



### Belastung der Augen durch digitale Medien

Der Trend zur Kurzsichtigkeit hält an. Verfolgt man die zahlreichen Studien weltweit, stellt man fest, dass einer der Auslöser die Nutzung von Fernsehen, Computer und Smartphone – im Folgenden der Einfachheit halber Bildschirm genannt – ist. In einigen asiatischen Städten sind mehr als 90 Prozent der Jugendlichen kurzsichtig. In Deutschland sind es über 35 Prozent der Erwachsenen – Tendenz steigend.

Das natürliche Sehen ist intuitiv. Das Auge stellt sich auf verschiedene Distanzen und peripheres Sehen ein. Die Peripherie ist in das Sehen einbezogen. So können interessante Dinge oder eine Gefahr im Randbereich des Blickfeldes wahrgenommen werden. Bewegungen und Raum können erfasst werden. Das natürliche Sehen steht in Verbindung mit dem Bauchgefühl. Die eigenen Bedürfnisse, zum Beispiel Essen, Bewegung und Müdigkeit, können wahrgenommen und gestillt werden. Die Wahrnehmung der Umgebung ist für das reale Leben unter anderem im Straßenverkehr sehr wichtig. Sieht man hingegen auf den Bildschirm, ist die Distanz immer gleich. Schnell werden Raum und Zeit vergessen. Das periphere Sehen wird „ausgeschaltet“, da man ausschließlich auf den viereckigen Bildschirm schaut. Meist werden die Grundbedürfnisse nicht wahrgenommen und falls sie sich doch bemerkbar machen, werden sie oft auf später verschoben.

Das Sehen findet nur mit Licht statt. Im Laufe der Evolution hat sich der Mensch

auf das Lichtspektrum des Sonnenlichtes eingespielt, dessen Zusammensetzung sich im Tagesverlauf verändert. Die Wirkung des Sonnenlichtes auf den menschlichen Körper wird durch kaltweiße Raumbeleuchtung und Bildschirme außer Kraft gesetzt, da das beruhigende Hormon Melatonin nicht in ausreichender Menge gebildet wird. Je mehr das Licht im Raum dem Sonnenspektrum entspricht, umso weniger anstrengend ist das Sehen.

Die Symptome der Belastung beim Sehen auf den Bildschirm können zum Beispiel sein:

- Überanstrengung der Augen
- trockene Augen
- Kopfschmerzen
- verschwommenes Sehen
- Nacken- und Schulterschmerzen

Mit Sehtraining kann der Belastung entgegengewirkt werden. Beispielsweise mit

- Augenentspannung
- Blickwechsel zwischen Nähe und Ferne
- Atemübungen
- Körperaktivierung mit besonderem Fokus auf Nacken und Schulter
- Überkreuzbewegungen
- Übungen des zentralen und peripheren Sehens
- Blickfelderweiterung
- Training der Augenmuskeln

Speziell für Kinder hat die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung einen Ratgeber herausgebracht. Sie empfiehlt für Kinder bis sechs Jahre eine tägliche Bildschirmzeit von maximal 30 Minuten. Die Broschüre Gut hinsehen und zuhören! – Ratgeber für Eltern enthält viele Tipps, um die Mediennutzung zu minimieren und individuelle Alternativen zu finden. Am Ende werden in einer Zusammenfassung 14 Empfehlungen ausgesprochen. Der Ratgeber steht als PDF-Dokument zur Verfügung: <https://www.bzga.de/informaterialien/kinder-und-jugendgesundheit/gut-hinsehen-und-zuhoeren-ratgeber-fuer-eltern/>

Petra Goebel