit Dr. Michaela Friedrich gibt es online über nebenstehenden QR-Code.



Das Buch im DOZ-Shop



Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Erwachsene

2., stark überarbeitete und umfassend erweiterte Auflage
132 Seiten, 19,90 Euro
ISBN: 978-3-942873-61-1

Die Autoren Dr. Michaela Friedrich und Prof. Dr. Stephan Degle verfügen über langjährige Praxiserfahrung in der Untersuchung, Beratung und Versorgung für entspanntes Sehen und Arbeiten bei Tätigkeiten an Bildschirmen und Displays mit interdisziplinärer Betrachtung, sowohl bei Kindern als auch bei Erwachsenen. Sie sind unter anderem im Bereich „Digitale Medien“ seit vielen Jahren an der Ernst-Abbe-Hochschule in Jena im Fachgebiet „Augenoptik/Optomietrie/Ophthalmotechnologie/Vision Science“ in Lehre und Forschung tätig. Im DOZ-Verlag erschienene Bücher von Degle und Friedrich sind: „Interdisziplinäre Optometrie“, „Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Kinder“ sowie die Begleitbroschüre für Kinder: „Max zeigt und erklärt Dir, wie Du mit Handy, Tablet und PC entspannt umgehen kannst“. Das neueste Buch „Entspannt am Smartphone, Tablet und PC für Erwachsene“ gibt es im DOZ-Shop über nebenstehenden QR-Code.

