

ARBEITS- UND GESUNDHEITSSCHUTZ

Gesundheitsupdate Blaulichtfilter-Brillen

KEIN EINDEUTIGER NACHWEIS FÜR WIRKUNG

In unserer modernen Welt sind wir von Bildschirmen umgeben, sei es am Arbeitsplatz oder in unserer Freizeit. Die Sorge um die möglichen negativen Auswirkungen von Blaulicht auf unsere Augen hat zu einem regelrechten Hype um Blaulichtfilter-Brillen geführt.

Diese Brillen sollen unsere Augen vor den vermeintlich schädlichen Auswirkungen des Blaulichts schützen.

WISSENSCHAFTLICHER NACHWEIS - STUDIEN

Doch wie steht es um den wissenschaftlichen Beleg für diese Behauptungen?

„Forscher haben sich mit dieser Frage beschäftigt und 17 große Studien unter die Lupe genommen, die die Wirksamkeit von Blaulichtfilter-Brillen untersuchen sollten.“

Studien: Blue - light filtering spectacle lenses for visual performance, sleep, and macular health in adults, Downie et al.

ERGEBNISSE VON STUDIEN

Die erstaunliche Erkenntnis: Bisher konnte keine dieser Studien einen klaren und überzeugenden Nachweis für die versprochenen Vorteile dieser Brillen liefern.

Mit anderen Worten:

„Es gibt bisher keine eindeutigen Beweise dafür, dass Blaulichtfilter-Brillen tatsächlich die angepriesenen positiven Effekte haben.“



Quelle: www.unsplash.com

KEINE EINDEUTIGEN NACHWEISE

Zusammenfassend lässt sich bisher sagen:

Die aktuellen wissenschaftlichen Erkenntnisse deuten darauf hin, dass es keinen eindeutigen Nachweis für die versprochenen Vorteile von Blaulichtfilter-Brillen gibt.

Die Forschung setzt ihre Bemühungen fort, um die Auswirkungen von Blaulicht auf unsere Augen besser zu verstehen.

LED-BILDSCHIRME

- ▶ Wir wissen, dass moderne LED-Bildschirme vermehrt kurzwelliges Blaulicht abgeben.
- ▶ Dieses Blaulicht wurde als möglicherweise schädlich für unsere Augen betrachtet.
- ▶ Es gibt Bedenken, dass diese Strahlen die empfindlichen Teile unserer Augen, wie die Hornhaut und die Retina, beeinträchtigen könnten.
- ▶ Labor- und Tierversuche haben verschiedene mögliche negative Auswirkungen aufgezeigt, aber es ist immer noch unklar, inwieweit diese Ergebnisse auf den Menschen übertragbar sind.



Quelle: www.unsplash.com

UNSER ZAA-SERVICE:

- ▶ Im Rahmen der arbeitsmedizinischen Angebotsvorsorge „Tätigkeit an Bildschirmgeräten“ führt das ZAA, neben einer ergonomischen Beratung, auch eine Untersuchung der Sehfähigkeit durch.
- ▶ Der Mitarbeiter wird zur Einstellung des Bildschirms, zum richtigen Sitzen, zur Beleuchtung und zu „augenschonendem Verhalten“ beraten.
- ▶ Bei Bedarf wird die Indikation zur Anpassung einer Bildschirmarbeitsplatzbrille gestellt oder eine Vorstellung beim Augenarzt empfohlen.

Hinweis:

Bisher sind Hersteller solcher Brillen nicht dazu verpflichtet, den medizinischen Nutzen ihrer Produkte wissenschaftlich zu belegen. Das bedeutet, dass Blaulichtfilter-Brillen auf den Markt kommen können, ohne dass ihre Wirksamkeit und Schutzwirkung durch klare wissenschaftliche Studien gestützt werden.

Quellen

<https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/145371/Kurzfristiger-Nutzen-von-Brillen-mit-Blaulichtfilter-nicht-belegt>

<https://www.cochranelibrary.com/cdsr/doi/10.1002/14651858.CD013244.pub2/abstract?cookiesEnabled>

Verordnung zur arbeitsmedizinischen Vorsorge (ArbMedVV)

DGUV Information 215-410 (bisher BGI 650) „Bildschirm- und Büroarbeitsplätze – Leitfaden für die Gestaltung“, VBG

AMR 14.1 „Angemessene Untersuchung der Augen und des Sehvermögens“ Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin

WIR BERATEN SIE GERNE

ZAA Iserlohn

Albecke 4

58638 Iserlohn

[W] www.zaa-iserlohn.de

Arbeitsmedizin

[T] 02371 78976-0

[M] medizin@zaa-iserlohn.de

Arbeitssicherheit

[T] 02371 78976-20

[M] sicherheit@zaa-iserlohn.de