



# Sicherer Schutz vor schädlichem blauen Licht

## Blaulichtgläser: Innovativer Schutz für Augen und Gesundheit

Gutes Sehen steigert die Lebensqualität und erhält die allgemeine Gesundheit. Neben der Gefahr von unsichtbarem UV-Licht steht seit einiger Zeit auch das durch künstliche Lichtquellen und digitale Geräte verursachte blaue Licht im Verdacht, einen negativen Einfluss auf den menschlichen Organismus und insbesondere die Augen zu haben. Perfekt abgestimmte Brillen mit speziellen Blaulichtgläsern schützen die Augen. Das Top Magazin Siegen-Wittgenstein sprach mit dem Siegener Augenoptikermeister Heinochen Fuchs über die innovativen Blaulichtfilter und die Bedeutung einer individuellen Sehberatung.

**Top Magazin: Herr Fuchs, Blaulicht steht im Verdacht, schädlich zu sein. Wo begegnet es uns?**

**Heinochen Fuchs:** Obwohl wir es als weißes Licht wahrnehmen, findet sich ein erhöhter Blaulichtanteil bei PC-Monitoren, Smartphones und Tablets, Neonröhrenlicht, kaltem LED-Licht und Xenon-Scheinwerfern. Das Problem: Während beim ebenfalls blauen Tageslicht der schädliche Bereich des Blaulichts von den natürlichen regenerativ wirkenden Rot- und Infrarotstrahlungen ausgeglichen

wird, strahlen digitale Geräte und künstliche Lichtquellen verstärkt blaues Licht ohne regenerierende Rotanteile ab.

**Inwiefern birgt das kurzwellige Licht damit Gefahren für die Augen?**

Hochenergetisches kurzwelliges Licht kann durch die Bildung von freien Sauerstoffradikalen Zellschäden verursachen. Das gilt für kurzwelliges UV-Licht wie für kurzwelliges Blaulicht. Im Gegensatz zu UV-Licht, das für uns nicht sichtbar ist und vor allem die vordere Augenlinse

schädigt, dringt das sichtbare Blaulicht ungehindert tief ins Auge ein und trifft dort die Netzhaut – wodurch es die Seh- und Pigmentzellen nachhaltig schädigen kann.

**Mit welchen gesundheitlichen Folgen wird das Blaulicht konkret in Zusammenhang gebracht?**

Wie bei vielen Dingen kommt es auch beim blauen Licht vor allem auf die Dosis an. Studien stellen jedoch einen Zusammenhang zwischen Blaulicht und dem ansteigenden Risiko der Makuladegeneration, also einer Netzhautschädigung, her, dem häufigsten Erblindungsgrund in den Industrienationen. Darüber hinaus stört blaues Licht nachweislich den Biorhythmus, da es das Schlafhormon Melatonin unterdrückt.

*Blaulicht von Displays und Bildschirmen kann den Schlaf stören und Netzhautschädigungen begünstigen. Spezielle Blaulichtgläser bieten zuverlässigen Schutz und ermöglichen gleichzeitig kontrastreicheres und blendreduziertes Sehen.*

## Beeindruckender Filtereffekt

Bestrahlung mit Blaulicht: links normales Brillenglas und rechts Blaulichtfilterglas



## BLAULICHT

Blaues Licht ist als natürliches Tageslicht bekannt. Bei einer Wellenlänge zwischen 455 bis 500 Nanometern hat es viele gute Eigenschaften und steuert beispielsweise die biologische Uhr und die Pupillenreaktion. Die schädliche Wirkung des Blauanteils liegt im Lichtspektrum direkt neben dem UV-Licht bei einer Wellenlänge zwischen 380 und 420 Nanometern. Kurzwelliges Blaulicht wird primär durch künstliche Lichtquellen (LED/Xenon) und digitale Geräte (Smartphone, Tablet, PC, Laptop) verursacht.

