

## My daily screentime....

Bildschirmarbeit- verstecktes blaues Licht und weitere Stressoren: Durch die Corona-Pandemie können wir alle, Studierende, Mitarbeitende und Lehrende, weder an Vorlesungen noch an anderweitigen persönlichen Treffen an der Hochschule teilnehmen. Deshalb müssen wir im HomeOffice auf Online-Seminare und Meetings zurückgreifen und verbringen mehr Zeit als zuvor vor dem Bildschirm, sei es am Handy, PC oder Laptop. Dies führt zu einer erhöhten gesundheitlichen Belastung, auf körperlicher und mentaler Ebene. Mit unseren Tipps und Tricks kannst du diese Belastungen minimieren und gesund durch diese herausfordernden Zeiten kommen



Auch die TK hat ein großes Angebot an Tipps und praktischen Übungen für die Arbeit vor dem Bildschirm. Wir haben einige Links für euch herausgesucht:

Müde Augen? [Für eine schnelle Erholung der Augen](#)

Das viele Sitzen vor dem Bildschirm führt bei euch zu Verspannungen? Hier findet ihr von der TK empfohlene [Übungen](#), um Nackenverspannungen entgegenzuwirken.

Sitzt, passt, wackelt und hat Luft? [Für ergonomisches Arbeiten](#)



Photo by Oğuzhan Akdoğan on Unsplash

## Was macht das mit mir?

Welche Auswirkungen hat eine lange Bildschirmarbeit auf uns? Durch die erhöhte Nutzung von Geräten mit Bildschirmen kann es zu einer Reduzierung der Schlafmenge bzw. der Schlafqualität kommen. Ursache hierfür ist das sogenannte „blaue Licht“, das in der LED Hintergrundbeleuchtung der Bildschirme stark vertreten ist und ebenfalls in großen Mengen im Tageslicht vorkommt (Cajochen et al., 2011). Vor allem bei Bildschirmarbeit am Abend wird dadurch die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin verzögert, wodurch später das Einschlafen erschwert wird (Figueiro & Overington, 2015). Durch diesen Einfluss kann es über einen längeren Zeitraum hinweg zu einer Störung des Tag-Nacht-Rhythmus, und dadurch zu Depressionen und Störungen des Zentralen Nervensystems kommen (Heßling et al., 2018).

## Was kann ich machen?

Wie diesen Herausforderungen begegnen? Folgende Tipps und Tricks haben wir für euch:

- ✓ **Blaulicht reduzieren:** auf Smartphones, PCs und Laptops kann entweder der Nachtmodus eingestellt (Stein 2019) oder ein Blaulichtfilter installiert werden. Der Nachtmodus ist je nach Alter des Betriebssystems des Computers bereits installiert oder kann mit der Software F.Lux nachträglich eingerichtet werden. Und für alle Brillenträger: mittlerweile kann man überall Brillen mit Blaufilter kaufen, die das direkte Sehen von blauem Licht selektiv minimieren.
- ✓ **Richtige Pausen- und Feierabendgestaltung:** Studien haben gezeigt, dass regelmäßige, aber kürzere Pausen gesundheitsförderlicher

Die erhöhte Bildschirmarbeit ist außerdem ein Stressfaktor für unsere Augen, die sich an schnell wechselnde Lichtverhältnisse und Entfernungen anpassen müssen. Durch das Fokussieren auf den Bildschirm, ist die Anzahl der Lidschläge oft verringert, wodurch die Augen schneller austrocknen. Die Folgen aus all dem können Bindehautentzündungen, Augen- und Kopfschmerzen sein (Wittig-Goetz, 2006).

Hinzukommt: wo früher ein Raumwechsel zwischen den Vorlesungen oder Arbeitstreffen Bewegung ermöglicht hat, dort herrscht nun Bewegungsmangel, welcher kombiniert mit nicht-ergonomisches Sitzen am Schreibtisch zu Verspannungen im Nacken und Rückenschmerzen führt (Wittig-Goetz, 2006).

Quellen:

Blasche, G. (2014). Arbeitspausen—[Aus Sicht der Erholungsforschung](#).

[Cajochen, C., Frey, S., Anders, D., Späti, J., Bues, M., Pross, A., Stefani, O. \(2011\). Evening exposure to a light-emitting diodes \(LED\)-backlit computer screen affects circadian physiology and cognitive performance. Journal of Applied Physiology, 110\(5\)](#)  
[Figueiro, M. & Overington, D. \(2015\). Self-luminous devices and melatonin suppression in adolescents. Lighting Research and Technology.](#)

[Heßling, M., Kölbl, P. S., Singh, P., Deuchler, S. Sinning, D., Koch, F. H. J., Lingenfelder, C. \(2018\): Gefahr durch LED Licht? Eine vergleichende Untersuchung, Der Ophthalmologe, 116625–630\(2019\) Springer Medizin Verlag GmbH](#)

Stein, Dietgard (2019): Blaublicht: Wie schädlich ist es – und was bringen Filterbrillen? In: WELT, 03.07.2019. Online verfügbar unter <https://www.welt.de/icon/service/article196232867/Blaublicht-Wie-schaedlich-ist-es-und-was-bringen-Filterbrillen.html>, zuletzt geprüft am 26.10.2020.

Verordnung der Bundesministerin für Arbeit, Gesundheit und Soziales über den Schutz der Arbeitnehmer/innen bei Bildschirmarbeit. (2020). <https://www.ris.bka.gv.at/GeltendeFassung.wxe?Abfrage=Bundesnormen&Gesetzesnummer=10009121>

[Wittig-Goetz, U. \(2006\): Gesundheitsrisiken durch Bildschirmarbeit, Hans-Böckler-Stiftung](#)

sind als eine lange Pause (Blasche, 2014), da langes Sitzen ohne Unterbrechung das Risiko für Herz-Kreislaufkrankungen erhöht. Empfehlenswert sind alle 50 Minuten für zehn Minuten Pause vom Bildschirm zu machen (Verordnung der Bundesministerin für Arbeit, Gesundheit und Soziales über den Schutz der Arbeitnehmer/innen bei Bildschirmarbeit, 2020). In diesen Pausen sollte man somit auch Abstand vom Smartphone nehmen und stattdessen für Bewegung, am besten an der frischen Luft sorgen. Hier reicht es auch schon, sich kurz am offenen Fenster zu dehnen. Für den Feierabend gilt: alle Geräte mit Bildschirm mindestens zwei Stunden vor dem Schlafengehen auszuschalten.



Photo by Niklas Hahmann on Unsplash

## Nice to Know

Es gibt zahlreiche Apps, die euch bei der Einhaltung eurer Pausenzeiten helfen, z.B. Workrave für Windows- oder Linux-Nutzer, Time Out Free für Macs oder Gimme a Break! für Chrome-Nutzer. Außerdem findet ihr auf unserer Webseite im StudiBlog unter „Pausenfüller- Tipps für die nächste Pause“ viele Anregungen für die Gestaltung eurer Pausen. [Klickt euch rein !](#)

Absender:

Team Studentisches Gesundheitsmanagement der Fakultät SAGP, Projekt "HEalthy Hochschule"