

Blaulicht schädlich



Wie viel Zeit verbringen Sie jeden Tag damit, auf einen Bildschirm zu schauen? Wir beziehen uns nicht nur auf die Stunden, die Sie bei der Arbeit vor Ihrem Computer verbringen; Was ist mit dem Fernseher, den Sie sehen, wenn Sie nach Hause kommen, und den Artikeln, die Sie im Bett auf Ihrem Smartphone lesen?

Die Zahlen, die Menschen zur Beantwortung dieser Frage verwenden, sind in den letzten Jahren gestiegen, und jetzt warnen Ärzte, dass das **blaue Licht, das von technischen Geräten ausgestrahlt** wird, unsere Gesundheit auf neue Weise verwüstet. Obwohl wir seit einiger Zeit wissen, dass es Ihren Schlafrhythmus und die innere Uhr Ihres Körpers stören kann, führt es auch zu Seh- und Hautproblemen.

Hochenergetisches sichtbares Licht oder blaues Licht hat die kürzeste Wellenlänge im Spektrum des sichtbaren Lichts, und unsere zunehmende Exposition gegenüber ihm hat zu einer Reihe von Studien über seine Gefahren geführt – und die Ergebnisse sind nicht sehr beruhigend. Letztes Jahr zeigte eine Studie, dass es das Sehvermögen schädigen und die Erblindung beschleunigen kann. Die Exposition gegenüber dieser Art von Licht kann toxische Moleküle auslösen, die Zellen in den Augen abtöten, was zu Makuladegeneration und dem damit verbundenen Sehverlust führt. Diese Veränderungen sind nicht sichtbar, wenn die Zellen anderen Lichtschattierungen wie Rot, Gelb oder Grün ausgesetzt sind.

Ärzte und andere Experten haben das **Betrachten von Telefonbildschirmen im Dunkeln** als besonders gefährlich eingestuft. Im Dunkeln erweitern sich Ihre Pupillen, wodurch alles, was vom Gerät ausgestrahlt wird, eindringen kann.

Auch wenn es Sie nicht blind macht, kann die Bildschirmnutzung eine digitale Augenbelastung verursachen. Es mag relativ harmlos klingen, aber die dadurch verursachten Kopfschmerzen, Sehstörungen, Müdigkeit und trockenen Augen können Ihre Lebensqualität und Produktivität ernsthaft beeinträchtigen. Hinzu kommt die Tatsache, dass Sie viel weniger blinzeln, wenn Sie auf Gerätebildschirme schauen, als Sie es normalerweise tun, was zu trockenen Augen führen kann.

Außerhalb des Sehvermögens können die Probleme noch schwerwiegender sein. Untersuchungen haben beispielsweise gezeigt, dass blaues Licht in der Nacht zu [Problemen wie Herzkrankheiten](#), Diabetes, Fettleibigkeit und sogar Krebs beitragen kann. Die Exposition gegenüber diesem Licht unterdrückt die Melatoninsekretion Ihres Körpers, die Ihren circadianen Rhythmus beeinflusst; Es wird angenommen, dass niedrigere Melatoninspiegel mit Krebs in Verbindung gebracht werden. Es ist nicht nur blaues Licht von Bildschirmen, um das Sie sich hier Sorgen machen müssen; Energieeffiziente LED-Leuchten können auch Ihre blaue Wellenlängenbelastung erhöhen.

Dann gibt es die Hautschäden, die es verursachen kann. Sie assoziieren blaues Licht vielleicht nicht sofort mit Hautproblemen, aber ähnlich wie UV-Licht hat es die Kraft, Ihre Haut zu schädigen und vorzeitig zu altern. Einige Dermatologen sagen sogar, dass sie jemanden, der dazu neigt, viele Fotos von sich selbst zu machen, oder das Ohr, das Menschen zum Telefonieren verwenden, leicht erkennen können, indem sie einfach auf ihre Haut schauen. Ein Londoner Dermatologe sagt, er habe Menschen in der „Selfie-Generation“ mit dem gesehen, was er als „Bildschirmgesicht“ bezeichnet, und dies wird durch Untersuchungen gestützt, die zeigen, dass blaues Licht oxidative Schäden, Entzündungen und ungleichmäßige Pigmentierung verursacht. Es kann auch die Haut dünner machen.

Was können Sie tun, um sich nachts vor schädlichem Blaulicht zu schützen?

Einige Augenoptiker schlagen vor, die sogenannte 20-20-20-Regel zu befolgen: Schauen Sie mindestens alle 20 Minuten von Ihrem Bildschirm weg und konzentrieren Sie sich für 20 Sekunden auf etwas, das sich etwa 20 Fuß entfernt befindet.

Schalten Sie nachts auf gedämpftes Rotlicht um, da dieser Farbton das geringste Potenzial hat, Melatonin zu unterdrücken und Ihren zirkadianen Rhythmus zu verändern.

Wenn Sie nachts elektronische Geräte verwenden müssen, verwenden Sie Einstellungen oder Apps, die die blauen Wellenlängen herausfiltern, sobald es draußen dunkel wird, oder gehen Sie noch einen Schritt weiter und investieren Sie in eine blaublockierende Brille. Setzen Sie Ihre Augen, Ihre Haut, Ihren Schlaf und Ihre allgemeine Gesundheit nicht dieser problematischen Art von Licht aus!

Verwenden Sie als Vorsorge Orangebrille und relaxen Sie mit unserer **EYE RELAX**.

Quellen für diesen Artikel sind:

Netzfund