### Was sind die Folgen für den Körper?

Blaues Licht signalisiert dem Gehirn, es müsse wach bleiben. In der Konsequenz macht sich das durch Schlafstörungen, Erschöpfung und Leistungsabbau bemerkbar. Ein ausgewogener Schlaf-Wach-Rhythmus ist jedoch eine wichtige Prävention vor späteren Krankheiten. Studien zeigen: Eine Minute blaues Licht vor dem Schlafengehen verringert die Melatoninausschüttung und verzögert die Einschlafphase um bis zu einer Stunde. Daher sollte unbedingt der Gebrauch von Handy oder Tablet vor dem Schlafengehen vermieden werden.

### Was bietet optimalen Schutz vor schädlichem blauem Licht?

Spezielle Blaulichtgläser schützen die Netzhaut vor dem gefährlichen Blaulicht. Die von uns angebotenen Einstärken- und Gleitsichtgläser filtern 88 Prozent des schlechten kurzwelligen Licht heraus und lassen das gute langwellige blaue Licht komplett durch.

### Blaulichtgläser gibt es schon länger. Worin liegt die Innovation?

Lange Jahre gab es Blaulichtgläser nur in grellen Farben wie Gelb, Orange oder Rot. Die Blaulichtgläser der neuesten Generation sind nahezu farblos und damit erstmals alltagstauglich. In modischen Gestellen fallen sie gar nicht mehr auf.



### Was bewirken Blaulichtfilter konkret?

Sie verringern die Gefahr unmittelbarer Netzhautschäden, das Voranschreiten der Makuladegeneration und wirken positiv auf das Schlaf-Wach-System ein. Zudem ermöglichen sie kontrastreicheres Sehen und eine Blendreduzierung. Grell erscheinendes LED-Licht und Xenon-Scheinwerfer, wie wir es aus der dunkeln Jahreszeit oder nachts aus dem Straßenverkehr kennen, kann normal gesehen werden.

### Für wen eignet sich der Blaulichtfilter?

Für Jung und Alt – insbesondere natürlich für Menschen, die viel an Bildschirmen arbeiten und häufig digitale Geräte nutzen oder Menschen, die einer Risikogruppe für Makuladegeneration angehören oder typische Symptome der Alterssichtigkeit bereits aus der Familie kennen. Ich selbst nutze die Blaulichtgläser seit einigen Monaten und bin von dem angenehmen Sehkomfort begeistert. Dazu kommt das gute Gefühl, die Augen und die Netzhaut optimal zu schützen.

### Wie wichtig ist eine Brille?

Mit zunehmendem Lebensalter nimmt die Sehkraft immer mehr ab. Sieht ein Mensch schlecht, muss das Gehirn mehr Energie aufwenden, um den Sehfehler rechnerisch auszugleichen – Energie, die an anderer Stelle fehlt. Die Folgen können Kopf- und Gliederschmerzen, Verspannungen, Rückenschmerzen, Konzentrationsschwierigkeiten bis hin zu Verdauungsbeschwerden sein. Eine individuell an die Augen angepasste Brille schöpft das persönliche Sehpotenzial zu 100 Prozent aus und steigert die tägliche Lebensqualität enorm.

**Vielen Dank für das Gespräch.**

*Augenoptikermeister Heinochen Fuchs setzt bei seinem modischen Brillengestell ebenfalls auf die innovativen Blaulichtgläser.*



Entdecken Sie den neuen

# BRILLEN FUCHS



bereits zum 4. Mal in Folge

## Blaulicht-Wochen

Mit Blaulichtgläsern der neuesten Generation werden Ihre Augen zuverlässig vor schädlichem blauem Licht geschützt.



**Sonderaktion bis zum 30.4.2018** mit attraktiven Sonderpreisen auf alle Blaulichtgläser

schlauer sehen **BRILLEN FUCHS**

Oberstadt & City-Galerie

Oberstadt • Tel. 0271/51054 • City-Galerie • Tel. 0271/2382440  
www.brillen-fuchs.de info@brillen-fuchs.de

