Digitales Sehen:
Wenn Fortschritt die Gesundheit gefährdet

Schauen Sie gleich nach dem Aufwachen aufs Smartphone? Zumindest tun es fast 40 Prozent der Deutschen.[1] Selbst nach morgendlicher digitaler Abstinenz erwartet die meisten dann ein Computerarbeitsplatz. Von der Digitalisierung sind mehr als vier von fünf Beschäftigten betroffen.[2] Der elektronische Fortschritt prägt auch Bildung und Privatleben in immer höherem Maße.

Neben den unbestrittenen Vorzügen fordert das noch junge Zeitalter von Computer, Smartphone und Co. den Menschen immens heraus. Schon jetzt lassen sich große Risiken für die Gesundheit ausmachen. Massive Augenprobleme durch digitales Dauerfeuer sind an der Tagesordnung. Schmerzen in Nacken, Schultern und Rücken gehen auf das Konto der intensiven Nutzung von digitaler Technik. Diese und weitere Gesundheitsgefahren nennen wir anhand wissenschaftlicher Quellen und Studien beim Namen. Dazu zitieren wir die Meinungen von Experten.

Digitalem Stress lässt sich vorbeugen. Wir geben Tipps zu Augenvorsorge, den passenden Sehhilfen und optimierten Bildschirmarbeitsplätzen. Und wir sagen, wie man durch richtiges Verhalten im digitalen Leben die Gesundheit schützen kann.

Unser Themenservice soll Ihnen Anregungen für Ihren redaktionellen Beitrag mit eigenem Schwerpunkt geben. Gerne vermitteln wir Ihnen Kontakte zu unabhängigen Experten, zu qualifizierten Augenoptikern und Optometristen.

---

[1] Bitkom: Zukunft der Consumer Technology – 2017. Marktentwicklung, Trends, Medienutzung, Technologien, Geschäftsmodelle. PDF unter https://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-PIs/2017/08-August/CT-Studie/170830-CT-Studie-online.pdf (Zugriff: 06.09.2017, 15:00 MEZ).

[2] DGB-Index Gute Arbeit: Der Report 2016, Schwerpunkt: Digitalisierung der Arbeitswelt. Berlin November 2016. http://index-gute-arbeit.dgb.de/++co++76276168-a0fb-11e6-8bb8-525400e5a74a (Zugriff: 01.12.2017, 14:00 MEZ).

Der beigefügte USB-Stick enthält unter anderem die digitalisierten Inhalte dieser Broschüre mit Bildern, Infografiken, Texten und Quellenangaben, zudem weitere Materialien.

Es grüßt Sie herzlichst
Kerstin Kruschinski

Weitere Informationen unter www.sehen.de
Download der Broschüre unter www.sehen.de/presse

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.203)