

## Gesundheitsrisiko Bildschirm: Wenn wir Blau sehen

Die wichtigsten Tipps, um sich vor Blaulicht von Laptop, Smartphone und Co. zu schützen



*Blaues Licht von Monitoren und Bildschirmen kann den Augen über längere Zeit erheblich schaden.*

*Quelle: Pixabay/veerasantinithi (bei Verwendung bitte angeben)*

vermehrten Blauanteil und steht im Ruf, unserer Gesundheit und vor allem unseren Augen zu schaden. Wieso das so ist und wie man sich dagegen schützt, erklären die Experten des Brillenglasherstellers Wetzlich Optik-Präzision GmbH.

**Viersen, 8. Mai 2019.** Freizeit und Berufsalltag sind in den vergangenen Jahren zunehmend digitaler geworden. So verbringen die meisten von uns heute viel Zeit vor Fernsehgeräten, Computern, Tablets und Smartphones. Zwar bringen diese digitalen Technologien viele Vorteile mit sich, aber auch neue gesundheitliche Herausforderungen. Denn Bildschirme, Displays und Monitore strahlen HEV-Licht (High Energy Visible) ab. Dieses hochenergetisch sichtbare Licht enthält im Vergleich zum normalen Sonnenlicht einen

### Tipp 1: Brille mit Blaulichtschutz

Besonders unseren Augen, mit denen wir auf Bildschirme und Displays blicken, setzt das blaue Licht zu. Florian Gisch, Geschäftsführer des Brillenglasproduzenten Wetzlich Optik-Präzision, weiß: „Blaues Licht ist kurzwellig und daher besonders energiereich. Sind wir diesem Licht in hoher Dosierung und über einen längeren Zeitraum ausgesetzt, merken wir deutlich die Folgen: Die Augen sind überanstrengt, tränen und auch Kopfschmerzen können der Fall sein.“ Das hochenergetische blaue Licht steht sogar im Verdacht, langfristig dem Sehvermögen zu schaden. Denn es soll die Entwicklung einer sogenannten Makuladegeneration (Schädigung der Netzhaut) begünstigen. Gerade für Personen, die viel Zeit vor dem Computer oder Bildschirmen verbringen, empfiehlt es sich daher, sich vor dem blauen Licht zu schützen – etwa mit einer Brille mit Blaulichtschutz (z.B. Protect [Eagle Eyes](#) von Wetzlich). Experte Florian Gisch erklärt: „Brillen mit Blaulichtschutz blocken die blauen Lichtwellen ab und beugen so einer Schädigung der Netzhaut vor. Zudem werden die Augen durch die Brille spürbar entlastet und die Konzentration fällt leichter.“

### Tipp 2: Nachtmodus einschalten

Doch nicht nur die Augen, auch der Körper wird von dem blauen Licht beeinflusst. Dies liegt vor allem daran, dass dieses die Produktion des Schlafhormons Melatonin stoppt. Sind Menschen auch in den Abendstunden dem blauen Licht ausgesetzt, kann der Körper nicht genügend Melatonin bilden und wird somit am Einschlafen gehindert. Schlafstörungen und psychische Probleme können über lange Sicht die Folge sein. Blaue Lichtwellen sind zwar auch im

natürlichen Sonnenlicht enthalten, reduzieren sich aber prozentual im Tagesverlauf, werden also in den Abendstunden immer weniger. Um diesen Vorgang auch bei der Nutzung von Smartphones und Computern nachzuahmen, kann ein Blaulichtfilter helfen. Dieser meist sogenannte Nachtmodus lässt sich bei vielen Geräten einfach einstellen oder für bestimmte Uhrzeiten programmieren. Er reduziert den Blauanteil und erhöht den Gelbanteil im Bildschirmlicht und kann somit eine natürlichere Lichtsituation imitieren.

### **Tipp 3: Öfter mal vom Bildschirm blaumachen**

Um sich langfristig vor den Auswirkungen des blauen Lichts zu schützen ist es wichtig, seinen Augen und seinem Körper immer wieder Erholungsphasen von den künstlichen Lichtquellen zu gönnen. So können Berufstätige darauf achten, ihre Mittagspause ohne Computer oder Smartphone an der frischen Luft zu verbringen. Auch am Abend lohnt sich der Blick ins Buch statt in den Fernseher. Wer nicht auf TV oder Tablet verzichten möchte, sollte zumindest darauf achten, dass er nicht im Dunkeln auf den Bildschirm schaut. „Je dunkler die Umgebung, umso weiter öffnet sich die Pupille“, so Optik-Experte Florian Gisch. „Wer also im Dunkeln fernsieht, nimmt durch das weit geöffnete Auge besonders viel des blauen Lichts auf. Besser ist es daher, eine hellere Lichtsituation zu schaffen. Am besten mit Lampen, die einen geringen Blauanteil haben.“

Weitere Informationen zu den Brillengläsern mit Blaulichtschutz [Eagle Eyes](#) von Wetzlich gibt es beim Optiker sowie auf [www.wetzlich.de](http://www.wetzlich.de).

### **Über Wetzlich**

Die Wetzlich Optik-Präzision GmbH mit Sitz in Viersen wurde 1935 als Familienunternehmen gegründet und fertigt seit ihrer Entstehung Brillengläser für den Vertrieb über den optischen Fachhandel. Das Sortiment umfasst heute neben Gleitsicht-, Einstärken- und Sonnengläsern auch Spezialgläser für verschiedenste Anforderungen in Beruf und Freizeit. Das Unternehmen ist mit derzeit rund 100 Mitarbeitern der größte mittelständische Glashersteller in Deutschland ohne Konzernzugehörigkeit. Bei der Produktion setzt Wetzlich auf „Made In Germany“ sowie auf innovative Ansätze und neueste Fertigungstechnologien. Mit einem der modernsten Maschinenparks in Europa steht das Unternehmen somit für fortschrittliche Produkte mit höchsten Qualitätsansprüchen zu wettbewerbsfähigen Preisen. Brillengläser von Wetzlich gibt es beim Augenoptiker.

### **Pressekontakt:**

agentur05 GmbH | Mareike Hengstermann

E-Mail: [hengstermann@agentur05.de](mailto:hengstermann@agentur05.de)

Tel: 0221 925454-815

Sachsenring 81 | 50677 Köln