

## Warum uns zu viel Bildschirm am Abend um den Schlaf bringen kann

Seit der Mensch elektronische Geräte mit farbigen Displays nutzt (Smartphones, PCs, Tablets) ist er deutlich mehr blauem Licht ausgesetzt als zuvor. Blaues Licht ist zunächst etwas Natürliches – es kommt zum Beispiel auch in der hellen Mittagssonne vor. Die kurzwelligen und energiereichen Lichtwellen halten unseren Körper wach. In der Abendsonne sinkt der Anteil des blauen Lichts und wir werden müde. Soweit der natürliche Prozess.

Inzwischen sitzen wir aber immer mehr auch abends, häufig bis wenige Minuten vor dem Zubettgehen, vor den bunten Bildschirmen und signalisieren unserem Körper damit: Es ist noch hell, du darfst noch nicht schlafen! Und dann wundern wir uns, dass wir nicht zur Ruhe kommen.

Einige Forscher behaupten sogar, der hohe Blaulichtanteil könne die Augen massiv und dauerhaft schädigen und vorzeitig altern lassen. Gerade Kinder und ältere Menschen reagieren empfindlicher auf das Blaulicht und berichten von Sehstörungen nach viel blauem Licht. Außerdem kann die ständige künstliche Helligkeit nicht nur die Lichtrezeptoren in den Augen in Stress versetzen, sondern auch das gesamte Wohlbefinden dauerhaft beeinträchtigen.

Was kann man dagegen tun? Die bekannten Betriebssysteme haben die Gefahren von blauem Licht bereits vor längerem erkannt und Blaufilter in ihre Geräte integriert. Der Nachtfilter „Nightshift“ auf Mac OS und iOS oder auch Night Mode auf Android-Smartphones sowie die Blaulichteinstellungen in Windows 10 ermöglichen den Benutzern, automatisch zu bestimmten Zeiten die Blaulichtemission zu reduzieren. Es gibt auch Blaulichtfilter, die Sie direkt vor dem Bildschirm anbringen können und Brillengläser mit Filterfunktion.

Der beste Schutz allerdings ist die Verringerung der Bildschirmzeit, insbesondere am Abend. Machen Sie eine „Bildschirmpause“ ein oder zwei Stunden vor der Schlafenszeit und schauen Sie auch nachts nicht auf Ihr Handydisplay.

Autorin: Dr. Julia Schilling, Bildungsregion Landkreis Forchheim

Quellen:

<https://www.test.de/Display-Beleuchtung-Schadet-das-blaue-Licht-den-Augen-5425514-0/>

<https://www.aerztezeitung.de/Medizin/LED-Licht-raubt-den-Schlaf-237937.html>



Die Kampagne zum kritischen Medienkonsum wurde entwickelt von der Projektgruppe „Digitale Sucht“ der Gesundheitsregion<sup>plus</sup>. Die Gesundheitsregion<sup>plus</sup> ist ein vom Staatsministerium für Gesundheit und Pflege gefördertes Projekt mit einer Laufzeit von fünf Jahren. Weitere Auskünfte dazu erhalten Sie von Frau Bärbel Matiaske unter der Telefonnummer: 09191/86-3510.