

Digitaler Augenstress: Ursachen, Symptome und Tipps zur Entlastung der Augen

In unserer digitalen Welt sind Bildschirme allgegenwärtig. Ob am Arbeitsplatz, in der Freizeit oder unterwegs - wir verbringen täglich mehrere Stunden vor Smartphones, Computern, Tablets und Fernsehern. Dieses ständige Starren auf Bildschirme kann zu einer Belastung für die Augen führen, die als „digitaler Augenstress“ oder „Computer Vision Syndrom“ (CVS) bekannt ist. In diesem Artikel erfahren Sie, was digitaler Augenstress ist, wie er entsteht und wie Sie Ihre Augen entlasten können.

Was ist digitaler Augenstress?

Digitaler Augenstress beschreibt eine Reihe von Symptomen, die durch die intensive Nutzung digitaler Bildschirme verursacht werden. Dazu zählen Augenbeschwerden, Kopfschmerzen und Ermüdungserscheinungen. Diese Beschwerden entstehen vor allem dann, wenn Menschen über einen längeren Zeitraum auf kurze Distanz auf einen Bildschirm schauen, ohne regelmäßige Pausen zu machen. Eine Studie zeigt, dass etwa 60–70 % der Erwachsenen, die täglich mehr als drei Stunden vor einem Bildschirm verbringen, von digitalem Augenstress betroffen sind.

Ursachen für digitalen Augenstress

Die Ursachen für digitalen Augenstress sind vielfältig. Folgende Faktoren tragen maßgeblich zur Belastung der Augen bei:

1. Blaulicht-Emissionen

Digitale Bildschirme strahlen einen hohen Anteil an blauem Licht aus, das eine kürzere Wellenlänge hat und eine höhere Energie als andere Farben im sichtbaren Spektrum besitzt.



Blaues Licht kann die Netzhaut reizen und zu Symptomen wie Müdigkeit und Augenschmerzen führen. Langfristig wird auch ein Zusammenhang zwischen Blaulicht und einer beschleunigten Alterung der Netzhaut diskutiert.

2. Nähe und Fokussierung

Die meisten Menschen schauen auf kurze Distanz auf Bildschirme, oft weniger als 50 cm. Diese Nähe erfordert eine ständige Anpassung der Augenmuskeln und die Fokussierung der Linse, was bei andauernder Nutzung zu Erschöpfung der Augen führen kann.

3. Reduzierte Lidschlagfrequenz

Beim Starren auf den Bildschirm blinzeln Menschen deutlich weniger – etwa 50 % weniger als bei anderen Tätigkeiten. Dadurch wird weniger Tränenflüssigkeit produziert, und die Augenoberfläche trocknet schneller aus. Dies führt zu einem unangenehmen Trockenheitsgefühl, das die Augen zusätzlich belastet.

4. Suboptimale Lichtverhältnisse

Zu helles oder zu dunkles Umgebungslicht sowie Reflexionen auf dem Bildschirm können den

Sehkomfort reduzieren und das Auge zwingen, sich ständig an wechselnde Lichtverhältnisse anzupassen. Auch Bildschirmflimmern, insbesondere bei älteren Bildschirmen, kann den Augenstress verstärken.

Symptome von digitalem Augenstress

Digitaler Augenstress kann sich auf vielfältige Weise äußern. Die häufigsten Symptome umfassen:

- Augenermüdung und Schweregefühl der Augen
- Kopfschmerzen, die sich im Stirn- oder Schläfenbereich bemerkbar machen
- Verschwommenes Sehen und Schwierigkeiten beim Fokussieren auf unterschiedliche Entfernungen
- Trockenheit, Brennen oder Juckreiz in den Augen
- Lichtempfindlichkeit und erhöhte Empfindlichkeit gegenüber Blendung
- Nackenschmerzen und Schulterschmerzen, die durch ungesunde Sitzhaltungen beim Arbeiten entstehen

Diese Symptome verschwinden meist nach einer längeren Pause, können aber bei chronischer Belastung zu dauerhaften Sehproblemen führen.



Prof. Dr. med. Thomas Bertelmann
FEBO & Team
Praxis für Augenheilkunde
Wetzlar

Tipps zur Vorbeugung und Linderung von digitalem Augenstress

Glücklicherweise gibt es zahlreiche einfache Maßnahmen, die den digitalen Augenstress reduzieren und das Wohlbefinden beim Arbeiten an Bildschirmen steigern können.

1. Die 20-20-20-Regel anwenden

Die 20-20-20-Regel ist eine der effektivsten Methoden zur Linderung von digitalem Augenstress. Sie besagt, dass man alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf etwas schauen sollte, das etwa 20 Fuß (ca. 6 Meter) entfernt ist. Dieser kurze Blickwechsel entspannt die Augenmuskeln und sorgt dafür, dass sich die Augen zwischendurch erholen können.

