

Augenbelastung durch Bildschirmzeit

Neue Studie zeigt, welche Auswirkungen die Bildschirmzeit auf die Gesundheit hat.



ST MARTIN (Guernsey) – Ein Grossteil unseres Lebens spielt sich heutzutage vorm Bildschirm ab, egal, ob im Berufsleben, im Homeoffice oder durch stundenlanges Scrollen durch Social-Media-Kanäle. Man muss kein Experte sein, um zu wissen, dass unsere Augen immer stärker belastet werden. Aber was sind die langfristigen Auswirkungen des Internets auf unsere Gesundheit?

Eine neue Studie von Lenstore analysiert in Zusammenarbeit mit Gesundheitsexperten die Nutzung und die Auswirkungen des Internets auf unsere (Augen-)Gesundheit.

In Europa gilt Dänemark als Land, das am meisten auf das Internet angewiesen ist. Im Durchschnitt nutzen hier 98 Prozent der Bevölkerung das Internet. Schweden nimmt mit 96 Prozent den zweiten Platz ein. Die Schweiz belegt den fünften Platz und Österreich Platz sieben. Deutschland schneidet etwas besser ab und steht an achter Stelle (Tab. 1).

Drastische Zunahme der Nutzung von Computern und Mobiltelefonen

Im vergangenen Jahr hat die Nutzung von Computern und Mobiltelefonen weltweit drastisch zugenommen. Überwältigende 76 Prozent der Bevölkerung zwischen 16 und 24 Jahren verbringen mehr Zeit an ihren Handys, während 45 Prozent mehr Zeit an ihren Laptops verbringen. Doch es sind nicht nur Handys und Laptops, die die digitalen «Übeltäter» sind: 34 Prozent der Bevölkerung verbringen mehr Zeit mit dem Fernsehen, während 22 Prozent ihre Tablet-Nutzung erhöht haben.

Akua K. Boadteng, eine lizenzierte Psychotherapeutin, kommentiert, dass sie einen deutlichen Anstieg der Bildschirmnutzung bei ihren Klienten festgestellt hat. «Der Anstieg seit letztem Jahr könnte auf das Homeoffice, geringere soziale Interaktionen ausserhalb des Hauses und stressbedingte Verhaltensweisen zurückzuführen sein. Ausserdem hat sich Sozialisation weitgehend digitalisiert. Daher arbeiten Menschen vor Bildschirmen, verbinden sich mit anderen Menschen mithilfe von Bildschirmen und nutzen Bildschirme, um Stress zu lindern.»

Negative Auswirkungen mobiler Geräte auf die Gesundheit

Laut Behavioural Optometrist, Bhavin Shah, kann das Starren auf Bildschirme «eine grosse Auswirkung auf vorübergehende verschwommene Sicht, ein erhöhtes Bedürfnis, eine Brille zu tragen, Beschwerden der Augen und die Leistung bei der Arbeit haben. Es kann sich auch nachteilig auf unseren Nacken und unsere Schultern auswirken.»

Rang	Europäisches Land	Handyverbindungen (% d. Bevölkerung)	Internetnutzer (% d. Bevölkerung)	Aktive Social-Media-Nutzer (% d. Bevölkerung)
1	Dänemark	154	98	71
2	Schweden	146	96	73
3	Vereinigtes Königreich	107	96	66
4	Niederlande	99	95	64
5	Schweiz	121	96	52
6	Spanien	116	91	62
7	Österreich	149	88	50
8	Deutschland	132	93	45
9	Belgien	93	90	65
10	Italien	133	82	58

Tab. 1: Dänemark gilt als das europäische Land, das am meisten auf das Internet angewiesen ist.

Lenstore hat gemeinsam

mit der Yogalehrerin Phoebe Greenacre drei Augen-Yoga-Übungen zusammengestellt, die helfen, Ermüdung und Belastung der Augen im Homeoffice zu reduzieren.

1. «Palming»

Reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, um Wärme zu erzeugen, und legen Sie Ihre Hände für zehn Sekunden auf Ihre Augen. Auf diese Weise kann Spannung, die sich im Augenhintergrund angesammelt hat, langsam nachlassen.

2. «Schnelles blinzeln»

Blinzeln Sie 10–15 Sekunden lang sehr schnell und schliessen Sie dann Ihre Augen und lassen Sie sie zur Ruhe kommen. Diese Übung ist besonders hilfreich, um Ihre Augen von Trockenheit und Überanstrengung zu befreien.

3. «Augenrollen»

Rollen Sie Ihre Augen mehrmals im und gegen den Uhrzeigersinn. Diese Übung hilft, Ihre Augenmuskeln zu stärken.

