

Der AMD-Tipp für September 2022

## Blaulichtfilter und Bildschirmarbeit

Immer wieder wird berichtet, dass **LED-Displays** aufgrund ihres **Blaulicht-Anteils** eine **Gefahr für die Augen** darstellen würden. Auch Beschwerden wie „Digital eye strain“, „Computer vision syndrome“ und „Visual fatigue“ (trockene Augen und Augen- bzw. Kopfschmerzen) werden oft auf den blauen Anteil zurückgeführt. Auf wissenschaftliche Erkenntnisse gestützt kann **Entwarnung** gegeben werden. Studien zeigen, dass **dieser Anteil des Lichtspektrums** bei Bildschirmarbeitsplätzen **keine nennenswerten Probleme** erzeugt.

**Blaues Licht** gehört laut der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) zum sichtbaren Teil des elektromagnetischen Spektrums und zeichnet sich durch **hohe Energie** aus. Allerdings sei diese Lichtstärke bei elektronischen Geräten zu gering, um Netzhautschäden an den Augen hervorzurufen. Wie die DOG berichtet, betrage die **natürliche Beleuchtungsstärke im Freien** bei einem **bedeckten Winterhimmel** etwa **5.000 lux**, an einem **Sonnentag bis zu 100.000 lux**. Im Vergleich dazu hätten selbst **sehr hell eingestellte Computerbildschirme** in einem Abstand von 50 cm **weniger als 500 lux**.

Auch die österreichische ophthalmologische Gesellschaft hat zu diesem Thema 2022 Stellung bezogen: aus augenärztlicher Sicht gibt es keine wissenschaftliche Evidenz für die Wirksamkeit von Brillengläsern mit Blaulichtfiltern – und deshalb **keine Indikation für augenärztliche Verordnungen**.

Woher kommen dann berichtete Besserungen nach dem Verwenden von Blaulichtfilter-Brillen? Laut einer Studie von „Sheppard AL et al“ gibt es eine einfache Erklärung: Wenn eine **neue Brille** gekauft wird, wird diese auch **optimal angepasst**. Dementsprechend sind hier **positive Veränderungen auf bessere optische Korrekturen zurückzuführen**.

### Zusammenfassend gilt:

- **Lange Bildschirmarbeitszeiten belasten** die Augen und den Bewegungsapparat. Wichtig ist die ergonomische Einrichtung des Bildschirmarbeitsplatzes. Ein **korrekter Abstand zum Bildschirm** und bei Sehfehlern eine **korrekt eingestellte optische Brille** oder Bildschirmbrille beugen Augen-, Kopf-, Nacken- und Rückenschmerzen vor (siehe auch QR-Code).
- Zudem sind die **richtige Kopfhaltung**, sowie **Sitzposition** und **Bildschirmpausen** für den ganzen Bewegungsapparat und Körper wichtig.
- Wer dennoch einen **Blaulichtfilter** nutzen möchte, sollte auf die meist **direkt in den Geräten** vorhandene technische Variante zurückgreifen.
- Achtung – **Bildschirmbrillen dürfen** laut Gesetz (Bildschirmarbeitsverordnung) **nicht getönt sein** (verringert scharfes Sehen).



Für Beratungen und Arbeitsplatzbegehungen stehen Ihnen Ihre Präventivkräfte des AMD Salzburg gerne zur Verfügung. Besuchen Sie auch unsere Homepage **www.amd-sbg.at**.