



## PRESSEINFORMATION

### Digitaler Dauerbetrieb: Entspannter mit der richtigen Brille

Berlin, 01. März 2018 (KGS) **Alltag in Deutschland: Rund um die Uhr geht der Blick auf Bildschirme und Displays von PC, Tablet und Smartphone. Das hat Folgen für Augen und den Körper. Spezielle Brillen für die Nutzung digitaler Medien sorgen für Entlastung.**

Vier von fünf Beschäftigten sind bei ihrer Arbeit von der Digitalisierung betroffen.<sup>1</sup> Gut 80 Prozent der über 14-Jährigen nutzen ein Smartphone.<sup>2</sup> 50,2 Millionen Menschen ab 14 Jahren sind täglich online<sup>3</sup> – und das stundenlang<sup>4</sup>. Was in Zahlen nüchtern klingt, birgt Gesundheitsgefahren. Das andauernde Nahsehen auf Bildschirme und Displays führt zu müden, geröteten, brennenden und trockenen Augen. Zudem erhöht es das Risiko von Kurzsichtigkeit. Fehlhaltungen durch angestrengtes Starren verursachen oftmals anhaltende Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Für entspannteres digitales Sehen sorgen spezielle Brillengläser.<sup>5</sup>

#### Bildschirmbrillen optimaler als Allround-Gleitsichtbrillen

Weder eine Lesebrille noch eine Allround-Gleitsichtbrille schafft den Spagat zwischen den Sehansforderungen im Alltag und denen am Monitor. Beide sind nicht auf den Sehabstand zum Bildschirm optimiert. Mehr Sehkomfort in Bildschirmfernung vor allem für Alterssichtige bieten individuell angepasste Bildschirmbrillen. Dem scharfen Sehen genau in dieser Distanz, also zwischen 50 bis 100 Zentimetern, ist die größte Fläche im Brillenglas eingeräumt. Darunter ist eine Sehzone für den Nahbereich eingearbeitet, um Tastatur und Manuskripte ohne Anstrengung zu überblicken. Die kleinste Zone oben gehört dem Fernbereich, durch den der Wandkalender und der Gesprächspartner gegenüber gut zu erkennen sind.

<sup>1</sup> 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>

<sup>2</sup> Bitkom: Zukunft der Consumer Technology – 2017. Marktentwicklung, Trends, Mediennutzung, Technologien, Geschäftsmodelle. PDF unter <https://www.bitkom.org/Presse/Anhaenge-an-Pls/2017/08-August/CT-Studie/170830-CT-Studie-online.pdf>

<sup>3</sup> ARD/ZDF-Onlinestudie 2017 – Ergebnisse aus der Studienreihe „Medien und ihr Publikum“ (MiP). PM vom 11.10.2017 PDF unter [http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/PM\\_ARD-ZDF-Onlinestudie\\_2017.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/PM_ARD-ZDF-Onlinestudie_2017.pdf)

<sup>4</sup> Projektgruppe ARD/ZDF-Multimedia: ARD/ZDF-Onlinestudie 2017 – Kern-Ergebnisse; 11.10.2017. [http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/Kern-Ergebnisse\\_ARDZDF-Onlinestudie\\_2017.pdf](http://www.ard-zdf-onlinestudie.de/files/2017/Artikel/Kern-Ergebnisse_ARDZDF-Onlinestudie_2017.pdf)

<sup>5</sup> Siehe u. a. Degle, S.: Brillengläser für Smartphone, Tablet und PC – für jedes Alter! In: DOZ – Deutsche Optikerzeitung 12/2015, DOZ-Archiv unter <https://www.doz-verlag.de/Archiv>

### **Brillen für Jüngere zum stressfreien digitalen Sehen**

Ob Smartphone-Display oder PC-Monitor – auch die Augen von jüngeren Usern, die noch nicht alterssichtig sind, müssen sich ständig auf unterschiedliche, meistens nahe Sehabstände einstellen. Damit das digitale Sehen entspannter wird, gibt es Gläser mit geringer Nahunterstützung. Abgestimmt auf die individuellen Sehabstände und Sehgewohnheiten, erlauben sie unangestregtes Sehen auf Displays bis in die Ferne.

### **Blaulichtreduzierende Gläser**

Die Hintergrundbeleuchtungen von Monitoren mit LED-Technik haben einen hohen Anteil an Blaulicht. Es kann schwere Augenerkrankungen wie Linsen- und Netzhautschäden verursachen und ist ein Schlafverhinderer. Blaulichtreduzierende Entspiegelungen mindern die negativen Wirkungen auf die Augengesundheit und den Biorhythmus.

Weitere Informationen unter [sehen.de](http://sehen.de)

*[Zeichen inkl. Leerzeichen: 2561]*