

Digital Reading – Hochleistungssport für die Augen

„Lotus Blue“, die neue Beschichtungstechnologie bei Apollo-Optik, entlastet die Augen bei der ermüdenden Bildschirmarbeit

Ob bei der Arbeit am Computer oder in der Freizeit – durchschnittlich verbringen die Deutschen laut einer aktuellen Studie fast 50 Stunden¹ in der Woche im Internet und somit auch vor Bildschirmen jeglicher Art. Doch was für uns normal geworden ist, stellt die Augen täglich vor große Herausforderungen. Wie Gläser mit Lotus-Blue Beschichtung die Augen bei der Bildschirmarbeit unterstützen und mit welchen einfachen Übungen die Augen entlastet werden können, erklären Sehtrainer Dr. Georg Kwiatkowski und Apollo-Optik.

Schwabach, den 3. September 2015. Nicht nur beim konzentrierten Arbeiten im Büro, auch zuhause oder unterwegs ist die Nutzung digitaler Endgeräte mittlerweile Routine geworden. Ein schneller Blick aufs Handy, um den Wetterbericht zu lesen, Mails am Tablet schreiben oder eine Runde online spielen, all das ist für unsere Augen echter Hochleistungssport. „Die am Sehen beteiligte Muskulatur muss bei gleichem Abstand zum Bildschirm die ganze Zeit die Spannung halten. Das ist vergleichbar mit einem Arm, den Sie minutenlang in der Höhe halten“, weiß Dr. Kwiatkowski. Hinzu kommt die Nutzung von Smartphones und Tablets in der Freizeit. Das geht an den Augen nicht spurlos vorüber: Office Eye Syndrom nennt man die Auswirkungen, die mehrstündige, konzentrierte Arbeit am Bildschirm auf die Augen haben kann. Etwa 80 Prozent der Menschen, die täglich drei Stunden und mehr vor dem Rechner sitzen, sind davon betroffen und leiden unter anderem an trockenen Augen und verschwommener Sicht. Zudem kommt es öfter zu Kopfschmerzen, die Augen werden lichtempfindlicher und die Naheinstellungsreaktion dauert länger als gewöhnlich.



Neuartige Beschichtungstechnologie für Brillen

„Das Office Eye Syndrom ist schon heute ein großes Problem und wird mit der vermehrten Nutzung digitaler Endgeräte in der Freizeit sicher noch weiter zunehmen“, so Dr. Kwiatkowski. Doch er weiß aus der Erfahrung auch, dass es gegen Folgen wie Konzentrationsschwäche und früheres Ermüden gute Hilfsmittel gibt. Unterstützung verschafft eine spezielle Arbeitsplatz-Brille, die vor allem das blaue Licht, das die Bildschirme ausstrahlen, mindert. Speziell zu diesem Zweck bietet Apollo-Optik seinen Kunden eine neue Beschichtungstechnologie für Brillengläser an: Lotus Blue. Sie filtert etwa 30 Prozent des blauen Lichts aus dem Farbspektrum heraus und reduziert die Blendung. Durch den gesteigerten Kontrast wird der Sehkomfort merklich verbessert, gerade bei häufiger Dauerbelastung können die Augen so spürbar entlastet werden.

Wer oft lange an digitalen Endgeräten arbeitet, sollte vor allem auf die Distanz zwischen Auge und Bildschirm achten – sie sollte zwischen 50 und 80 cm betragen. Flachbildschirme ersparen den Augen Arbeit, da sie im Vergleich zu Röhrenbildschirmen deutlich geringere Wiederholsequenzen der Bilder aufweisen. Alle Geräte sollten immer quer zu Fenstern oder Beleuchtungsquellen genutzt werden, um Spiegelungen und Reflexionen zu minimieren.

Fünf schnelle Übungen für zwischendurch

Neben der speziellen Arbeitsplatzbrille, gibt es einige Möglichkeiten, die Augen zu entspannen. Dr. Georg Kwiatkowski rät: „Wer den Augen etwas Gutes tun und gleichzeitig seine Konzentrationskraft steigern will, kann die folgenden einfachen Übungen in Sekundenschnelle (10-15 Sekunden) ausführen.“ Seine Empfehlungen:

- **Akupressur:** Drücken Sie die Fingerspitzen an den Innenwinkel des Auges, nahe zur Vertiefung zum Nasenrücken. Mit kleinen, kreisenden Bewegungen entsteht eine deutlich entspannende Wirkung, die bei beginnender Müdigkeit helfen kann und zur besseren Durchblutung der Augenmuskeln führt.
- **In die Ferne schweifen:** Schauen Sie regelmäßig in die Ferne und lassen Sie den Blick sanft ruhen. In der Weite gönnen Sie der Augenmuskulatur eine Pause, und Sie schöpfen Kraft für das Sehen in der Nähe.

¹ Studie der Postbank, August 2015

- **Gymnastik fürs Auge:** Lassen Sie die Augen langsam nach rechts, links, oben und unten rollen, nur in den Bereichen, die Ihnen angenehm erscheinen.
- **Fernrohr:** Bilden Sie Ihre Hände zu Tunneln, die Sie nebeneinander an die Augen legen und hindurchblicken. So können Sie den verspannten Tunnelblick wieder zum natürlichen Weitblick werden lassen.
- **Wärmende Hände:** Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander. Wenn sie warm sind, legen Sie die Handinnenflächen wie große Deckel für etwa 15 Sekunden über die Augen. Genießen Sie die Dunkelheit.

Über Dr. Georg Kwiatkowski

Dr. Georg Kwiatkowski ist Heilpraktiker und hat sich in seinem Tätigkeitsfeld unter anderem auf das Sehtraining spezialisiert. Er gibt regelmäßig das Seminar „Gut sehen am Bildschirmarbeitsplatz“ an Universitäten, in Firmen und Behörden. In seiner Praxis in Berlin-Steglitz bietet er darüber hinaus auch Einzeltermine an. Weitere Informationen unter www.drkwiatkowski-seminare.de.

Über Apollo-Optik

Die Zufriedenheit der Kunden steht bei Apollo-Optik immer an erster Stelle. Mit erfahrenen und kompetenten Mitarbeitern werden nicht nur beste Qualität und höchste Präzision, sondern auch zuverlässiger Service und professionelle Beratung geboten. In bundesweit rund 800 Filialen stehen Apollo-Optik Kunden modische Qualitätsbrillenfassungen, Sonnenbrillen der aktuellen Kollektion auch in Sehstärke, diverse Spezialbrillen sowie hochwertige Kontaktlinsen zur Auswahl. Das Unternehmen verwendet bei der hauseigenen Fertigung ausschließlich Gläser von hoher Qualität. Mit attraktiven Angeboten und dem Bestpreisversprechen garantiert Apollo-Optik jederzeit ein sehr gutes Preis-Leistungsverhältnis und dank der 100%igen Zufriedenheitsgarantie einen stets risikolosen Einkauf. Darüber hinaus bietet Apollo-Optik seinen Kunden eine lebenslange Servicegarantie sowie jederzeit einen kostenlosen Sehtest.

Apollo-Optik mit Hauptsitz in Schwabach wurde 1972 gegründet und gehört zum weltweit führenden Optik-Konzern, der GrandVision B.V., die in über 40 Ländern auf der ganzen Welt vertreten ist. Weitere Informationen unter www.apollo.de.

Pressekontakt:

Serviceplan Public Relations GmbH & Co. KG

Vera Bruckauf

Steinhöft 9

20459 Hamburg