

Achtung Blaulicht

Blaulicht steht vor allem für Gefahr - nicht nur auf der Straße! Unsere Augen müssen täglich mit Strahlen-Attacken aus den unterschiedlichsten Lichtquellen zurechtkommen. Dies erfordert echte Höchstleistung.

Die leicht gelblich leuchtende, klassische Glühbirne war gestern. Immer häufiger wird Blaulicht verwendet. Smartphone, Tablet, PC und Co, aber auch Kfz-Scheinwerfer, die Beleuchtung auf Sportplätzen oder sogar in den eigenen vier Wänden erstrahlen in bläulichem Weiß. Dieses Licht kann unsere Augen schädigen und langfristig dazu führen, dass wir schlechter sehen.

Im heutigen Beitrag möchten wir über das Thema Blaulicht aufklären und zeigen, wie Sie sich schützen können.

Blaulicht - Fluch und Segen zugleich

Die digitale Welt bringt unzählige Vorteile mit sich, die wir nicht mehr missen möchten. Genauso die zunehmende Verwendung von Energiesparlampen oder LEDs. Aktuellen Erhebungen zufolge werden bis Ende 2020 rund 87 % aller Leuchten auf LED umgestellt sein.

In gewissen Dosen ist Blaulicht für uns lebenswichtig. Wir benötigen es beispielsweise zur Steuerung unseres Schlaf-Wach-Rhythmus und zur Bildung bestimmter Vitamine, da es Einfluss auf den Hormonhaushalt und den Stoffwechsel hat. Außerdem wird ihm eine schmerzstillende Wirkung nachgesagt. Es kann unser Wohlbefinden positiv beeinflussen und wird daher auch für die Lichttherapie gegen die sogenannte Winterdepression verwendet.

Blaues Licht hat jedoch auch Schattenseiten!

Kopfschmerzen, trockene Augen und Müdigkeit sind klare Anzeichen einer Überlastung. Nach stundenlanger Arbeit vor den unterschiedlichsten Monitoren sind diese Symptome keine Seltenheit - nicht nur aufgrund von Blaulicht.

Blaulicht vermindert jedoch das Kontrastsehen. Es führt zu Anspannung und in weiterer Folge häufig zu Kopfschmerzen.

Durch das Starren auf den Bildschirm trocknen die Augen zudem aus, der Tränenfilm reißt und die Augen beginnen zu jucken und zu brennen.

Übermäßiger Smartphone- oder Tablet-Konsum fördert außerdem Kurzsichtigkeit. Dies ist ebenfalls nicht nur dem Blaulicht der Geräte geschuldet, sondern resultiert daraus, dass wir diese meist viel zu nahe vor den Augen haben. Unsere Augen verlernen nach und nach das Sehen in die Ferne und unser Sichtfeld schränkt sich immer weiter ein. Laut einer aktuellen Studie der Weltgesundheitsorganisation werden bis 2050 rund 52% der Weltbevölkerung kurzsichtig sein.

Blaulicht kann uns um den Schlaf bringen. Wer speziell abends viel Zeit vor dem Fernseher oder Ähnlichem verbringt, läuft Gefahr früher oder später an Schlafstörungen zu leiden. Wie bereits erwähnt, beeinflusst Blaulicht unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Dies geschieht im Zusammenhang mit dem Hormon Melatonin. Fällt tagsüber Licht ins Auge, beginnt die Ausschüttung des Hormons ins Blut. Nachts, bei fehlendem Licht, wird Melatonin abgegeben und kann seine schlaffördernde Wirkung entfalten. Sind wir aber Blaulicht ausgesetzt, senkt dies die Melatonin-Produktion und der

Schlafrhythmus kann um bis zu zwei Stunden verschoben werden.

Ständiges Übermaß an blauem Licht ohne ausreichende Erholungsphasen fördert Entzündungen der Bindehaut und der Hornhaut. Es besteht außerdem das Risiko von Grauem Star sowie einer Makuladegeneration. Beide Augenerkrankungen können schlimmstenfalls zur Erblindung führen.

Schützen Sie sich!

Einerseits kann man die Belastung durch Blaulicht durch schlichte Einschränkung der Blaulicht-Emittenten reduzieren. Oft ist dies aber leichter gesagt als getan. [Spezielle Brillengläser mit Blaulichtfilter schaffen Abhilfe](#). Diese filtern den Blaulichtanteil auf ein gesundes Maß, was deutlich angenehmeres Sehen ermöglicht.

Bei Hartlauer erhalten Sie Brillengläser mit integriertem, unsichtbarem Blaulichtfilter für jede Glaskategorie! Das neue Ultima RS Premium Plus Glas der Firma Swiss Optic mit integriertem Blaulichtfilter ist ultradünn, leicht, extrem bruchstabil und setzt mit zusätzlichem 100% UV-Schutz neue Maßstäbe. Ihre Augen sind perfekt geschützt und dank modernster Technik, wird entspanntes Sehen wieder optimal gewährleistet. Kommen Sie am besten direkt in ein [Hartlauer Geschäft in Ihrer Nähe](#) und lassen Sie sich umfangreich beraten.