

Die Augen von Kindern und Jugendlichen in der digitalen Welt

Fachleute nennen es digitalen Sehstress, der beim Blick auf Monitor und Display entsteht.

Die Augen sind so beansprucht, dass sie jucken, tränen, flimmern, ermüden. Zudem werden sie aufs Nahsehen getrimmt. Experten sehen die Generation Kurzsichtig auf dem Vormarsch. In gut 30 Jahren könnte es die halbe Weltbevölkerung treffen.¹

Computer, Tablet, Smartphone und die Folgen fürs Sehen

Zwei Stunden fernsehen, zwei Stunden gamen, in der Schule mit PC und Tablet arbeiten, für die Hausaufgaben im Internet surfen – und den Rest des Tages bloß nicht das Smartphone aus den Augen lassen: Kinder und Jugendliche erlauben ihrem Blick immer weniger, draußen bei Tageslicht für längere Zeit in die Ferne zu schweifen. Sie starren im Nahsichtmodus auf Bildschirm und Display – und das quasi ohne mit der Wimper zu zucken. Denn wer sich auf einen Punkt konzentriert, blinzelt nur ein- bis zweimal pro Minute statt mindestens zehnmal so oft. Die Folge sind trockene Augen – eine Einladung für Krankheitserreger. Auch blaues Licht, das von Displays ausgeht, kann zu Entzündungen von Binde- und Hornhaut sowie zu Schädigungen von Augenlinse und Netzhaut führen.²

Tipps gegen digitalen Sehstress

- 30 bis 40 Zentimeter Leseabstand zu PC, Tablet und Smartphone, also nicht direkt vor die Nase halten
- Bildschirmpausen, am besten für zwei Stunden täglich raus ins Freie

¹ Holden BA et al.: Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050, Ophthalmology, May 2016 Volume 123, Issue 5, Pages 1036–1042. <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/26875007> (18.04.2017, 17.00 MEZ).

² Degle, Stephan: Blaulicht im Schlafzimmer und zu bequeme Arbeitsplätze. Interview Ostthüringer Zeitung 04.02.2017; <http://jena.otz.de/web/jena/startseite/detail/-/specific/Blaulicht-im-Schlafzimmer-und-zu-bequeme-Arbeitsplaetze-1528182762> (Zugriff: 04.05.2017, 14.00 MEZ). Zeiss: Die zwei Seiten des blauen Lichts; https://www.zeiss.de/vision-care/de_de/better-vision/sehen-verstehen/auge---sehen/die-zwei-seiten-des-blauen-lichts.html (Zugriff: 04.05.2017, 14.30 MEZ)

PRESSETEXT

- Saubere Monitore und Displays
- Nicht im Dunkeln auf helle Bildschirme und Displays schauen
- Eltern als Vorbilder und Regulierer – zum Beispiel Fernseh- und Computerzeiten einschränken, Smartphone-Tabu bei den Mahlzeiten
- Bei Augen- und Sehproblemen auf jeden Fall zum Augenarzt oder Augenoptiker
- Fehlsichtigkeiten mit Brille oder Kontaktlinsen korrigieren

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 2477)