

## Wie Bildschirmarbeit Fehlzeiten verursacht

Zwei Drittel aller Arbeitnehmer zwischen 25 und 54 Jahren arbeiten laut Statistischem Bundesamt vor einem Bildschirm<sup>1</sup> – und gehen davon aus, dass dies ein relativ schonender oder zumindest risikoarmer Arbeitsplatz sei. Doch ein Bildschirmarbeitsplatz hat weit mehr negative Auswirkungen auf den menschlichen Organismus als „nur“ mangelnde Bewegung: Bei falscher Einrichtung der Arbeitsstelle sind Bandscheibenvorfälle, Leistungsabfall durch schnelle Ermüdung, erhöhte Fehlzeiten durch Migräneanfälle und, zumindest temporäre, Kurzsichtigkeit vorprogrammiert. Wissenschaftliche Studien legen nahe, dass ein falscher Bildschirmarbeitsplatz je nach Prädisposition sogar das Sehvermögen schädigt. Aktuell vernachlässigen die Präventionsmaßnahmen der meisten Betrieblichen Gesundheitsmanager das berufliche Sehen, also die Sehanforderungen eines Arbeitsortes. Dabei üben diese einen maßgeblichen Einfluss auf die Gesundheit des Muskel-Skelett-Systems aus.

**Muskel-Skelett-Erkrankungen** sind ein Wirtschaftshemmnis: 40 Millionen Fehltag gehen darauf zurück – allein im Jahr 2013.<sup>2</sup> Klassischerweise verbindet man mit Rückenenerkrankungen Berufsgruppen, die körperliche Arbeit ausüben, doch ein Bildschirmarbeitsplatz stellt ebenfalls eine große Belastung dar. Wer den falschen Bürostuhl hat, belastet immer die gleichen Bandscheiben; wer sich auf Grund schlechter Beleuchtung oder der falschen Bildschirmbrille vor dem Monitor „verbiegt“, schadet der Nackenmuskulatur; und wer einen zu großen oder kleinen Abstand oder den falschen Winkel zum Bildschirm wählt, riskiert bleibende Haltungsschäden.

**Kurzsichtigkeit bzw. „Myopisierung“** hat in den vergangenen Jahrzehnten weltweit zugenommen<sup>3</sup>, seit einiger Zeit stagniert der Anteil in Europa, während er in vielen asiatischen Ländern weiter zunimmt.<sup>4</sup> Der Schluss, dass mit dem Grad der Technisierung und damit der Bildschirmarbeitsplatzquote dieser Anteil steigt, liegt nahe und wird aktuell wissenschaftlich beleuchtet. Denn in der Regel ist Kurzsichtigkeit das Symptom eines dauerhaft verlängerten Augapfels. Die dynamische Anpassungsfähigkeit des Auges (Akkommodationsflexibilität) verringert sich, sodass es nach längerer Naharbeit schwer fällt, entfernte Objekte scharf zu erkennen – eine temporäre Kurzsichtigkeit tritt ein. Noch ist der Schluss, dass Bildschirmarbeit dauerhafte Kurzsichtigkeit verursacht, nicht wissenschaftlich fundiert, obwohl alle Indizien diesen nahelegen: „Dabei gibt es jedoch sowohl Studien, die eine Zunahme der Kurzsichtigkeit bei dauerhafter Naharbeit belegen, als auch welche, die keinen Zusammenhang feststellen können. Ein großer Einflussfaktor ist das Studiendesign, insbesondere bei Langzeitstudien: Vielfach kann kein Zusammenhang erklärt werden, da Umgebungsvariablen wie zum Beispiel das Freizeitverhalten nicht berücksichtigt werden können.“<sup>5</sup>

Abdruck frei

Beleg erbeten an:  
TNP – Agentur für  
Kommunikation  
c/o Marcel Weiss  
Vinckeweg 15  
47119 Duisburg

Tel: 0203 800 79 29  
Fax: 0203 800 79 99  
E-Mail:

mweiss@tnp-gmbh.de

**Asthenopische Beschwerden wie Migräne, Schwindelanfälle, Erschöpfung und juckende, tränende oder flimmernde Augen** treten bei fast jedem zweiten Bildschirmarbeiter auf.<sup>6</sup> Häufige Ursachen dafür sind schlechte oder schlecht eingestellte Monitore, zu wenig oder zu viel Helligkeit, trockenes Raumklima und vieles mehr. In der Regel sind es eine Vielzahl an Faktoren, die asthenopische Beschwerden verursachen. Eine genaue Klärung der Ursache ist nur bei individueller Betrachtung möglich.

