

# PRESSEINFO ZUM TAG DER BRILLE AM 23. APRIL

## Besser Sehen am Bildschirm – Tipps für den digitalen Arbeitsalltag

Berlin, 17. April 2024 (KGS) – **Jeder zweite Mensch arbeitet heutzutage am Computer.<sup>1</sup> Wenn die Sehkraft ab Mitte 40 nachlässt, stellt sich auch hier die Frage nach einer geeigneten Sehlösung. Doch in welchem Alter und bei welchen Sehdefiziten ist welche Art Brille notwendig? Welche Alternativen gibt es und wer übernimmt die Kosten? Anlässlich des Internationalen Tags der Brille am 23. April hat das Kuratorium Gutes Sehen (KGS) die wichtigsten Fakten zusammengestellt.**

Gutes Sehen bedeutet Lebensqualität und Leistungsfähigkeit. Ein angestrenzter Blick auf digitale Geräte verleitet den Körper hingegen zu Fehlhaltungen und Überlastung: Über 80 Prozent der Menschen, die täglich länger als drei Stunden vor dem Computer sitzen, klagen über Kopfschmerzen, trockene Augen, verschwommene Sicht und Verspannungen im Nacken- und Schulterbereich.<sup>2</sup> Sind die Ursachen Sehdefizite, gibt es verschiedene Alternativen, um wieder entspannt arbeiten zu können.

### Ab 45 Jahre: Lesebrille für den Übergang

Am Computerarbeitsplatz herrschen besondere Sehbedingungen: Die Augen richten sich hauptsächlich auf den Monitor, doch auch die Tastatur davor und der Raum dahinter sollen klar im Blickfeld liegen. Deshalb sind Bildschirmbrillen mit Gleitsichtfunktion immer die komfortabelste Lösung. Bei einer Alterssichtigkeit unter +1,25 Dioptrien, kann auch eine kostengünstigere Lesebrille mit Einstärkengläsern für entspanntes Sehen sorgen. Allerdings muss sie beim Blick in den Raum abgesetzt werden, da die Sicht sonst verschwimmt. „Da beide Augen selten dieselbe Sehstärke aufweisen und die Tragezeit lang ist, sollten auch Lesebrillen individuell beim Optiker angepasst werden“, rät Dr. Wolfgang Wesemann, ehemaliger Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik Köln. Standardisierte Lesebrillen vom Discounter eignen sich eher nicht für die Computerarbeit, weil beide Gläser die gleiche Dioptrienzahl aufweisen und sie selten im Dauereinsatz funktionieren.

### Ab 50 Jahre: Bildschirmbrille mit oder ohne Gleitsicht

Laut einer Allensbach-Studie entdecken immer mehr Brillenträger\*innen in Deutschland die Vorteile einer Bildschirmbrille: Bereits in den Jahren 2002 bis 2019 stieg ihr Anteil um mehr als das Dreifache.<sup>3</sup> Nicht ohne Grund: Denn spätestens, wenn die Alterssichtigkeit ab ca. dem 50. Lebensjahr +1,25 Dioptrien beträgt, ist es ratsam, über eine spezielle Bildschirmbrille nachzudenken.

Eine Bildschirmbrille mit Gleitsichtfunktion bietet einen großen Sehbereich für mittlere und kurze Distanzen. Der Fokus liegt auf dem Monitor, der sich in einem Abstand von 50 bis 100 Zentimetern befindet. Gleichzeitig ermöglicht der obere Bereich des Glases scharfes Sehen im Raum. So können sowohl Bildschirm, Tastatur und Schreibtisch als auch die Arbeitskolleg\*innen deutlich erkannt werden, ohne den Kopf in unangenehme Positionen zu bringen. Zudem ist die Brille auch im Alltag einsetzbar, wenn eine klare Sicht in kurzen und

<sup>1</sup> <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Jeder-zweite-Mitarbeiter-sitzt-am-Computer.html>

<sup>2</sup> <https://www.augeninfo.de/offen/index.php?themenseite=Bildschirmarbeit-den-Augen-Pausen-goennen>

<sup>3</sup> Brillenstudie 2019: Allensbacher Untersuchung zum Sehbewusstsein der Deutschen im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS)

mittleren Distanzen wie bspw. beim Schreiben, Lesen, Kochen oder Handwerken erforderlich ist. Für das Autofahren sind Bildschirmbrillen dagegen nicht geeignet.

Eine Alternative ist eine Bildschirmbrille mit monofokalen Gläsern, die präzise auf den Abstand zum Monitor abgestimmt sind und auch die Entfernung zur Tastatur abdeckt. Der Nachteil: Das Auf- und Absetzen ist unumgänglich, da sich diese Brille für andere Sehdistanzen nicht eignet.

### **Ab 55 Jahre: Bildschirmbrille mit Gleitsicht**

Etwa ab dem 55. Lebensjahr steigt die Alterssichtigkeit auf über +1,5 Dioptrien an. Einstärkenbrillen reichen dann nicht mehr aus und die normalen Gleitsichtbrillen für den Alltag haben einen zu schmalen Korrektionsbereich für die Monitordistanz. Die beste Lösung sind Bildschirmbrillen mit Gleitsichtfunktion. Sie decken die unterschiedlichen Entfernungen bei der Computerarbeit ab. „Hierfür sollten vor dem Besuch im Optikerfachgeschäft die Entfernungen zum Monitor, zur Tastatur und zum Blatt auf dem Schreibtisch ausgemessen werden“ empfiehlt Dr. Wesemann.

### **Wer übernimmt die Kosten für eine Computerbrille?**

Nach der Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV) haben Beschäftigte Anspruch auf eine Sehhilfe in einfachster Ausführung, wenn sich die normale Brille für die Tätigkeit am Computer nicht eignet. Die Bescheinigung darüber stellen Arbeits- oder Betriebsmediziner\*innen aus. Im Vorfeld sollte unbedingt die Vorgehensweise mit dem Betrieb abgeklärt werden. Im Jahr 2019 übernahm knapp jeder dritte Arbeitgeber die Kosten einer Computerbrille.<sup>4</sup>

### **Sehlösungen für die Bildschirmarbeit im Überblick**

<b>Alter</b>	<b>Dioptrien</b>	<b>Sehlösung</b>
ab ca. 45	bis +1,25	Lesebrille oder Bildschirmbrille
ab ca. 50	ab +1,25	Bildschirmbrille mit Einstärken- oder Gleitsichtgläsern
ab ca. 55	ab +1,5	Bildschirmbrille mit Gleitsicht

Weitere Informationen zu Bildschirmbrillen unter: [www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/](http://www.sehen.de/brillen/bildschirmarbeitsplatzbrille/)

Tipps zum optimierten Bildschirmarbeitsplatz unter: [www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/optimierter-bildschirmarbeitsplatz/](http://www.sehen.de/sehen/digitales-sehen/optimierter-bildschirmarbeitsplatz/)

### **Kuratorium Gutes Sehen e.V. - Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen**

Der Verein ist eine überregional arbeitende Initiative, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert er über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. [www.sehen.de](http://www.sehen.de) | [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) | [www.brillenstyling.de](http://www.brillenstyling.de) | [www.kontaktlinseninfo.de](http://www.kontaktlinseninfo.de)

### **Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial**

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin  
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)  
Tel. 030 41 40 21-22 | [presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de) | [www.sehen.de](http://www.sehen.de)

---

<sup>4</sup> Brillenstudie 2019: Allensbacher Untersuchung zum Sehbewusstsein der Deutschen im Auftrag des Kuratoriums Gutes Sehen (KGS)