



Zentralverband der
Augenoptiker und Optometristen

ZVA-Presseinformation 34/2015

04.08.2015

Smartphones bedeuten Stress für die Augen

Im digitalen Zeitalter wird augenoptische Beratung wichtiger denn je

44 Millionen Deutsche besitzen ein Smartphone. Sie nutzen es zum Surfen im Internet, als Nachrichtenmedium, als Musikquelle oder Spielkonsole. Als Wecker holt es sie morgens in den Tag, als „soziales Bindemittel“ geleitet es sie abends zuweilen bis ins Bett. Für unsere Sehgewohnheiten bedeutet dies eine nie dagewesene Umstellung.

Beim natürlichen Sehen sind die Augen permanent in Bewegung, stellen sich auf verschiedene Lichtverhältnisse ein, wechseln den Fokus von Fern auf Nah und zurück. Dagegen ist das Sehen am Display geprägt von minimalen Blicksprüngen, unnatürlichem Licht, einer konstanten Entfernung. Vor allem letzteres bedeutet für die Augen eine Dauerbelastung: sie müssen *akkommodieren*, also die optische Brechkraft ihrer Linsen erhöhen, und *konvergieren*, also die Augen zur Nasenspitze hin nach innen stellen, um das Display zu fixieren. Speziell beim Smartphone ist das Schwerstarbeit, denn es wird von den meisten Menschen noch näher gehalten als beispielsweise ein Buch.

Aus dieser Beanspruchung der Augen können Beschwerden entstehen, die von Experten unter dem Begriff *Computer Vision Syndrome* (CVS) zusammengefasst werden. Hierunter fallen unter anderem trockene Augen, unscharfe Sicht, Kopf-, Nacken- oder Rückenschmerzen. Menschen, die nach intensiver Nutzung des Smartphones derartige Beschwerden entwickeln, sollten einen Augenoptiker aufsuchen. Als Experte für gutes Sehen ist er der ideale Ansprechpartner in Fragen des umfassenden Sehkomforts. Er kann den visuellen Status bestimmen und gegebenenfalls eine Fehlsichtigkeit ermitteln, die das Ablesen des Smartphones zusätzlich erschwert. Wenn nötig, wird er mittels modernster Brillenglastechnologie oder Kontaktlinsen eine Lösung finden, die optimal auf die individuellen Erfordernisse abgestimmt ist.

Die Anforderungen an das Sehen werden auch in Zukunft weiter steigen. Je größer die Bedeutung von Smartphones und Tablets für unseren Alltag wird, desto größer werden auch die Anstrengungen für unser visuelles System. Die Augen bestmöglich auf diese Schwerstarbeit einzustellen, das ist die Kernkompetenz des Augenoptikers.

Hinweis an die Redaktionen: Das Foto steht Ihnen zur rechtfreien Veröffentlichung zur Verfügung. Fotohinweis: ZVA

Ihr Ansprechpartner für Rückfragen:

Zentralverband der Augenoptiker und Optometristen

Lars Wandke

Alexanderstraße 25a, 40210 Düsseldorf,

Tel.: 0211/863235-0, Fax: 0211/863235-35

www.zva.de, presse@zva.de