

**Chronik/Gesundheit/Arbeitsplatz/Wissen/Aktion/Termin**  
**Office Eye-Syndrom am Weg zur Volkskrankheit**

Wien, am 19.11.2015

## **Office Eye-Syndrom am Weg zur Volkskrankheit**

Die Bundesinnung der Augenoptiker/Optometrissen und die Unabhängige Plattform MeineRaumluft.at präsentieren am Tag der guten Raumlufte den Zwischenbericht nach der ersten Büro-Messphase

**Bildschirmarbeit verlangt unserem Körper, allen voran unseren Augen, Höchstleistungen ab. Diese tägliche Dauerbelastung wird in Österreich aber immer noch unterschätzt. Zu diesem Ergebnis kommt der erste Zwischenbericht der Aktion „Gesunde Luft – Gesundes Auge“, initiiert von der Bundesinnung der Augenoptiker/Optometrissen gemeinsam mit der Unabhängigen Plattform MeineRaumluft.at. Nach den ersten 100 gemessenen Arbeitsplätzen in Österreichs Büros schlagen die Initiatoren der Messaktion nun Alarm. Über 70% haben bereits eine Fehlsichtigkeit, 86% klagten über Beschwerden bei der Bildschirmarbeit.**

Mehr als 50% aller Beschäftigten in Österreich nutzen einen Computer am Arbeitsplatz. „Der damit verbundenen Belastung sind sich viele aber nicht bewusst: schlechte Innenraumlufte in Verbindung mit dem stundenlangen Blick auf den Bildschirm strapazieren den Körper und die Gesundheit der Arbeitnehmer“, weiß KommR Anton Koller, MSc, Bundesinnungsmeister der Österreichischen Augenoptiker/Optometrissen. Eine daraus resultierende Entwicklung ist das so genannte Office Eye-Syndrom. Aus diesem Grund hat die Bundesinnung der Augenoptiker/Optometrissen gemeinsam mit der Unabhängigen Plattform MeineRaumluft.at die Aktion „Gesunde Luft – Gesundes Auge“ gestartet und Büros in ganz Österreich besucht. Die alarmierenden ersten Erkenntnisse nach rund 100 gemessenen Arbeitsplätzen wurden im Rahmen des diesjährigen Tags der guten Raumlufte bei einer Pressekonferenz präsentiert.

### **Dauerstarren auf den Bildschirm**

Durchschnittlich 6,6 Stunden täglich verbringen die befragten Arbeitnehmer vor dem Computer. Dabei machen sie nicht einmal jede Stunde eine Bildschirm-Pause (im Durchschnitt alle 68 Minuten). Bei manchen Befragten dauert es sogar bis zu drei Stunden, bis sie den Blick abwenden. Besonders erschreckend zeigen sich die Auswirkungen davon in der Zahl der Fehlsichtigkeiten unter den Arbeitnehmern. Über 70 Prozent der Befragten (70,6%) tragen Brillen und/oder Kontaktlinsen. Innerhalb der Gesamtbevölkerung sind es nur 52%, die von einer Fehlsichtigkeit betroffen sind. „Erschwerend kommt hinzu, dass der Großteil die falsche Brille für die Computerarbeit verwendet“, berichtet Erwin Stella, Obmann-Stv. Fachgruppe Wien der Gesundheitsberufe, der für die Organisation und Durchführung der Unternehmensbesuche verantwortlich war. Nur 3% der Brillenträger verwenden aktuell eine passende Bildschirmbrille, 10% eine ebenfalls geeignete Gleitsichtbrille.

### **Raumlufffaktoren werden unterschätzt**

Neben der Arbeit vor dem Bildschirm wirkt auch die Raumluff stark auf die Gesundheit der Augen ein. „Doch gerade in diesem Bereich gibt es in den österreichischen Büros noch viel Aufholbedarf. Denn die Messungen haben gezeigt: Die Luft in den Büros ist deutlich zu trocken und meist zu warm“, fasst Thomas Schlatte, Sprecher der Plattform MeineRaumluft.at, die Ergebnisse zusammen. In jedem vierten ist die Luftfeuchtigkeit unter 40%, die Durchschnittstemperatur liegt bei hohen 24,4 Grad. Teils wurden sogar 26 Grad gemessen. Bei nahezu jedem fünften gemessenen Arbeitsplatz wurde in Punkto CO<sub>2</sub> der empfohlene Wert von 1.000 ppm überschritten. Gleichzeitig wird ein falsches Lüftungsverhalten an den Tag gelegt: Mehr als ein Drittel lüftet mittels dauergekipptem Fenster. Das verursacht Energieverlust und fördert die Gefahr der Schimmelbildung, außerdem wird ein ordentlicher Luftwechsel nicht gewährleistet.

