Zeitschrift: Historischer Kalender, oder, Der hinkende Bot
Band: 274 (2001)

Artikel: Sehprobleme
Autor: Botta, Pia
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-656378

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

PIA BOTTA

Sehprobleme

Neunzig Prozent aller Sinneseindrücke laufen über das Auge ab. Dies ist sicher nicht jedermann bewusst, aber es führt doch dazu, dass Veränderungen im Sehvermögen kaum jemandem gleichgültig sind. Weil sich Augenkrankheiten nicht mit hohem Fieber anzeigen, ist es wichtig, dass man bereit ist, auf Beeinträchtigungen im Sehvermögen zu achten, deren Verlauf zu verfolgen und sich bald einmal einem Augenarzt anzuvertrauen.

Waren es lange Zeit die obligatorischen ärztlichen Schüleruntersuchungen, bei denen Augenkrankheiten und Sehschwächen festgestellt worden sind, so ist heute noch eine zusätzliche Kontrolle eingebaut: Der Erwerb des Fahrausweises für Motorfahrzeuge bedingt einen Augentest. Mit diesem Test wird zwar das Auge nicht untersucht, man stellt aber fest, ob eine Fehlsichtigkeit für die Ferne vorliegt. Wer sich nicht aus beruflichen Gründen (z.B. Lokomotivführer, Chauffeur) einer steten Augenkontrolle zu unterziehen hat, ist auf die Selbstkontrolle angewiesen, um Veränderungen der Sehkraft festzustellen. Verkehrszeichen, Fahrpläne, Telefonbuch, Bildschirmarbeit, Fernsehen usw. sind ständige Testmöglichkeiten für unser Sehvermögen. Lässt sich eine Sehschwäche feststellen, so ist die Abklärung beim Augenarzt oder Augenoptiker angezeigt. Es ist wichtig, sich nicht auf den lapidaren Satz zu verlassen: «Es bessert dann schon wieder.» Viel wichtiger ist es, die Augen wirklich testen zu lassen und nicht ohne jegliche Fachberatung eine Sehhilfe anzuschaffen.

Wenn mit zunehmendem Alter die Sehkraft abnimmt, so ist das oft ein ganz normaler Vorgang, der sich in den meisten Fällen mit Brillen oder Kontaktlinsen ausgleichen lässt. Diese Sehhilfen sind weit verbreitet. Daraus liesse sich ableiten, dass die Menschen in heutiger Zeit wesentlich mehr Sehprobleme haben als in früheren Jahren. Die Zunahme der Brillenträger liegt aber eher daran, dass unsere heutigen Lebensgewohnheiten und Tätigkeiten sehr viel stärker auf das Auge ausgerichtet sind als noch vor wenigen Jahrzehnten. Ein anderer Grund ist sicher auch der, dass es heute nicht mehr als Makel gewertet wird, wenn jemand gezwungen ist, eine Brille zu tragen.

Eindruck von der Sonnenfinsternis am 11. August 1999
(Foto: Hansueli Trachsel, Bern)

Bielersee – Schwanensee
(Foto: Hansueli Trachsel, Bern)

Sehprobleme und Bildschirmarbeit

Der Computer und mit ihm die Arbeit am Bildschirm prägen unsere heutige Arbeitswelt und unsere Freizeit. Immer wieder hört man die Ansicht, Bildschirmarbeit schade den Augen. Sicher ist, dass von den heutigen Bildschirmen keine schädlichen Strahlen oder andere Belastungen ausgehen, die zu unheilbaren Augenschäden führen. Die Arbeit am Bildschirm deckt aber bestehende, bisher unerkannte Augenprobleme auf oder fördert sie. Hier wird die Sehleistung wesentlich mehr beansprucht als beim Lesen der Zeitung oder eines Buches. Am Bildschirm sind Sehschärfe, Farbensehen, Augenbeweglichkeit, räumliches Sehvermögen und die Zusammenarbeit der Augen gleichermassen stark gefordert.

Bei der Arbeit am Bildschirm wirkt sich selbst eine geringe Fehlsichtigkeit ganz massiv aus. Eine beginnende Altersweitsichtigkeit, eine geringe Hornhautverkrümmung, eine Ungleichsichtigkeit der Augen oder eine an sich unbedeutende Störung in der Zusammenarbeit beider Augen können zu rascher Ermüdung führen. In solchen Fällen wird zu Unrecht dem Gerät die Schuld gegeben. Bei der Bildschirmarbeit kommen häufig Sehprobleme zum Vorschein, die zuvor nicht wahrgenommen worden sind. Statt sich mit Pillen und Tabletten zu behelfen, sollte als erster Schritt eine seriöse Augenkontrolle durchgeführt werden. Viele der erwähnten Probleme lassen sich mit einer Brille beheben. Bei der Wahl der Gläser ist eine individuelle Beratung durch den Optiker von grossem Nutzen. Für eine exakte Abstimmung der Brillenkorrektur ist es wichtig, dass dem Augenoptiker die Distanzen Auge–Bildschirm, Auge–Tastatur und Auge–Vorlage angegeben werden können.