Das **Office-Eye Syndrom** tritt auch bei besten Rahmenbedingungen auf: Sitzt ein Mensch lange vor dem Bildschirm, blinzelt er nicht mehr 9,7 Mal pro Minute, sondern nur noch 4,3 Mal, weswegen das Auge nicht mehr gleichmäßig mit Flüssigkeit benetzt ist. Dadurch trocknet der Tränenfilm aus, reißt ein, das Auge rötet sich und juckt wie bei einer Bindehautentzündung. Die Prävention ist im Grunde ganz einfach: Es gibt eine Vielzahl an Techniken, mit denen man dem Office-Eye Syndrom vorbeugen kann. Voraussetzung dafür ist eine Sensibilisierung der Mitarbeiterschaft für das Problem bzw. die Aufklärung darüber, dass die Symptome nicht krankheitsbedingt sind.

#### **Präventionsmaßnahmen**

Zeitweilige Fehlzeiten und langfristige Mitarbeiterausfälle auf Grund dieser Beschwerden sind im Rahmen eines professionellen Betrieblichen Gesundheitsmanagements vermeidbar. Dazu gehört eine Betrachtung der technischen Ausstattung, der Büromöbel, des Raumklimas, der Beleuchtung – und des ‚Faktors Mensch‘. Und genau der macht eine allgemeine Aussage unmöglich. Der vielbemühte Vergleich „so individuell wie der Mensch selbst“ bringt es in diesem Fall auf den Punkt: Alter, Sehfähigkeit, Größe und weitere Faktoren machen bei ein und demselben Arbeitsplatz den Unterschied zwischen gesunden und ungesunden Arbeitsbedingungen aus. Das bestätigt Dr. Karl-Ernst Poppendick, Leiter des Fachbereichs Produkte und Arbeitssysteme bei der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (BAuA): „Der beste Stuhl, der größte Monitor und die neueste Brille bringen nichts, wenn nicht alles zueinander passt.“<sup>7</sup>

**Weitere Informationen zum Thema unter [www.360grad-experten.de](http://www.360grad-experten.de).**

Quellenangabe:

<sup>1</sup> Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2015): Gutes Sehen im Büro. Brille und Bildschirm – perfekt aufeinander abgestimmt. 2. Auflage, Dortmund.

<sup>2</sup> Techniker Krankenkasse (2014): Gesundheitsreport 2014 Risiko Rücken. <http://www.tk.de/tk/broschueren-und-mehr/studien-und-auswertungen/gesundheitsreport-2014/644780>.

<sup>3</sup> Pharmazeutische Zeitung Online (2007): Birdschirmtätigkeit. Harte Arbeit für die Augen. Ausgabe 36/2007. Mona Rais. <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=3626>.

<sup>4</sup> Ernst-Abbe-Hochschule Jena University of Applied Sciences: Bildschirmarbeit und Myopie. <http://2014.bildschirmarbeit.org/bildschirmarbeit-und-myopie/>.

<sup>5</sup> ebd.

<sup>6</sup> A. Klußmann et. al. (2007): Augenbeschwerden an Bildschirmarbeitsplätzen. In: Arbeitsmedizin Sozialmedizin Umweltmedizin. Zeitschrift für medizinische Prävention 42, 3, S. 165.

<sup>7</sup> Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin (2015): Gutes Sehen im Büro. Brille und Bildschirm – perfekt aufeinander abgestimmt. 2. Auflage, Dortmund.

Abdruck frei

Beleg erbeten an:  
TNP – Agentur für  
Kommunikation  
c/o Marcel Weiss  
Vinckeweg 15  
47119 Duisburg

Tel: 0203 800 79 29  
Fax: 0203 800 79 99  
E-Mail:  
[mweiss@tnp-gmbh.de](mailto:mweiss@tnp-gmbh.de)