Diese Situation macht sich im persönlichen Empfinden bemerkbar: Mehr als jeder Vierte empfindet die Raumluff als zu trocken, gar die Hälfte als nicht frisch und jeder Fünfte findet die Temperatur unangenehm. Darunter leidet sogar das Arbeitsklima, weil das Raumklima ein häufiger Streitpunkt ist. Mehr als ein Fünftel gibt an, häufig oder gar täglich darüber zu diskutieren.

### **Beschwerden gehören zum Alltag – Office Eye Syndrom**

Die Auswirkungen erkennt man, neben dem persönlichen Empfinden, vor allem auch anhand unterschiedlichster Beschwerden. Diese schlagen sich folglich auch auf die Arbeitsleistung nieder. 86% aller Befragten klagen über gesundheitliche Probleme, allen voran Augenbrennen (40,2%), trockene Augen (39,2%) und Kopfschmerzen (30,4%, Mehrfachnennungen möglich). All diese Punkte sind Symptome des so genannten Office Eye Syndroms und sind meist auf eine unzureichende Benetzung der Augenoberfläche zurückzuführen. Oft ist eine reduzierte Blinzelfrequenz ein wesentlicher Faktor, zusammen mit zu trockenem Raumklima.

### **Bewegung hilft auch den Augen**

Doch nicht nur die Augen sind von den Problemen der Bildschirmarbeit betroffen, auch der restliche Körper. 79,4% der Befragten klagen über Beschwerden, allen voran im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Zwar geben 72,5% an, Ausgleichsübungen zu machen, doch offenbar in einem zu geringen Ausmaß. „Das stundenlange Sitzen vor dem Computer führt zu einem Mangel an Bewegung und damit einhergehend zu einer Verkümmerng der Muskulatur. Wichtig ist, vor allem die Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur zu stärken“, erklärt Dr. Martin Gruber, Facharzt für Orthopädie und orthopädische Chirurgie, ärztlicher Leiter des mza und ÖOC-Olympiaarzt. Er erklärt, dass die körperlichen Probleme mit den Augen-Beschwerden in zwei Richtungen zusammenhängen: Zum einen führt eine Überforderung der Augen, zum Beispiel durch schlechte Bildschirme oder zu wenige Pausen, zu einer unnatürlichen, verkrümmten Haltung. Zum anderen führt eine falsche Haltung aufgrund einer verkümmerten Muskulatur zu Verspannungen und diese wirken wiederum negativ auf das Sehvermögen ein.

### **Die Messungen gehen weiter**

Nach diesem ersten Zwischenbericht werden nun hunderte weitere Arbeitsplätze jener Unternehmen, die sich für die Aktion angemeldet haben, besucht und gemessen. Aufgrund

der nun gestarteten Heizsaison, wird vor allem eine Verschlechterung der Raumluft-Werte erwartet, vor allem des CO<sub>2</sub>-Werts und der Luftfeuchtigkeit. Ein Bewusstsein für die Problematik und entsprechende Maßnahmen sind daher umso wichtiger. Doch schon mit einfachen Mitteln, wie einer geeigneten Brille (Bildschirm-, Gleitsicht- oder Raumdistanz-Brille), regelmäßigen Bildschirm-pausen, dem richtigen Lüftungsverhalten, der passenden Sitzhaltung und regelmäßigem Training der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur kann man für eine erste Verbesserung der Situation sorgen. Anlässlich des Tags der guten Raumluft liegen außerdem Folder mit den 10 besten Tipps ab Ende November bei den Österreichischen Fachoptikern auf. Sie können aber auch unter [cornelia.proell@wkw.at](mailto:cornelia.proell@wkw.at) bestellt werden.

**Fotos, Abdruck honorarfrei, © Foto Weinwurm:**

**Bild 1:** von links nach rechts: Erwin Stella, MBA; KommR Anton Koller, MSc; Mag. Thomas Schlatte, Dr. Martin Gruber

**Bild 2:** Demonstration Musterarbeitsplatz

**Unter diesem Link finden Sie weitere Bilder der Veranstaltung:** <http://bit.ly/1MScfrS>

**Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:**

Mag.(FH) Katharina Hofer

Himmelhoch Text, PR & Event

0650/445 8213

[katharina.hofer@himmelhoch.at](mailto:katharina.hofer@himmelhoch.at)