

SCHUTZ VOR BLAULICHT IST FÜR MENSCHEN JEDEN ALTERS ZU EMPFEHLEN

Schutz vor Kunstlicht aus modernen LED-Lichtquellen (LEDs = Leuchtdioden) ist für Menschen jeden Alters zu empfehlen - Kinder sind jedoch besonders gefährdet! Dies geht z.B. aus einer umfangreichen Studie der französischen Behörde für Umwelt- und Arbeitsschutz (ANSES) hervor. In deren Presseerklärung heißt es: „Der hohe Anteil an Blau in dem emittierten Licht sowie die hohe Leuchtdichte von LEDs stellen für das Auge eine ernste Gefahr dar. Es entsteht „toxischer Stress“ in der Retina, wodurch in relativ kurzer Zeit Netzhautschäden erzeugt werden können. Kinder sind hierbei in besonderem Maße betroffen, weil sich ihre Augenlinsen noch in der Entwicklung befinden und die gefährlichen Wellenlängen nicht effizient filtern können.“









Wissenschaftler nehmen heute an, dass die Gesamtmenge an Blaulicht, die im Laufe des Lebens auf die Netzhaut trifft, das Risiko für die gefürchtete Makula-Degeneration (AMD) erhöht, einer Augenerkrankung, die wohl auch in Zukunft nicht geheilt, sondern lediglich gelindert werden kann.

Ein weiteres Gesundheitsrisiko entsteht dadurch, dass LED-Kunstlicht den Takt der inneren Uhr stört und dadurch das Hormonsystem nachhaltig beeinträchtigen kann. Auch hier sind Kinder wieder besonders gefährdet, da sich das harmonische Zusammenwirken der Hormone im kindlichen Organismus erst einspielen muss.

Immer mehr Kindergärten und Schulen werden jedoch aus Energiespar-Gründen mit LED-Licht ausgestattet. Hinzu kommt, dass viele Kinder nicht nur am Computer spielen, sondern auch in der Schule an diese Technologie herangeführt werden (müssen!). So kommt es, dass bereits unsere Jüngsten für viele Stunden des Tages dem potentiell schädlichen LED-Kunstlicht ausgesetzt sind.

Es ist immer sinnvoll, bestehende Risiken zu minimieren. Die wirkungsvollste Schutzmaßnahme ist, die Menge an kurzweiligem Kunstlicht zu begrenzen, die in das Auge scheint. Das gezielte Ausfiltern der aggressiven kurzweiligen Anteile von sichtbarem Licht bekämpft die schädlichen Effekte an der Wurzel.

Wir nehmen die Bedenken der führenden Wissenschaftler ernst und haben daher unsere innovativen bluelightprotect Kunstlicht-Schutzbrillen an die speziellen Bedürfnisse von Kindern angepasst. Trendige, robuste Rahmen in frischem Design nehmen die hochwertigen Blaulicht-Schutzfilter auf, die wir auch in unseren bewährten Schutzbrillen für Erwachsene verwenden.

-  Die bluelightprotect Kunstlicht-Schutzbrille sollte so oft wie möglich getragen werden, wenn Ihr Kind in einen Bildschirm blickt oder von LED-Kunstlicht umgeben ist.
-  Die Bildschirmarbeit und der Aufenthalt in LED-Kunstlicht sollten zeitlich auf sinnvolle Intervalle begrenzt werden.
-  Gewöhnen Sie Ihr Kind daran, so oft wie möglich die Bildschirmarbeit zu unterbrechen und den Augen eine Entspannungspause zu gönnen. Dabei sollte die Kunstlicht-Schutzbrille nicht getragen werden.
-  Bei der Bildschirmarbeit muss das Auge Höchstleistungen im Nahfeld erbringen. Um die empfindlichen Strukturen des Sehorgans flexibel zu halten, sollte in den Pausen in die Ferne geblickt werden, am besten durch ein geöffnetes Fenster. Dabei sollte die Kunstlicht-Schutzbrille nicht getragen werden.
-  Da Bildschirmarbeit auch den Blick starr werden lässt und zu ständigem Fokussieren (= Scharfstellen) zwingt, sind Augenübungen in den Arbeitspausen empfehlenswert, die den Augapfel in Bewegung halten und die Augenmuskulatur trainieren. Dabei sollte die Kunstlicht-Schutzbrille nicht getragen werden. Von innovativer Eyewear gibt es auch eine Lochraster-Brille, die sich für Augenübungen bestens bewährt hat. Diese sollte dann ohne Farbfilter verwendet werden.
-  Bei Kindern befindet sich der Augapfel im Wachstum und passt sich dabei auf die vorherrschende Sehaufgabe an. Liegt diese immer im Nahfeld, kann dadurch die Entstehung einer Kurzsichtigkeit gefördert werden. Um dem entgegenzuwirken, sind die hier beschriebenen Hinweise und Augenübungen so wichtig!
-  Kinder sollten sich mindestens eine Stunde pro Tag im Freien aufhalten. Dabei sollte keine Filterbrille (weder Sonnenbrille noch bluelightprotect-Brille) getragen werden, denn der Blauanteil im Tageslicht kann der Entstehung einer Kurzsichtigkeit entgegenwirken, solange er nicht überdosiert wird.
-  Die natürlichste Lichtumgebung findet das menschliche Auge in der Anwesenheit von Grünpflanzen und Rasenflächen. Wird das Tageslicht als zu intensiv erlebt, ist das Tragen einer Schirmmütze sinnvoll.