

Augenkrank durch Smartphones

Smartphones machen jüngere Menschen kurzsichtig

Neue Studien sagen: Smartphones, Tablets und PCs/Notebooks machen kurzsichtig. Sie zeigen aber auch, was man dagegen tun kann.

Von Horst Schröder

Kommunikation, Navigation, Information: Dass man täglich immer länger auf Displays starrt, hat die Sehgewohnheiten massiv geändert. Knapp die Hälfte der jüngeren Nutzer ist deswegen kurzsichtig. Es sind also etliche Millionen Menschen betroffen.

Laut der Studie „Smartphone-Markt: Konjunktur und Trends“ vom Digital-Branchenverband Bitkom besitzen 57 Millionen Menschen in Deutschland ein Smartphone. Nach der ARD/ZDF-Onlinestudie 2018 sind täglich rund 77 Prozent der deutschsprachigen Bevölkerung ab 14 Jahren online. Dass dies nicht ohne Auswirkungen auf die Augengesundheit bleibt, belegen nun etliche Studien.

Der bundesweite repräsentative Index „Gute Arbeit 2016“ des Deutschen Gewerkschaftsbundes ergab: Rund 47 Prozent der 25- bis 29-jährigen in Europa sind kurzsichtig – deutlich mehr als ältere Menschen. Ein Aufsatz der britischen Wissenschaftlerin Katie M. Williams in der Fachzeitschrift *Ophthalmology* legte offen, dass Menschen aller Altersklassen im Vergleich zu gleichaltrigen aus früheren Geburtsjahren häufiger kurzsichtig sind (siehe Bild).

Jüngere schauen länger hin

Dass jüngere Menschen öfter auf ihr Smartphone schauen, hat der Branchenverband Bitkom in seiner Untersuchung zur „Zukunft der Consumer Technology 2017“ belegt. Über alle Altersgruppen gemittelt, schaut man im Schnitt 30-mal am Tag aufs Smartphone. Junge Smartphone-Besitzer zwischen 18 und 24 Jahren entpuppen sich dabei als Heavy User. 40 Prozent von ihnen werfen sogar öfter als 50-

mal am Tag einen Blick darauf. Die 25- bis 34-Jährigen tun das zwar etwas seltener, aber mehr als die Hälfte checkt das Smartphone immerhin mehr als 26-mal täglich.

Nach einer innerdeutschen YouGov-Umfrage im Juli 2018 unter 2053 Menschen ab 18 haben 46 Prozent aller Befragten beim Benutzen von Geräten mit Display schon einmal eine Verschlechterung ihrer Sehkraft bemerkt.

Das Optiker-Magazin Eybizz spricht in der Auswertung einer internationalen Studie aus dem Jahr 2017 sogar von einer neuen Volkskrankheit durchs ständige Schauen aufs Display. Ihre repräsentative Studie, die gemeinsam von der in München ansässigen Elke Dobisch Marktforschung und der niederländischen Hoya Vision Care erstellt wurde, arbeitet heraus, dass die Befragten einen Zusammenhang zwischen der Nutzungsintensität von Geräten mit Displays und ihren Sehbeschwerden ausmachten. Allerdings haben gut 40 Prozent der Betroffenen noch nie über ihre Sehprobleme gesprochen. Ein weiteres Drittel hat sich nur im privaten Umfeld dazu geäußert. Nur 22 Prozent sind deswegen zum Hausarzt gegangen und nur 18 Prozent zum Augenarzt.

Mehr Durchblick

Sprachsteuerungssysteme wie Alexa und Siri könnten den Blick zum Display vermeiden helfen. Nach bisherigen Zahlen sieht es aber nicht so aus, als ob das tatsächlich der Fall ist. Also geht es eher darum, das jeder Einzelne seine Augen fit machen beziehungsweise fit halten muss.

Beauftragt vom Berliner Online-Optiker Mister Spex, hat das Institut für Trend- und Zukunftsforschung (ITZ) in der Studie „Die neue Ökologie des Sehens“ untersucht, was man gegen den Trend zunehmender Sehprobleme tun kann. Dr. Eike Wenzel sagt darin: „Für die kommenden Jahre brauchen wir eine neue Ökologie des Sehens.“ Er findet drei Hebel. Den ersten nennt er „Achtsames

Sehen als Lebensstil“ und meint damit, dass man Gegenpole zum Fokussieren schaffen muss. Er will bewusste Auszeiten, eine gesunde Ernährung und Entspannungübungen („Augen-Yoga“) etablieren. Das soll helfen, die Sehkraft zu erhalten und verbessern.

Als zweiter Hebel soll das Bewusstsein dafür geschärft werden, dass gutes Sehen eine Schlüsselkompetenz sei. Es lohne sich also, beispielsweise über Brillenglasveredelungen nachzudenken, die ermüdende blau-violette Displaystrahlung absorbieren. Solche Veredelungen sollten daher künftig Standard sein. Hier darf man sicherlich nicht vergessen, dass die Studie von einem Augenoptik-Versender beauftragt wurde.

Als dritter Hebel sieht Wenzel bessere Netzhaut-Scan-Algorithmen. Damit können Auffälligkeiten und Abweichungen im Auge schneller diagnostiziert werden. Er verweist ferner auf vielversprechende neue Online-Sehtests, die in den USA angewendet werden.

Nebenwirkungen

Nebenbei legen die Untersuchungsergebnisse noch etwas anderes nahe: Während nämlich nach etlichen Jahrzehnten der Forschung noch immer keine statistisch relevanten Schädigungen durch Mobilfunkwellen belegt sind, weisen die Studien durchaus Risiken durch den dauernd fokussierenden Blick auf Geräte mit Display aus.

(mil@ct.de) **ct**

Studien: ct.de/y1ac

Kurzsichtigkeit und Alter

Vergleicht man die altersbezogene Häufigkeit der Kurzsichtigkeit, fallen zwei Dinge auf: Jüngere sind stärker betroffen. Und: In älteren Geburtsjahrgängen waren weniger Menschen mit einem bestimmten Lebensalter kurzsichtig.