Seit dem COVID-19-Lockdown hat Bhavin Shah beobachtet, «dass immer mehr Menschen, die von zu Hause aus arbeiten, an einer Überanstrengung der Augen sowie trockenen, juckenden und wunden Augen leiden. Viele Menschen haben festgestellt, dass sie eine Brille tragen müssen, um die Augen zu entlasten und länger arbeiten zu können.» Das bedeutet, dass zusätzliche Massnahmen zum Schutz unserer Augen und unserer Gesundheit unerlässlich sind, um unsere langfristige Gesundheit, wenn wir an Bildschirmen arbeiten, zu erhalten.

Überanstrengung der Augen

Das grösste Problem der Verwendung von digitalen Geräten ist das blaue Licht. Laut Forschungen an der University of Toledo (UoT)¹ führt die Aussetzung von blauem Licht dazu, dass die Netzhaut eine Kettenreaktion in Gang setzt, die dazu führt, dass toxische Moleküle in den Photorezeptorzellen entstehen, die lebenswichtige Moleküle in der Netzhaut des Auges in Zellkiller verwandeln. Diese können zu altersbedingter Makuladegeneration führen, einer der Hauptursachen für Erblindung. Dr. Ajith Karunaratne, Assistenzprofessor in

© fongbearredhot/Shutterstock.com

++++ So können Sie ++++

LAUT GESUNDHEITSEXPERTEN IHRE BILDSCHIRMZEIT REDUZIEREN

- 1** Legen Sie eine maximale Bildschirmzeit pro Tag fest (maximal 4 bis 6 Stunden, wenn das mit Ihren Arbeitszeiten vereinbar ist).
- 2** Planen Sie bildschirmfreie Aktivitäten ein paar Mal pro Woche (auch wenn Sie zu Hause bleiben, z.B. einen Spieleabend).
- 3** Machen Sie 1-2 Tage in der Woche ausserhalb der Arbeitszeit Internetpausen, um mit Menschen in Kontakt zu kommen und Beziehungen zu stärken.
- 4** Reduzieren Sie die Helligkeit der Bildschirme oder schalten Sie alle Bildschirme 1-2 Stunden vor Schlafenszeit aus, um die Schlafbereitschaft zu verbessern.
- 5** Verwenden Sie eine Blaufilterbrille, wenn Sie Bildschirme nutzen.
- 6** Schalten Sie Benachrichtigungen aus.
- 7** Fragen Sie sich „Warum?“, wenn Sie Ihr Telefon in die Hand nehmen.
- 8** App-Limits festlegen: Nutzen Sie die Bildschirmzeitfunktion Ihres Handys.
- 9** Verwenden Sie die Einstellungen für den Dunkel- oder Schwarz-Weiss-Modus, um blaues Licht zu reduzieren.
- 10** Suchen Sie professionelle Hilfe, wenn Sie der Meinung sind, dass dies ein ernstes Problem für Ihre geistige und körperliche Gesundheit darstellt.

Top-10-Tipps zum Schutz Ihrer Gesundheit bei der Verwendung von mobilen Geräten.

der Abteilung für Chemie und Biochemie an der UoT, rät denjenigen, die ihre Augen vor blauem Licht schützen wollen, eine Sonnenbrille zu tragen, die sowohl UV- als auch blaues Licht herausfiltern kann, und das Surfen auf Handys oder Tablets im Dunkeln zu vermeiden.

Andere Untersuchungen haben ergeben, dass digitale Geräte zwar das Computer Vision Syndrom (CVS) bzw. digitale Augenbelastung verursachen, das Licht von Bildschirmen aber nicht zu Augenkrankheiten wie der Makuladegeneration führt. In einem von der American Academy of Ophthalmology im Januar 2020 veröffentlichten Artikel wird erwähnt, dass digitale Augenbelastung «nicht durch blaues Licht verursacht wird».

Laut Phillip Yuhas, Professor und Optometrist an der Ohio State University, sind jedoch nicht die Geräte das Problem, sondern die Art und Weise, wie wir sie benutzen. Die gleichen Symptome können auch auftreten, wenn wir zu lange ein Buch lesen.

Prof. Yuhas kommentiert: «Die Leute halten ihre Telefone zentimeterweit vom Gesicht weg und zwingen beide Augen dazu, sich in Richtung Nase zu drehen, wobei sie ihre Muskeln anspannen. Weiterhin vergessen wir, zu blinzeln, wenn wir auf Bildschirme starren, wodurch unsere Augen austrocknen. Wir sind im Freien mehr blauem Licht ausgesetzt als von jedem Tablet oder Computer. Es wird versucht, in einem Lichtspektrum ein «Feindbild» zu finden, obwohl der Nachweis dafür nicht vorhanden ist.» **DT**

Quelle: Lenstore

Die vollständige Studie können Sie hier einsehen: <https://www.lenstore.de/forschung/gesundheitliche-auswirkungen-der-bildschirmzeit/>

¹ http://news.u Toledo.edu/index.php/08_08_2018/ut-chemists-discover-how-blue-light-speeds-blindness