

Augen und Computer

Ein Leben und Arbeiten ohne Computer oder Laptop ist für niemanden mehr vorstellbar.

Aber für einige wichtige Teile unseres Körpers ist das ständige Starren auf Monitore schlecht.

So machen wir etwa vor dem Bildschirm viel weniger die Augen auf und zu, als es gut wäre. Wir blinzeln nur rund 5-mal pro Minute, wenn wir vor dem Computer sitzen, sonst sind es bis zu 22-mal. Bleiben die Augen länger als normal offen, verdunstet mehr Tränenflüssigkeit. Daraus folgt, dass die Augen trocken und müde werden, sie können brennen und jucken. Experten nennen dies das „Office Eye Syndrome“.

Steht der Monitor zu hoch oder zu nah vor einem, müssen sich zudem die Augen weit öffnen und trocknen noch schneller aus. Optimal wäre es, nicht dauerhaft horizontal geradeaus zu schauen.

Experten empfehlen, den Monitor so einzustellen, dass der Blick etwa 30 Grad nach unten geneigt ist.

Hilfreich ist es auch, öfter mal aktiv zu blinzeln – oder zu gähnen, um die Augen zu befeuchten.

Auch Augentropfen können helfen, man sollte sie aber nicht ohne ärztlichen Rat verwenden.

(172 Wörter)

(Christiane Sturz für www.deutsch-to-go.de - Versprachlichung des Videos: „So machst du deine Augen fertig, wenn du vorm Bildschirm sitzt“ (gepostet 23.10.2020 von @quarkswdr: <https://twitter.com/quarkswdr/status/1319708461492523008>)