

Neue Studie zeigt:

6 von 10 Europäern leiden unter „digitalem Sehstress“

Warum Bildschirmarbeit, trockene Luft, Wind und Kälte unsere Augen fordern – und was hilft

Wels, 27. November 2025 – **Weltweit leiden rund 70 Prozent aller Menschen unter dem Computer Vision Syndrome (CVS), auch bekannt als digitales Augenstress-Syndrom. In Europa sind es 61,4 %.¹ Viele Stunden vor dem Monitor, Tablet oder Smartphone führen – insbesondere bei Personen mit unerkannter oder nicht korrigierter Fehlsichtigkeit – zu Beschwerden wie trockenen, gereizten Augen, Kopfschmerzen oder verschwommenem Sehen. In der kalten Jahreszeit kommt mit der trockenen Heizungsluft drinnen und kaltem Wind draußen eine zusätzliche Belastung hinzu. Wie man die Augen vor diesen Herausforderungen schützt sowie weitere wertvolle Tipps rund ums gute Sehen und Hören plus eine österreichweiter Expertensuche gibt's auf: www.scharfsinn2.at**

Die letzten Wochen vor Jahresende ist für viele eine besonders intensive Arbeitsphase. Auch Schulen und Universitäten laufen auf Hochtouren. Entsprechend stark werden auch unsere Augen in dieser Zeit beansprucht. „Das digitale Augenstress-Syndrom, auch bekannt als Computer Vision Syndrome (CVS), Office-Eye-Syndrom oder Gamer Eye, ist dabei ein unterschätztes Massenphänomen und zugleich ein wachsendes Gesundheitsproblem“, informiert Jürgen Weinzinger, Augenoptikermeister aus Gallneukirchen. Eine aktuelle Studie, bei der wissenschaftliche Literatur von 2014 bis 2024 analysiert wurde, zeigt die Dimension deutlich: In Europa klagen etwa 6 von 10 Menschen über Symptome wie trockene, gereizte oder müde Augen, Fremdkörpergefühl, Kopfschmerzen und verschwommenes oder unscharfes Sehen. Weltweit liegt die Häufigkeit sogar bei knapp 70 Prozent (69 %). Besonders betroffen sind Studierende und Berufstätige, deren Bildschirmzeit durch Remote-Arbeit, Online-Lernen und die Nutzung sozialer Medien (nicht zuletzt verstärkt durch die COVID-19-Pandemie) erheblich zugenommen hat. Besonders ausgeprägt sind die Beschwerden bei Personen mit unkorrigierter Sehschwäche.

In der kalten Jahreszeit kommt eine weitere Belastung dazu, weiß Weinzinger: „Trockene Heizungsluft entzieht der Tränenflüssigkeit Feuchtigkeit, während Kälte und Wind draußen die Verdunstung weiter fördern. Die Folge: Die Augenoberfläche trocknet schneller aus, was zu Brennen, Rötung und verschwommenem Sehen führen kann.“

Zu den visuellen Herausforderungen gesellen sich Nackenverspannungen, allgemeine Müdigkeit, Kopfschmerzen und Rückenschmerzen.

Warum eine Bildschirmbrille sinnvoll sein kann

Wer viel Zeit vor digitalen Geräten verbringt, kann von einer speziellen Computer- oder Bildschirmbrille profitieren. Diese Gläser sind für die mittlere Sehentfernung optimiert und entlasten die Augen. Eine Bildschirmbrille schont auch den Rücken, da sie eine entspannte Kopf- und Körperhaltung ermöglicht, was Verspannungen im Nacken-Schulterbereich vorbeugt. Ergänzend kann ein integrierter Blaulichtfilter das hochenergetische sichtbare Licht digitaler Displays abmildern. Weinzinger erklärt: „Blaues Licht ist nicht per se schädlich. Es unterstützt tagsüber unsere Wachheit und Konzentrationsfähigkeit, da es die Ausschüttung des Schlafhormons Melatonin hemmt. Abends oder bei übermäßig langer Bildschirmnutzung kann dieser Effekt jedoch den natürlichen Schlafrhythmus stören und zu Einschlafproblemen führen.“

