**Büroarbeit fördert trockene Augen**

**Blinzeln nicht vergessen**

**(Juni 2016) Büroarbeit heißt nahezu immer, zumindest zeitweise am Bildschirm zu arbeiten. Bildschirmarbeit beansprucht die Augen in besonderem Maß. Wer nicht aufpasst, riskiert das sogenannte „Syndrom des trockenen Auges“, im Englischen treffend als „Office Eye Syndrom“ – „Büroaugen Syndrom“ – bezeichnet. Darauf weist die SIGNA IDUNA hin.**

Damit das Auge reibungslos funktioniert und vor Krankheitserregern geschützt ist, muss es ausreichend feucht sein. Hierfür ist die Tränenflüssigkeit zuständig. Um diese gleichmäßig auf dem Auge zu verteilen, blinzeln wir – im Normalfall bis zu 15 Mal in der Minute. Unterbleibt das Blinzeln, weil man beispielsweise konzentriert auf einen Bildschirm schaut, trocknet das Auge allmählich aus. Dieser Effekt verstärkt sich noch durch trockene Luft, die dazu führt, dass der Tränenfilm schneller verdunstet.

Das „Office Eye Syndrom“ kennt viele Symptome. Angefangen von einem leichten Brennen und Jucken über Rötung der Bindehaut bis hin zu einem kontinuierlichen Fremdkörpergefühl. Zudem ist ein trockenes Auge viel anfälliger für Infektionen wie Bindehautentzündungen. Hier sollte man in jedem Fall einen Augenarzt zu konsultieren, der die Ursachen abklären kann, so die SIGNAL IDUNA. Er kann auch ein passendes Tränenersatzmittel in Form von Augentropfen oder Sprays verschreiben, um die unangenehmen Symptome zu lindern.

Damit die Büroarbeit nicht ins Auge geht, sollte man ein paar Dinge beachten, rät die SIGNAL IDUNA. So ist es zum Beispiel fürs Auge weniger anstrengend, wenn der Computermonitor rechtwinklig zum Fenster steht. Seine Höhe ist optimal eingestellt, wenn man leicht nach unten auf den Bildschirm schaut. Darüber hinaus brauchen auch die Augen hin und wieder eine Pause. Da reicht es oft schon aus, regelmäßig mal den Blick schweifen zu lassen. Und so fordernd, das aktuelle Projekt auch sein mag: Blinzeln nicht vergessen und ausreichend trinken.