

# Mythos Blaulichtschaden

Filter für Smartphones, Computerbrillen für Kinder, Kontaktlinsen für die Arbeit am PC: Viele Produkte werben mit dem Schutz vor blauem Licht, das von Bildschirmen und Smartphone-Displays ausgeht. Doch ist blaues Licht wirklich schädlich für unsere Augen, und beeinträchtigt es den Schlaf? Nein, sagen Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG).

«Die Lichtstärke bei der Nutzung elektronischer Geräte ist viel zu gering, um Netzhautschäden an den Augen hervorzurufen», so Prof. em. Michael Bach vom Universitätsklinikum Freiburg im Breisgau. Die natürliche Beleuchtungsstärke im Freien bei bedecktem Winterhimmel beträgt in unseren Breiten etwa 5000 Lux, an einem Sonnentag bis zu 100 000 Lux. Ein Computerbildschirm, sehr hell eingestellt, bleibt in 50 cm Abstand jedoch unter 500 Lux. Kein Wunder also, dass Kontaktlinsen, die Blaulicht blockieren, laut einer aktuellen Studie nicht bes-

ser vor einer Ermüdung der Augen bei der Bildschirmarbeit schützen als Standardkontaktlinsen (1).

Entwarnung gab Bach auch in Bezug auf mögliche Schlafstörungen, die das blaue Licht durch abendliches Lesen an elektronischen Geräten verursachen könnte. Diese Annahme sei inzwischen durch eine Studie mit 167 Probanden widerlegt, in der die Wirkung der Night-Shift-Einstellung (Verminderung des Blauanteils) am iPhone untersucht wurde (2). In der Studie zeigte sich kein Unterschied in Bezug auf die Schlafqualität zwischen der Gruppe mit und ohne aktivierte Night-Shift-Funktion und auch nicht im Vergleich mit der Gruppe derjenigen, die gar kein iPhone genutzt hatte.

Wer vor dem Einschlafen auf einem elektronischen Gerät lesen möchte, könne das tun, sollte das Display aber nicht auf maximale Helligkeit einstellen, so der Rat der Augenexperten.

RBO/DOG ▲

Medienmitteilung der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) vom 13. September 2021.

1. Singh S et al.: Do Blue-blocking Lenses Reduce Eye Strain From Extended Screen Time? A Double-Masked Randomized Controlled Trial. *Am J Ophthalmol.* 2021;226:243-251.
2. Duraccio KM et al.: Does iPhone night shift mitigate negative effects of smartphone use on sleep outcomes in emerging adults? *Sleep Health.* 2021;7(4):478-484.

