

PRESSEINFORMATION

Gute Sicht für gemütliche Abende: Tipps für entspanntes Sehen beim Lesen, Surfen und Gamen

Berlin, 06. Februar 2025 (KGS) – Der Frühling naht. Doch bis die Abende wieder warm genug sind, um sie draußen zu genießen, machen es sich viele lieber zu Hause gemütlich – mit einem guten Buch, einer Gaming-Session oder beim Surfen im Netz. Dabei wird oft übersehen, dass langes Starren auf Bildschirme oder Buchseiten die Augen stark beanspruchen kann. Hier sind einige praktische Tipps für augenschonendes Entspannen.

Gaming am PC: Spannung für die Augen

Gaming ist für viele ein fester Bestandteil der Freizeit – besonders unter den 16- bis 29-Jährigen, von denen 90 Prozent regelmäßig spielen. Auch in der Altersgruppe der 50- bis 64-Jährigen zockt fast die Hälfte.¹ Damit Augen und Nacken nicht überstrapaziert werden, helfen diese Maßnahmen:

- **Abstand wahren:** Der Monitor sollte 50 bis 80 cm entfernt stehen, der Blick geradeaus auf die Mitte des Bildschirms gerichtet sein.
- **Brillen für Gamer*innen** mit gestressten Augen: Hier helfen oft einfache Lesebrillen. Bei längeren Sessions und anhaltenden Problemen empfehlen sich individuell angepasste Einstärkengläser mit ca. +1 Dioptrien, die den relevanten Sehbereich etwas vergrößern. Für optimalen Tragekomfort sorgen leichte, rutschfeste Brillen, die auch mit Headsets kompatibel sind.
- **Tipp für Gamer*innen ab ca. 45 Jahren:** Bildschirmbrillen mit Gleitsichtfunktion gleichen Sehdefizite im Nah- und Mittelbereich aus, während der obere Glasbereich klares Sehen im Raum ermöglicht. Eine günstigere Alternative sind Einstärkengläser, die jedoch nur für kurze Distanzen geeignet sind und häufiges Auf- und Absetzen erfordern. Beide Varianten sind auch ideal für den Arbeitsplatz am Bildschirm. Sie entlasten die Augen und vermeiden Nackenverspannungen.

Lesen am Laptop, Buch oder Tablet: Gemütlichkeit mit Augenmaß

Nach einem langen Tag auf dem Sofa entspannen, in eine Geschichte eintauchen oder einfach durch das Netz stöbern – so sieht für viele der perfekte Feierabend aus. Während Surfen die beliebteste Freizeitaktivität ist², greifen immerhin acht Millionen Deutsche täglich zum Buch³. Ganz gleich, ob packender Roman, E-Book oder Laptop: Es lohnt es sich, ein paar einfache Tipps zu beachten.

- **Optimale Distanz:** Ideal sind 35 bis 50 cm Abstand zum Display oder Buch.
- **Blickrichtung:** Um Nackenverspannungen zu vermeiden, sollte der Kopf nur minimal geneigt und der Blick leicht nach unten gerichtet sein.
- **Brillen-Tipps:** Junge Leser*innen brauchen meist keine Korrektur. Ab etwa 45 Jahren hilft oft schon eine einfache Lesebrille. Gleitsichtbrillen eignen sich ebenfalls, sind jedoch ab etwa +1,25 Dioptrien für langes Lesen weniger komfortabel: Da der Lesebereich im Glas schmaler wird, muss der Kopf hin- und herbewegt werden. Für ausdauernde Lese- und Surfsessions sind dann individuell angepasste Lesebrillen vom Optiker oft die bessere Wahl.

¹ <https://www.bitkom.org/Presse/Presseinformation/Haelfte-Deutschen-zockt-Video-Computerspiele>

² <https://www.freizeitmonitor.de/2024/die-top-freizeitaktivitaeten/>

³ <https://de.statista.com/statistik/daten/studie/171231/umfrage/haeufigkeit-des-lesens-von-einem-buch/>

Smartphone: Klein, aber oho – und fordernd für die Augen

Ob zu Hause oder unterwegs, das Smartphone ist allgegenwärtig. 77 Prozent der Deutschen nutzen es in ihrer Freizeit zum Chatten, Surfen oder Spielen.⁴ Doch der kleine Bildschirm beansprucht Augen und Nacken besonders stark. Um Beschwerden vorzubeugen, helfen diese Tipps:

- **Abstand:** Auch wenn es schwerfällt – ein Abstand von 25 bis 30 cm ist das Minimum.
- **Neigungswinkel des Kopfes:** Der Kopf sollte nicht zu stark nach unten gesenkt werden, um Nackenbelastungen zu vermeiden. Bereits bei einem Winkel von 45 Grad lasten über 20 Kilogramm auf der Halswirbelsäule – das entspricht dem Gewicht einer vollen Wasserkiste.⁵
- **Brillen für Vielnutzer*innen:** Für junge Menschen versprechen Low-Add-Power-Brillen mit leichter Nahunterstützung (+1,5 Dioptrien) Entlastung für die Augen. Nutzer*innen ab ca. 50 Jahren profitieren von angepassten Gleitsichtbrillen, die auch den entspannten Blick in die Ferne gewährleisten.

Gute Sicht in jeder Lebenslage

Ob Lesen, Surfen oder Gamen – jede Aktivität stellt andere Anforderungen an unsere Augen. Zudem ändert sich mit den Jahren auch unser Sehvermögen. Genau wie Wanderschuhe für den Berg und Sandalen für den Strand, braucht es dann für verschiedene Tätigkeiten die passende Brille. Regelmäßige Sehtests und individuell angepasste Sehhilfen sorgen dafür, dass die Augen in jeder Lebensphase entspannt bleiben.

Weitere Tipps für entspanntes Sehen

1. Regelmäßige Augenuntersuchungen: Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig beim Optiker oder Augenarzt untersuchen, um frühzeitig Probleme zu erkennen.
2. 20-20-20-Regel: Schauen Sie alle 20 Minuten für 20 Sekunden auf ein Objekt in etwa 6 Metern Entfernung (20 Fuß), um die Augen zu entspannen.
3. Oberkante Bildschirm in Augenhöhe: Vermeiden Sie Nackenverspannungen und Augenbelastung durch den richtigen Blickwinkel.
4. Blendung und Reflexionen vermeiden: Der Bildschirm sollte so positioniert werden, dass das Fenster seitlich vom Arbeitsplatz liegt.
5. Optimale Beleuchtung: Nutzen Sie eine gleichmäßige, indirekte Beleuchtung, um die Augen zu entlasten.
6. Augen befeuchten: Häufiges Blinzeln schützt vor trockenen Augen. Augentropfen und -sprays bringen zusätzliche Linderung, besonders in beheizten oder klimatisierten Räumen.
7. Luftqualität verbessern: Ein Luftbefeuchter hilft gegen Trockenheit in beheizten Räumen und beugt gereizten Augen vor.

Kuratorium Gutes Sehen e.V. – Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen

Der Verein ist eine überregional arbeitende Initiative, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert er über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. www.sehen.de | www.seh-check.de | www.brillenstyling.de | www.kontaktlinseninfo.de

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)
Tel. 030 41 40 21-22 | presse@sehen.de | www.sehen.de

⁴ <https://www.freizeitmonitor.de/2024/die-top-freizeitaktivitaeten/>

⁵ https://www.focus.de/gesundheit/ratgeber/wissen/wenn-das-telefon-so-schwer-wird-wie-ein-zementsack_id_10212291.html?utm_source=chatgpt.com