

Optiktipps

Blaues Licht von Smartphone & Co.

Philipp Meier

Smartphones, Tablets oder Laptops sind als ständige Begleiter kaum mehr wegzudenken. Besonders bei Arbeiten im Büro verbringen wir viele Stunden davor. Immer mehr Studien belegen, dass das Licht der LED-Bildschirme schädlich für die Augen sein soll. Insbesondere abends störe dieses den Schlafrythmus.

Blaues Licht und unsere innere Uhr

Nach neuen Erkenntnissen wird Licht von LED-Bildschirmen, besonders das hochenergetische blaue Licht (HEV-Licht), als schädlich eingestuft. Manche Studien besagen, dass bei übermässigem Smartphone- oder Computerkonsum dieses HEV-Licht auf unserer Netzhaut zu Schädigungen führe. Bisherige Langzeitstudien dazu fehlen jedoch.

Wir sind durch einen Schlaf-Wach-Rhythmus gesteuert. Dieser wird durch die verschiedenen Lichtwellen (Lichtfarben) gesteuert. Das natürliche Abendlicht bereitet unseren Körper auf die bevorstehende Nacht vor. Bei Nutzung

von Smartphone oder Tablet vor dem Schlafengehen spielt uns das künstliche LED-Licht Tageszeit vor und hält uns wach. Dadurch werden weniger Schlafhormone ausgeschüttet und der Melatoninspiegel bleibt tief: Einschlaf- und Durchschlafprobleme entstehen.

Optikertipps für augenschonende Massnahmen

Obwohl wir aufgrund unseres Lebensstils viel Zeit am Bildschirm verbringen, sollten wir diese soweit möglich reduzieren. Vor allem abends empfiehlt es sich, bei digitalen Geräten den blauen Anteil des Bildschirmlichts zu reduzieren (Night Shift oder Augenschon-Modus).

Die Augen sollten auch am Bildschirm im Büro vor dem HEV-Licht geschützt werden. Vielleicht bietet auch der Bildschirm im Büro eine Reduktion des Blaulichts über die Einstellung im Menü. Wichtig zu wissen ist, dass auch das Sonnenlicht viel schädliches HEV-Licht enthält. Der Schutz der Augen bei einem Tag an der Sonne mit einer guten Sonnenbrille ist deshalb essenziell.

Beim Arbeiten an Bildschirmen hilft es, immer mal wieder den Blick in die Ferne schweifen zu lassen, um den Augen etwas Entspannung zu bieten. Regelmässiges Blinzeln beugt trockenen und gereizten Augen vor.

Am besten lässt man sich vom Augenoptiker über die Möglichkeiten beraten, um die Augen zu entlasten und damit unbeschwerte Zeit am Bildschirm verbringen zu können.



Philipp Meier

MSc Optometrist/Stv. Geschäftsführer der Federer Augenoptik, Buchs, E-Mail: pm@federerbuchs.ch

Was man bei Gruppenchats beachten sollte

In Gruppenchats kann es schnell einmal heiss hergehen und das Gespräch ausser Kontrolle geraten. Damit das nicht passiert, haben wir hier **ein paar Tipps** für dich.

In Whatsapp- und anderen Messenger-Gruppen kann es ganz schön chaotisch zu- und hergehen. Mit diesen einfachen Regeln kann man Stress vermeiden:

Nicht spammen

Schreibe nur, wenn du wirklich einen sinnvollen Beitrag zum Gespräch leisten kannst oder eine wichtige Frage hast. Unnötige Inhalte nerven und sind oft der Auslöser für Streit.

Keine Beleidigungen und Lästereien oder Mobbing

Wie im echten Leben gilt auch im Gruppenchat: Beleidigungen und Lästereien sind tabu. Das gilt besonders für Mobbing.

Bedeckt halten

Teile den anderen Gruppenmitgliedern nicht zu viel von dir mit. Das gilt besonders für grosse

Gruppenchats oder solche in denen du nicht alle Mitglieder kennst.

Gute Ausdrucksweise

Schreibe nicht in Grossbuchstaben und achte auf deine Rechtschreibung. Wer Texte mit vielen Rechtschreibfehlern lesen muss, ist schnell genervt.

Antworte der Gruppe, wenn du direkt angesprochen wirst oder wenn du eine Frage beantworten kannst.

Privatsphäre beachten

Gib keine privaten Nummern oder sonstige Informationen von anderen Personen weiter.

Rechte beachten

Versicke keine Bilder ohne die Einwilligung der abgebildeten Personen, da du sonst das Recht am eigenen Bild verletzt.

Keine Doppeldeutigkeiten

Drücke dich so aus, dass jeder verstehen kann, was gemeint ist, um Missverständnisse zu vermeiden. Vermeide Wiederholungen und sende keine Kettenbriefe.

Sonderfall Klassenchat

Ein Klassenchat sollte dafür da sein, wichtige schulische Informationen auszutauschen. Schreibe daher nur aus wichtigen Gründen und versende keine unnötigen Inhalte. Um Streit zu vermeiden, könnt ihr in der Schule gemeinsam Whatsapp-Gruppenregeln für den Klassenchat festlegen, zum Beispiel zu welchen Uhrzeiten geschrieben werden darf und was geschrieben werden darf. Ihr könnt in der Klasse auch die Admins wählen, die sich darum kümmern, dass alle Regeln eingehalten werden. Schliesst niemanden aus eurem Gruppenchat aus und infor-

miert auch die Schüler, die kein Whatsapp haben über wichtige Ereignisse.

Tipps für Admins

Wenn sich jemand im Gruppenchat unangemessen verhält, wirf die Person nicht direkt aus dem Chat, sondern sprich ihn oder sie persönlich oder in einer privaten Nachricht darauf an und verweise auf die Gruppenregeln.

Wenn es mal kracht: Bitte die betroffenen Personen, den Streit persönlich im Gespräch zu klären oder sprich das Problem beim nächsten Treffen (zum Beispiel in der Schule) an. Man kann auch eine dritte Person als Streitschlichter hinzuziehen.

Wirf niemanden grundlos aus dem Chat und frage die Gruppenmitglieder, wenn du ein neues Mitglied zur Gruppe hinzufügen möchtest. (red/pd)