2. Blaulichtfilter nutzen

Viele moderne Geräte bieten inzwischen integrierte Blaulichtfilter, die die Menge des blauen Lichts reduzieren, das

► [weiter lesen auf nächster Seite](#)

auf die Augen trifft. Alternativ können spezielle Blaulichtfilter-Brillen getragen werden, die das blaue Licht filtern, ohne die Farbwahrnehmung zu beeinträchtigen. Dies kann besonders hilfreich sein, wenn man abends oder nachts vor einem Bildschirm sitzt, da das Blaulicht auch den Schlafrythmus stören kann.

3. Häufiges Blinzeln

Um die Augen feucht zu halten und die Lidschlagfrequenz zu erhöhen, sollten Sie sich bewusst daran erinnern, häufiger zu blinzeln. Ein vollständiger Lidschlag sorgt dafür, dass die Tränenflüssigkeit gleichmäßig über die Augenoberfläche verteilt wird und schützt die Augen vor Austrocknung.

4. Bildschirmpause einlegen

Planen Sie regelmäßige Pausen ein, in denen Sie Ihren Arbeitsplatz verlassen und sich bewegen. Eine kurze Unterbrechung von 5 bis 10 Minuten pro Stunde kann dazu beitragen, die Augen

zu entspannen und gleichzeitig Nacken- und Rückenschmerzen zu vermeiden. Hier kann eine kurze Bewegung, z. B. ein Spaziergang oder einige Dehnübungen, helfen, die Muskeln zu lockern.

5. Ergonomischen Arbeitsplatz einrichten

Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz kann erheblich dazu beitragen, den digitalen Augenstress zu reduzieren. Achten Sie darauf, dass der Bildschirm etwa 50–70 cm von Ihren Augen entfernt ist und sich etwas unterhalb der Augenhöhe befindet. Verwenden Sie eine externe Tastatur und Maus, um die optimale Bildschirmposition zu erreichen, und stellen Sie sicher, dass das Licht gleichmäßig und blendfrei ist.

6. Bildschirmeinstellungen anpassen

Die Helligkeit, der Kontrast und die Schriftgröße des Bildschirms sollten so eingestellt sein, dass sie den Augen angenehm sind. Die Helligkeit des Bildschirms

sollte nicht heller als das Umgebungslicht sein, und eine größere Schriftgröße erleichtert das Lesen. Auch ein sogenannter „Dark Mode“ kann helfen, die Augen zu entlasten, besonders bei Arbeiten in dunkler Umgebung.

7. Feuchtigkeitsspendende Augentropfen verwenden

Falls Sie das Gefühl haben, dass Ihre Augen trocken werden, können befeuchtende Augentropfen, auch „künstliche Tränen“ genannt, helfen. Diese Tropfen befeuchten die Augenoberfläche und lindern das Trockenheitsgefühl. Gerade für Kontaktlinsenträger sind feuchtigkeitsspendende Tropfen eine gute Unterstützung.

Ernährung und Hydration für die Augen

Die richtige Ernährung kann ebenfalls helfen, die Augen vor Stress zu schützen. Lebensmittel, die reich an Omega-3-Fettsäuren, Lutein, Zeaxanthin und Antioxidantien sind, unterstützen die Gesundheit der Netzhaut und

schützen die Augen vor oxidativem Stress. Regelmäßiges Trinken ist ebenfalls wichtig, um den Feuchtigkeitshaushalt im Auge zu unterstützen und trockene Augen zu vermeiden.

Kann digitaler Augenstress langfristige Schäden verursachen?

In den meisten Fällen verursacht digitaler Augenstress keine bleibenden Schäden, wenn Maßnahmen zur Entlastung der Augen ergriffen werden. Allerdings kann ein dauerhaft hoher Augenstress zu chronischen Beschwerden und einer Verschlechterung des Sehkomforts führen.

Zudem können durch ständige Fehlhaltungen am Arbeitsplatz Nacken- und Rückenprobleme entstehen. Für Menschen, die regelmäßig und über längere Zeit an Bildschirmen arbeiten, ist es daher besonders wichtig, präventive Maßnahmen zu ergreifen und regelmäßig augenärztliche Untersuchungen wahrzunehmen.

Fazit

Digitaler Augenstress ist in unserer modernen, digitalen Welt ein weit verbreitetes Phänomen. Durch gezielte Maßnahmen, wie die Anwendung der 20-20-20-Regel, die Anpassung der Bildschirmeinstellungen, häufiges Blinzeln und die Nutzung von Blaulichtfiltern, können die Beschwerden erheblich reduziert werden.

Ein gut eingerichteter Arbeitsplatz, regelmäßige Pausen und eine augenfreundliche Ernährung tragen ebenfalls dazu bei, die Augen gesund zu halten. Indem wir achtsam mit unserem Sehsinn umgehen, können wir die Augen vor Überlastung schützen und das Wohlbefinden am Bildschirm langfristig verbessern. ■

