

Das blaue Licht, das von den Bildschirmen dieser Geräte emittiert wird, befindet sich genau in dem Bereich, in dem es den grössten Schaden anrichten kann: etwa [430 bis 440 Nanometer](#).

Es kann eine kurze Wellenlänge haben, aber seine hohe Energie bedeutet, dass es durch die Linse des Auges und der Hornhaut hindurchdringt, um die Netzhaut im hinteren Teil des Auges zu erreichen. Dies kann [Makuladegeneration](#) und schliesslich Blindheit verursachen. Ärzte warnen davor, dass Millennials, die den ganzen Tag viele Stunden damit verbringen, auf Bildschirme zu schauen, Gefahr laufen, zu erblinden, wenn sie sich dem 50. Lebensjahr nähern.

Viele Menschen haben als Folge der digitalen Überanstrengung der Augen häufige Kopfschmerzen, und es ist nicht ungewöhnlich, dass ihre Sicht verschwommen wird. Laut Augenarzt Dr. Alan Mendelsohn ist es riskant, täglich mehr als eine halbe Stunde auf einen Bildschirm zu schauen.

Wie können Sie Ihre Augen vor schädlichem Licht schützen?

Experten empfehlen, dass Menschen Apps nutzen, die das blaue Licht herausfiltern. Bei einigen Geräten ist diese Funktion bereits integriert, und Benutzer müssen sie nur aktivieren, um das Beste daraus zu machen. Die Night Shift-Funktion auf Apple-Geräten ermöglicht beispielsweise, dass blaues Licht nachts automatisch gefiltert wird, wenn es schädlicher ist und den Schlaf stören kann, oder Sie können es den ganzen Tag eingeschaltet lassen oder es bei Sonnenuntergang einschalten.

Eine weitere gute Option ist das Tragen einer Brille, die die schlechten Teile des blauen Lichts herausfiltern kann, während die guten hereinkommen. Sie sind sehr erschwinglich, und es ist nicht schwer, ein bequemes Paar für diese längeren Zeiträume vor einem Bildschirm zu finden.

Die beste Lösung, schmeissen Sie alle Geräte weg und leben Sie wieder wie früher. Ist das noch möglich? Nein, denn die ganze Gesellschaft will mit diesen Dingen leben und lieben Sie heiss. Ohne geht es nicht mehr. Sogar Babys sind ruhig wenn sie Bildchen und Filme im Babywagen betrachten können. Nun wissen Sie, wieso in der Schweiz jedes 3. Kind eine Brille tragen muss. Weil Eltern nichts wissen...

Quelle: [Mobile devices are on track to destroy the eyesight of an entire generation](#),

[scientists warn](#)