



# Mythos Blaulichtfilter

## Wie sinnvoll sind Brillen und Monitore mit Blaulichtfilter wirklich?

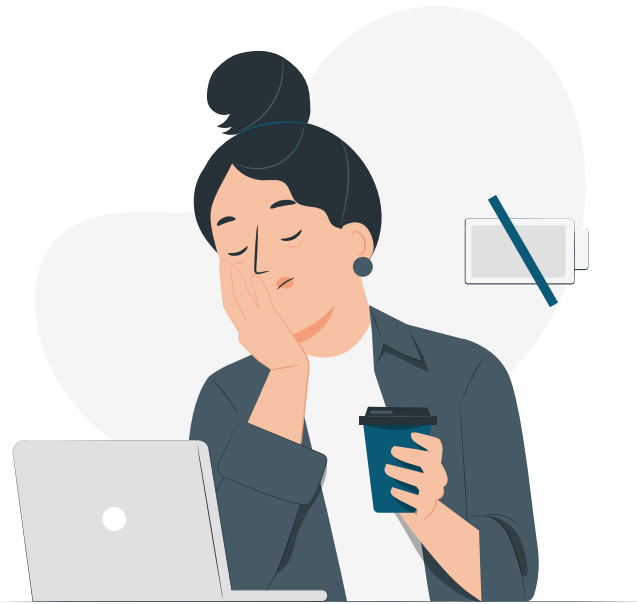
Blaues Licht ist Bestandteil des sichtbaren Teils des elektromagnetischen Spektrums. Es zeichnet sich durch Energieichtum aus. Blaues Licht ist ein natürlicher Anteil des Sonnenlichts und auch des Lichts der meisten Lampen und Leuchten.

Für unsere „innere Uhr“ ist der blaue Lichtanteil in der Natur ein wichtiger Zeitgeber. Detektoren in unseren Augen erkennen dieses Licht und leiten das Signal an unser Gehirn weiter. Dieses Signal greift in die Produktion des Schlafhormons Melatonin ein. Das hat zum Beispiel den Effekt, dass wir morgens bei Sonnenlicht oder hellem Lampenlicht wach werden und die vom Schlafhormon ausgelöste Müdigkeit vertrieben wird. Schon hier stellt sich eigentlich die Frage, warum wir tagsüber beim Arbeiten, wenn wir wach sein wollen, das Blaulicht als unseren „Wachmacher“ mit speziellen Filtern entfernen.

Abends sieht das etwas anders aus. Wir wollen zur Ruhe kommen und müde werden, um dann ohne Probleme zu schlafen. Hier wurde vermutet, dass Licht mit einem hohen Blaulichtanteil unseren natürlichen Rhythmus stören kann. Abends benötigen wir das Schlafhormon Melatonin, um die nötige Bettschwere zu entwickeln. Das helle Kunstlicht vor allem weiße LEDs, aber auch das Licht von Fernsehern, Smartphones oder Computerbildschirmen können die Produktion des Schlafhormons hemmen – und uns damit Schlafstörungen bescheren.

Derzeit erfolgt eine starke Bewerbung von Blaulichtfiltern in Brillen und Monitoren. Immer wieder wird veröffentlicht, dass das Blaulicht von Monitoren schädlich auf die Augen auswirken würde oder zu einer starken Ermüdung der Augen führen. Seit Jahren läuft eine heiße Diskussion über die möglicherweise schädlichen Auswirkungen von blauem Licht. Dabei soll die hohe Energiedichte des kurzwelligen Lichtes Schädigungen an der Netzhaut des Auges vornehmen können. Sollte man deshalb nicht zu viel Zeit vor dem PC, dem TV oder Smartphone verbringen? Immerhin strahlt blaues Licht aus dem Display!





Aber keine Angst! Durch Experten wurde hinsichtlich dieser Thematik ein entwarnendes Statement abgegeben.

US- Forscher konnten in einer Studie nachweisen, dass die Augenermüdung an Bildschirmen bei den Testpersonen, die eine Blaulichtfilterbrille trugen im Vergleich zu denen ohne Filter gleich war. So liegt die Vermutung nahe, dass die Wirksamkeit solcher Sehhilfen zumindest in Bezug auf die Augenermüdung eher fragwürdig ist.

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft veröffentlichte, dass die Lichtstärke bei der Nutzung elektronischer Geräte viel zu gering ist, um Netzhautschäden hervorzurufen. An einem einfachen Vergleich lässt sich das gut darstellen: An einem typischen Sonnentag wird eine Beleuchtungsstärke von bis zu 100000 Lux gemessen. An einem bedeckten Wintertag sind es immerhin noch etwa 5000 Lux. Ein Monitor dagegen strahlt selbst bei maximaler Hellig-

keit weniger als 500 Lux stark. Aus diesem Grund ist selbst bei stundenlanger Nutzung keine Gefahr für die Augen nachweisbar.

Selbst der lange vermutete Einfluss des Blaulichts auf unser Einschlafverhalten konnte mittlerweile anhand von Studien widerlegt werden. Hier konnte gezeigt werden, dass der Blaulichtfilter in Handys keine Auswirkungen auf den anschließenden Schlaf hat. In der Studie konnte allerdings gezeigt werden, dass die Schlafqualität bei Menschen ohne Handynutzung vor dem Schlafengehen besser war als mit Handy. Deshalb empfehlen die Experten die maximale Helligkeit des Smartphones zu verringern oder am besten das Handy gar nicht im Bett zu nutzen.

Diese, sowie weitere Informationen und Hinweise, können Sie unter folgenden Links finden:

[www.dog.org/wp-content/uploads/2021/02/PM-DOG-2021-Mythos-Blaulichtschaden-September-2021.pdf](http://www.dog.org/wp-content/uploads/2021/02/PM-DOG-2021-Mythos-Blaulichtschaden-September-2021.pdf)

[www.wissen.de/mythos-blaulichtschaden-sind-displays-eine-gefahr-fuer-augen-und-schlaf](http://www.wissen.de/mythos-blaulichtschaden-sind-displays-eine-gefahr-fuer-augen-und-schlaf)