Obwohl bei der Bildschirmarbeit speziell die Augen sehr stark beansprucht werden, ist ebenfalls dem Arbeitsplatz an sich grosse Beachtung zu schenken. Die optimale Sehdistanz, eine aufrechte und lockere Haltung und ein guter Bürostuhl können sehr viel zum Wohlbefinden am Arbeitsplatz beitragen. Neben Gymnastik und Lockerungsübungen für den ganzen Körper sind auch Augenübungen hilfreich, um einer Verkrampfung vorzubeugen.

Augenübungen

Als Augenübungen eignen sich:

Abdecken der Augen. Stützen Sie die Ellenbogen auf die Tischfläche und bedecken Sie mit den Handinnenflächen die geschlossenen Augen so, dass kein Licht eindringt. Bleiben Sie einige Minuten so, allerdings ohne auf den Augapfel zu pressen, nehmen dann die Hände weg und öffnen schliesslich die Augen.

Änderung des Sehbereichs. Bei der Arbeit und auch in der Freizeit strengen wir unsere Augen weitgehend im Nahbereich an, d.h. in einer Distanz bis maximal zwei Meter. Blicken Sie deshalb mindestens einmal pro Stunde in die Ferne, versuchen Sie dabei die Muskeln zu entspannen und denken Sie während dieser Zeit nicht an Ihre Arbeit.

Nackenentspannung. Nur ein entspannter Nacken gewährleistet die notwendige Durchblutung des Kopfes. Die folgenden Übungen sind in aufrechter Haltung behutsam auszuführen und nicht «mit aller Kraft»:

- Den Kopf langsam nach vorn senken, bis er die Brust berührt. Nach kurzer Zeit den Kopf wieder anheben, bis er im Nacken liegt. Zehn Mal wiederholen.
- Langsames Drehen des Kopfes nach rechts, kurz verharren und dann nach links drehen. Mehrmals wiederholen.
- Seitliches Neigen des Kopfes, ohne nach vorn oder nach hinten auszuweichen, kurz verharren und langsam zurück und auf die Gegenseite neigen. Mehrmals wiederholen.
- Den Kopf nach vorne hängen lassen, langsam und behutsam beginnen, möglichst grosse Kreise zu drehen (nach links, hinten, rechts und wieder nach vorne und gegengleich). Mehrmals wiederholen.

Bei der SUVA sind Unterlagen erhältlich über die optimale Gestaltung des Bildschirmarbeitsplatzes wie auch über Gymnastik am Arbeitsplatz.

Anzeichen für Augenüberlastung

Folgende Beschwerden deuten darauf hin, dass die Augen überlastet sein könnten. Nehmen Sie die folgenden Anzeichen ernst, vor allem wenn bei längeren Pausen (Wochenende) eine spontane Besserung eintritt:

- Verschwommenes Sehen (auch nur gelegentlich)
- Doppeltsehen
- Augenbrennen
- Augenrötung
- Schmerzen und Druckgefühl hinter den Augen
- Blendgefühl
- Erhöhte Blendempfindlichkeit
- Kopfschmerzen, insbesondere im Stirnbereich
- Rasches Ermüden
- Angstgefühle bei der Arbeit
- Übelkeit

Häufig gestellte Fragen beim Augenoptiker

Ist Fernsehen schädlich für die Augen? Auch stundenlanges Fernsehen verursacht keine Fehlsichtigkeit oder Augenkrankheit, sofern man den richtigen Abstand zur Mattscheibe einhält. Dieser sollte mindestens vier und höchstens sieben Mal so gross sein wie die Diagonale der Bildfläche. Bei einer Diagonale von 70 cm sollte man also in einem Abstand von 2,8 bis 4,9 Metern sitzen.

Schadet es den Augen, wenn man zu viel liest? Durch mehrstündiges und intensives Lesen können die Augen nicht geschädigt werden. Bestehen allerdings schlechte Lichtverhältnisse oder steht eine Korrektur der Sehkraft bevor, so können wohl Kopfschmerzen und Sehstörungen auftreten.

Ist Neonlicht schädlich für die Augen? Schädlich nicht, aber grelles Licht oder falsch angeordnete Lichtquellen können zu Kopfschmerzen oder Augenbrennen führen.

Haben Genussmittel (Alkohol, Nikotin, Kaffee) einen Einfluss auf das Sehvermögen? Es ist auf das Mass zu achten. Einige haben sicher schon die Erfahrung gemacht, welch verheerende Wirkung übermässiger Alkoholgenuss (vorübergehend) auf das Sehvermögen hat.

Ist eine Augenkontrolle schädlich? Nach heutigen Erkenntnissen nicht. Der Infrarotstrahl, der die Netzhaut abtastet, ist von sehr geringer Intensität.

Worauf ist beim Kauf einer Sonnenbrille zu achten? Entscheidend ist die Funktion, die sie zu erfüllen hat. Sie muss in jedem Fall vor ultraviolettem Licht schützen. Eine Gletscherbrille ist aber beispielsweise nicht geeignet fürs Autofahren, weil das Gesichtsfeld allzu stark eingeschränkt ist.