



Wellness

Blaufilter

für die Augen

GUT SEHEN

Aktuell wird die Wirkung von blauem Licht und dessen Einfluss auf unser Sehen diskutiert, denn sowohl draußen als auch drinnen sind wir Lichtwellen mit blauem Anteil ausgesetzt.

Zur richtigen Tageszeit in einer angemessenen Menge wirkt es sich unter anderem sehr positiv auf Leistungsfähigkeit, Konzentrationsvermögen und Wohlbefinden aus. Auch das künstliche Licht von LED-Lampen, Handys und Monitoren strahlt kurzwelliges Blaulicht aus. Der Anteil des Blaulichts ist hier jedoch deutlich höher als im natürlichen Sonnenlicht. Die Einwirkung von kurzwelligem blauen Licht in die Augen hat sich durch den digitalen Wandel also massiv erhöht. Es steht im Verdacht, die Entstehung einer altersbedingten Makuladegeneration (AMD) zu fördern. Das blaue Licht aus unserem Leben verbannen zu können, ist nicht realistisch.

Trotzdem müssen wir einen Weg finden, uns unbeschwert durch den immer stärker digitalisierten Alltag zu bewegen.

UNSER PROGRAMM FÜR ENTSPANNTE AUGEN

Das Brillenglas UV420 filtert neben UV-Licht das energiereiche blaue Licht und unterstützt Sie dadurch optimal im digitalen Alltag. Möglich wird das durch ein innovatives Brillenglasmaterial, das trotz seiner speziellen Filtereigenschaften transparent ist. Das bedeutet unsichtbaren Schutz für Ihre Augen. Die UV420-Serie gibt es als Einstärken-, Gleitsicht- und Arbeitsplatzbrillengläser. Abgerundet wird dieses ideale Gesundheitsprogramm für Ihre Augen durch unsere Hyperentspiegelung. Sie sorgt dafür, dass störende Reflexe nahezu vollständig verschwinden. Und das heißt pure Entspannung für Ihre Augen. Lassen Sie sich von Ihrem Augenoptiker rund um das Thema UV420 und noflex beraten!

Ein Paar Qualitäts-
Gläser ohne Stärke
mit Blaufilter ab **48,- €**
dazu alle Brillen-Fassungen
aus unserem Sortiment
15 % günstiger

Optik Foto Niebler
Holger Höhne e.K.
Reichenstraße 20
87629 Füssen / Allgäu
+49 (0)8362/6109
www.optik-foto-niebler.de

Niebler
Optik- Foto

Zusätzlich können sie ihre Augen schonen, indem Sie Ihren Blick so oft wie möglich vom PC, Tablet oder Smartphone abwenden und stattdessen in die Ferne schweifen lassen. Im Raum sollte immer auf ausreichende Beleuchtung geachtet werden. Besonders der Aufenthalt im Freien tut dem Auge gut.

ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION (AMD)

Mit steigender Lebenserwartung und dem zunehmenden Anteil an blauem Licht durch LED-Lampen tritt die AMD immer häufiger auf. Mittlerweile ist sie die häufigste Ursache für Erblindung in den Industrienationen. Bei der AMD kommt es zu einer Überproduktion von Stoffwechselprodukten (Drusen) im Auge. Nicht abgebaute Drusen lagern sich in den Sinneszellen des Zentrums für das scharfe Sehen (Gelber Fleck) ab und können sie zerstören.



Im Gespräch mit Holger Höhne,
Diplom-Ingenieur für Augenoptik

Homeschooling und Homeoffice verlängert die Zeit vor Bildschirmen und Smartphones. Ist das eine Herausforderung für unsere Augen?

Digitaler Augenstress ist hier das Schlagwort. Zum einen ist es die lange Zeit mit den digitalen Medien, die unsere Augen stressen. Denn man zwinkert dabei bis zu 30% weniger als normal. Was zur Folge hat, dass der Tränenfilm stärker abtrocknet. Dies führt dazu, dass die Augen brennen und Müde werden.

Wie kann man dem vorbeugen?

Gezielt Pausen bei der Bildschirmarbeit (auch Handy oder Tablet) einlegen, dabei Blick in die Ferne, bestenfalls ins Grüne schweifen lassen. Bewusstes Doppelzwinkern mit komplettem Lidschluß machen, so dass der Tränenfilm wieder besser auf dem gesamten Auge verteilt wird. Manchmal können auch Augentropfen das Trockenheitsgefühl lindern. Zusätzlich ist das blaue Licht ein wichtiger Faktor, der die Augen stressen kann, möglicherweise auf lange Sicht sogar die Netzhaut schädigt. Des Weiteren verursacht das blaue Licht auch eine gewisse Unruhe im Tagesablauf und für die körperlichen Erholungsphasen.

Wie wirkt sich das bei Kindern aus?

Für Kinder kommt eine zusätzliche Gefahr hinzu, denn der permanente Blick in die Nähe, das menschliche Auge ist eigentlich dafür gemacht, zu 80% in die Weite zu gucken, könnte eine Kurzsichtigkeit verursachen. Dies kann im schlimmsten Fall zu einer schnell voranschreitenden Kurzsichtigkeit führen.

Wie kann man Kinder davor schützen?

Brillen mit Blaufilter schaffen hier Abhilfe. Dies kann über eine spezielle Beschichtung oder über ein spezielles hochwertiges Kunststoffmaterial erreicht werden. Und eine Stunde vor dem Schlafengehen sollten keine digitalen Medien mehr benützt werden. Eltern sollten unbedingt darauf achten, dass ihre Kinder mindestens zwei Stunden pro Tag im Freien verbringen. eim Lesen oder bei der Benutzung von Smartphones bzw. ablets sollte auf ausreichend helle Umgebungsbeleuchtung geachtet werden. Bei Anzeichen von Unschärfsehen in der Weite ist es gut die Augen von einem Augenarzt untersuchen zu lassen. Gerade, wenn ein Elternteil möglicherweise auch kurzsichtig ist.

**INFO: Optik Foto Niebler · Holger Höhne e.K. · Reichenstraße 20
87629 Füssen · 08362/6109 · www.optik-foto-niebler.de**

Text: Sabina Riegger