10 Tipps vom Fachoptiker für gesunde Augen am Bildschirm

1. **20-20-20-Regel anwenden:** Alle 20 Minuten 20 Sekunden auf ein Objekt in etwa 20 Metern Entfernung schauen. Das entspannt die Augen und beugt Ermüdung vor.
2. **Regelmäßig blinzeln:** Die Frequenz des Lidschlags nimmt bei Bildschirmarbeit ab, was zu trockenen Augen führt. Blinzeln hält die Augenoberfläche feucht. Auch befeuchtende Augentropfen helfen.
3. **Ausreichend trinken,** fördert die Produktion von Tränenflüssigkeit.
4. **Augenübungen einbauen,** z. B. Blickwechsel zwischen Nah und Fern oder die Augen mit den Zeigefingerkuppen nach außen zu Schlitten ziehen und dann mit den Augäpfeln rollen.
5. **Augenmassage entlastet:** Die Nasenwurzel mit 2 Fingern einer Hand festhalten und mit dem Mittelfinger der anderen Hand die Stirn oberhalb massieren.
6. **Digitale Pausen einplanen:** zwischendurch bewusst einbauen.
7. **Blendungen vermeiden:** Monitor so platzieren, dass keine Lichtquellen spiegeln.
8. **Optimale Beleuchtung:** nicht zu hell, nicht zu dunkel.
9. **Hochauflösender Bildschirm:** Viele Geräte bieten inzwischen auch integrierte Funktionen wie eine antireflektierende Oberfläche, eine automatische Anpassung der Farbtemperatur oder einen Nachtmodus.
10. **Regelmäßiger Sehtest beim Augenoptiker oder Augenarzt,** um Fehlsichtigkeiten zu korrigieren oder frühzeitig festzustellen, ob eine grundsätzliche Neigung zu trockenen Augen vorliegt. Dadurch lassen sich die Augen rechtzeitig entlasten und dauerhaft besser schützen.

Link-Tipp www.scharfsinn2.at

www.scharfsinn2.at ist ein Info-Portal mit umfassenden Informationen über besseres Sehen und Hören sowie zahlreichen Services:



- ein österreichweiter **Experten-Finder** hilft bei der Suche nach einem Fachoptiker und/oder Hörakustiker in der Nähe,
- zahlreiche Tipps und Antworten auf Fragen zum Thema Sehen oder Hören von Experten,
- Gewinnspiele und vieles mehr.

Über die OPTICON Handels GmbH

Seit über 35 Jahren steht die OPTICON Handels GmbH als größter Dienstleister in Österreich an der Seite inhabergeführter Augenoptik- und Hörakustikbetriebe. Unter dem Motto „Gemeinsam einzigartig bleiben“ unterstützt das oberösterreichische Unternehmen mit Sitz in Wels seine über 240 Mitglieder in den Bereichen Einkauf, Marketing bis hin zu strategischen Fragen der Unternehmensführung. Ziel ist es, inhabergeführte Fachbetriebe zu stärken und ihre Wettbewerbsfähigkeit zu sichern – trotz der Herausforderungen durch große Filialisten und Discounter.

Mit der OPTICON Akademie gibt es zudem ein breites Angebot an Aus- und Weiterbildungen – zertifiziert mit dem Ö-Cert Gütesiegel für Erwachsenenbildung. Damit sorgt OPTICON für eine kontinuierliche Weiterentwicklung der österreichischen Optik- und Hörakustikbetriebe. OPTICON beschäftigt aktuell elf Mitarbeiter. Mehr auf <https://www.opticon.co.at>

Literatur

1 Kahal f. et al. Computer vision syndrome: a comprehensive literature review. Future Sci OA. 2025 Dec;11(1):2476923. doi: 10.1080/20565623.2025.2476923. Epub 2025 Mar 8.

Kontakt für Journalisten-Rückfragen:

Josef Haider, MSc
Opticon Handels GmbH
Leitung Marketing
E: haider@opticon.co.at
T: 0660/701 48 75

Elisabeth Leeb
[Gesundheitskommunikation › Medienarbeit › Text]
E: elisabeth@leeb-pr.at
T: 0699/1 424 77 79

Copyright-Hinweis Bildmaterial:

Jürgen Weinzing: © Wolfgang Fischerlehner Photographie, Abdruck honorarfrei
Frau vor Bildschirm: © iStock, Abdruck honorarfrei
Mann vor Bildschirm: © iStock, Abdruck honorarfrei
Sehtest: © AdobeStock, Abdruck honorarfrei
Sehtest: © iStock, Abdruck honorarfrei

Fotos in Printqualität gibt's auch auf www.opticon.co.at/presse

Elektronische Presseaussendungen/Hinweis Datenschutz

Ich bin stets bemüht, dass Sie nur Informationen erhalten, die für Ihre Arbeit nützlich sein können und gebe Ihre Daten nicht an Dritte weiter. Wenn Sie in Zukunft weiterhin Informationen erhalten möchten, müssen Sie nichts weiter tun. Wenn Sie in Zukunft keine elektronischen Presseaussendungen mehr erhalten wollen, dann antworten Sie bitte auf dieses Mail mit dem Betreff „Keine Presseinformation“. Ich werde Sie dann sofort aus allen Verteilern streichen.