



Gesundheit

"Hie und da ein Säbelzahniger am Horizont wäre für die Augen eine prima Sache"

Der Mensch ist designt für die Aufgaben von vor rund 400 000 Jahren. Er passt sich aber immer an die gegenwärtige Umwelt an. Diese Fähigkeit sichert unser Überleben, kann aber auch Auswirkungen haben, die unerwünscht sind. Wir haben uns mit Markus Hofmann vom sehzentrum zürich unterhalten und gefragt, wie wir unseren Augen in Zeiten der intensiven Bildschirmnutzung Gutes tun können.

Herr Hofmann, Sehspezialisten beobachten eine markante Zunahme der Kurzsichtigkeit bei jungen Menschen. Kann man etwas dagegen tun?

Diese Zunahme hat unter anderem damit zu tun, dass unsere Augen beim Arbeiten – oder Lernen – stundenlang in die Nähe fokussieren müssen. Früher suchten wir den Horizont nach Gefahren ab und haben höchstens zum Schärpen der Speerspitze die Nahsicht benötigt.

Heute arbeiten wir am Bildschirm und checken in den Pausen unser Handy. Das ist extrem anstrengend fürs Auge. Es passt sich deshalb an und «verformt» sich so, dass wir die Dinge in der Nähe unangestrengt sehen können. Das geht zu Lasten der Fernsicht und erhöht die Gefahr einer Kurzsichtigkeit markant. Unsere Empfehlung: Regelmässige Pausen von der Nahsicht einbauen, gezielt in die Ferne schauen und Entspannungsübungen für die Augen machen.

Stichwort Haltung: Sie sagen, dass immer mehr Menschen am Hinterkopf einen neuen Knochen bilden, die sogenannten Kopfhörner?

Korrekt. Unser Körper ist ein ganzheitliches System. Im Sehzentrum betrachten wir das Auge deshalb nicht isoliert. Wir empfehlen, den Bildschirm möglichst weit weg und pro Meter Abstand zehn Zentimeter unter der Augenlinie zu positionieren. Dann sitzen wir gerade. Eine zusammengesunkene Haltung verändert die Kopfhaltung – und erhöht das Risiko für Veränderungen am Kopfknochen.

Ein weiterer wichtiger Punkt: natürliches Licht

Die viele Naharbeit, in Kombination mit viel künstlichem Licht, führt zu neuen chemischen Prozessen in der Netzhaut. Diese steigern das Risiko einer Fehlsichtigkeit. Hier hilft: raus in die Natur! Jedes Kind sollte täglich zwei Stunden in natürlichem Licht verbringen.



Sich und seinen Augen Gutes tun – Tipps vom Sehspezialisten

Überprüfen Sie Ihre Augen – und die Ihrer Kinder – regelmässig. Viele Lese- und Rechtschreibschwierigkeiten hängen mit der Entwicklung der Augen zusammen. Sehtraining kann da wahre Wunder bewirken.

Naharbeit

- Regelmässig Pause machen und in die Ferne schauen
- Ideal: ins Grüne gucken, Grün beruhigt
- Je weiter der Abstand vom Bildschirm, umso besser
- Genügend Licht am Arbeitsplatz und: raus in die Natur

Haltung

- Ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes
- Bildschirm pro Meter Abstand, 10 Zentimeter unter der Augenlinie positionieren
- Kein Licht im Rücken, den Monitor im 90° Winkel zum Fenster aufstellen

Blue Light

- Blockieren mit Filtern in den Geräten oder in der Brille
- 1 Stunde vor dem Schlafengehen; keine Handynutzung
- Regelmässige Augenkontrolle

Trockene Augen

- Bewusst blinzeln
- Lidrand-Pflege
- Analyse des Tränenfilms
- Ggf. Tränen-Substitution

Und das blaue Bildschirm-Licht?

Das kommt in der Natur beim Übergang in die Dämmerung vor. Sie kennen den Begriff der blauen Stunde? Wunderschön! Auch hier funktionieren wir wie der Neandertaler: das blaue Licht signalisiert uns, dass es Schlafenszeit ist und gibt dem Körper den Befehl, Melatonin freizusetzen, das Schlafhormon. Das Bildschirmlicht gibt den gleichen Befehl – zur falschen Tageszeit. Das führt zu Stoffwechselprozessen im Gewebe der Netzhaut. Ausserdem vermutet man, dass das blaue Licht die Makula schädigt. Deshalb gibt es Filter, die teilweise schon in den Geräten integriert sind, und es gibt Brillen mit Filtern im Glas.

Danke, Herr Hofmann, für die faszinierenden Einblicke.

Weiterführende Links

[Augengesundheit](#)

[Seh- und Augentraining](#)

[Fitnessstraining für die Augen powered by HP \(Schweiz\)](#)



Markus Hofmann

M.Sc. Vision Science & Business (Optometry),

Geschäftsleitung

markus.hofmann@sehzentrum-zuerich.ch

sehzentrum-zuerich.ch