

# AMUSA WISSEN 2GO

ARBEITSSCHUTZ-NEWSLETTER



Juni 2024



## Inhalt

[Die Bildschirmarbeitsplatzbrille](#)

[Die Brille am Arbeitsplatz](#)

[Eine Brille auf Rezept](#)

[Augenübungen im Alltag](#)

## Die Bildschirmarbeitsplatzbrille

Die Bildschirmarbeitsplatzbrille ist für Beschäftigte mit einer **Weitsichtigkeit** relevant. Herkömmliche Sehhilfen stoßen bei der täglichen Arbeit am Bildschirm oftmals an ihre Grenzen, denn sie sind nicht dafür ausgelegt, **kurze Abstände zu korrigieren**. Bei einer durchschnittlichen Arbeitszeit von bis zu 8 Stunden täglich, privaten Nachrichten auf dem Laptop oder dem Handy wird sehr viel Zeit vor dem Bildschirm verbracht. Wenig frische Luft und Räume mit künstlichem Licht erschweren langfristig das Sehen. Der Blickwinkel in die Ferne und damit die **Entlastung der Augen fehlt häufig**. Die Folge: unsere Augen werden mit der Zeit immer schwächer.



Spezielle Computerbrillen sind dazu konzipiert, den Sehabstand im Rahmen des ergonomischen Arbeitsplatzes von **50 – 100 Zentimetern** zu unterstützen. Daher dienen Computerbrillen dem Arbeitsschutz und werden meist nach Vorlage der Rechnung von einem Optiker vom Arbeitgeber anteilig bezahlt.

Die Tätigkeit am Computer oder dem Laptop bietet wenig Abwechslung für unsere Augen. Meist wird vom Bildschirm über die Tastatur oder zu den Kollegen im Büro geblickt. Im Homeoffice oder dem mobilen Arbeiten wird noch weniger in eine Entfernung geschaut. Die Augen bewegen sich kaum noch. Kontraste oder das Flimmern des Bildschirms sind Schwerstarbeit für den Sehnerv und es kommt zu **digitalem Augenstress**. Das bedeutet, das Sehsystem wird **müde**, die Augen sind **trocken** und es kommen **Kopfschmerzen** hinzu. Durch eine Bildschirmarbeitsplatzbrille können diese Faktoren minimiert werden und die Augen erhalten Unterstützung.

## Die Brille am Arbeitsplatz

Der optimale Sehabstand zwischen Bildschirm und Augen beträgt gemäß der Vorschrift zum ergonomischen Arbeitsplatz zwischen 50 und 100 Zentimeter. Eine Bildschirmplatzarbeitsbrille berücksichtigt genau diesen Zwischenraum und legt den Schwerpunkt auf das **Dreieck zwischen Bildschirm, Tastatur und eventuellem Gesprächspartner** beim Aufblicken.



Dadurch bleiben die Augen, das Sehsystem und die Körperhaltung entspannt. Dies macht die Bildschirmarbeitsplatzbrille tatsächlich einzigartig. Denn während die **Lesebrille** nur bis zu einem Abstand **von maximal 40 cm** ausgerichtet ist, lässt sich mit einer **Gleitsichtbrille der obere Fernbereich und der Nahbereich** ausgleichen. Die Bildschirmarbeitsplatzbrille sorgt dafür, dass der Zwischenbereich optimal abgedeckt wird.

## Eine Brille auf Rezept

Da die Bildschirmarbeitsplatzbrille der nachhaltigen Gesundheit dient, wird sie vom Unternehmen anteilig bezahlt. Wenn eine normale Alltagsbrille nicht für die Tätigkeit am Bildschirm ausgelegt ist, haben Beschäftigte oftmals einen **Anspruch auf eine auf den Arbeitsplatz abgestimmte Sehhilfe** in der einfachsten Ausführung. Hierbei ist meist das Gestell gemeint. Die Gläser sind oftmals ebenfalls die einfache Ausführung, die jedoch nicht zwingend mindere Qualität bedeutet. Grundlage hierfür ist die Verordnung der medizinischen Vorsorge (ArbMedVV).

Ihr Betriebsarzt, Augenarzt oder Arbeitsmediziner entscheidet individuell nach einer Untersuchung, ob eine Bildschirmarbeitsplatzbrille in Frage kommt. Dann wird ein Rezept oder eine Bescheinigung ausgestellt, mit der die Anfertigung einer Computerbrille möglich ist. Anspruch auf ein besonderes Designer Modell oder spezielle Gläser besteht hierbei nicht.



Auf der Grundlage der ArbMedVV muss eine **regelmäßige Untersuchung der Augen** durch das Unternehmen angeboten werden. Die Vorsorgeuntersuchung wird entweder durch den Betriebsmediziner oder anderes Fachpersonal durchgeführt. Bereits leichte Fehlsichtigkeit kann sich bei dauerhafter Bildschirmarbeit negativ auswirken.

## Augenübungen im Alltag

Um die Augen und das Sehsystem dauerhaft zu entlasten, können auch kleine Übungen im Alltag nachhaltig für Ihre Gesundheit sorgen. Denn wie auch andere Extremitäten des menschlichen Körpers sind auch die Augen von Muskeln abhängig. Wenn diese nicht trainiert werden, können sie im Laufe der Zeit erschlaffen. Die winzigen Muskeln, die auf der Rückseite des Augapfels befestigt sind, sind durch regelmäßige Übungen gut trainierbar. Damit wird das Sehvermögen gesteigert.

**Übrigens: in unserem AmusaFit2Go finden Sie für sich und Ihre Kollegen regelmäßig auf den Büroalltag abgestimmte Übungen, die Sie gezielt in Ihren Arbeitsalltag integrieren können um so nachhaltig gesund zu bleiben!**



Durch die regelmäßig angewendeten Augenübungen haben die Augen die Möglichkeit, eine andere Wahrnehmung zu bekommen und eine Abwechslung zum stetigen Bildschirmarbeitsplatz zu erhalten. Auch Spaziergänge an der frischen Luft mit Blick in die Ferne sind eine Wohltat für Ihre Augen. Es gibt unzählige Übungen für Ihr Sehvermögen. Unter anderem spezielles Augenyoga.

Eine kleine Entspannungsübung haben wir hier für Sie vorbereitet:

Setzen Sie sich aufrecht und bequem auf einen Stuhl. Legen Sie Schmuck und Brillen ab. Kontaktlinsen können Sie vor der Entspannungsübung herausnehmen. Reiben Sie dann Ihre Hände kräftig aneinander, sodass Wärme entsteht. Legen Sie nun Ihre warmen Handflächen auf Ihre Augen, sodass diese bedeckt sind. Üben Sie keinen Druck aus. Lassen Sie die Augen geschlossen und nehmen Sie die Wärme Ihrer Hände wahr. Stellen Sie sich vor, wie Ihre Augen nun entspannen können.

Überfordern Sie sich nicht mit der Übung. Anspannung und Nervosität sind nicht dienlich bei einer solchen Übung. Es geht lediglich darum, die Augen für einen Moment zu entspannen und Ihrer Gesundheit etwas Gutes zu tun.

Fragen Sie individuelle Leistungen gerne [hier](#) bei uns an.



## SO GEHT ES WEITER



**Trends im  
Arbeitsschutz**