



# Blaulicht-Guide

So schützt du deine Augen und schläfst besser

## WARUM DIESER GUIDE?

Wir verbringen täglich Stunden vor Bildschirmen – und Blaulicht ist überall. Es kann unseren Schlaf beeinträchtigen, die Augen belasten und auf Dauer vielleicht sogar schädlich sein. Doch was hilft wirklich? Hier findest du mögliche Lösungen, die du einfach umsetzen kannst!

## 1) WAS IST BLAULICHT - UND WARUM KANN ES PROBLEMATISCH SEIN?

Blaulicht ist ein natürlicher Bestandteil des Tageslichts. Es hält uns wach und reguliert unseren Schlaf-Wach-Rhythmus. Doch Bildschirme, LED-Lampen und Smartphones strahlen es ebenfalls aus – oft genau dann, wenn wir eigentlich zur Ruhe kommen sollten.

Problem: Blaulicht unterdrückt die Produktion des Schlafhormons Melatonin. Das bedeutet:

- ✗ Du schläfst schlechter ein.
- ✗ Dein Schlaf kann weniger erholsam sein.

Besonders abends ist es deshalb sinnvoll, die Blaulichtbelastung zu reduzieren. Und genau dafür gibt es verschiedene Lösungen!

Problem: Die Augen werden stark beansprucht.

- ✗ Sie können sich müde/brennend anfühlen.
- ✗ Die Zellen der Netzhaut können schneller altern.

Bei stundenlanger Bildschirmarbeit, beim Gamen, Filme schauen, Surfen am Handy etc. kann das Blaulicht für die Augen zum Stress werden!

## 2) BLAULICHT-FILTER: WELCHE MÖGLICHKEITEN GIBT ES?

### OPTION 1: GERÄTEEINSTELLUNGEN (KOSTENLOS & EFFIZIENT)

Fast alle modernen Geräte haben einen eingebauten **Nachtmodus**. Dieser reduziert den Blaulichtanteil und sorgt für ein wärmeres Bildschirmlicht. Er kann tagsüber genutzt werden.

☞ So aktivierst du den Nachtmodus:

- 📱 iPhone & iPad: Einstellungen > Anzeige & Helligkeit > Night Shift.
- 📱 Android: Einstellungen > Anzeige > Nachtmodus oder Blaufilter.
- 💻 Windows: Einstellungen > System > Anzeige > Nachtmodus aktivieren.
- 🍏 Mac: Systemeinstellungen > Monitore > Night Shift aktivieren.

**💡 Tipp:**

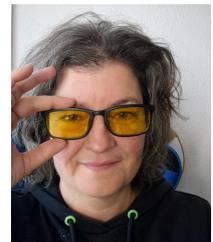
Falls du flexiblere Einstellungen möchtest, probiere eine Software wie **f.lux** (für PC & Mac). Sie passt das Bildschirmlicht automatisch an die Tageszeit an – und wenn du die Originalfarben brauchst, kannst du sie jederzeit deaktivieren.

**OPTION 2: BLAULICHTFILTER-BRILLEN - SINNVOLL ODER NICHT?**

Viele Menschen setzen auf Blaulichtfilter-Brillen, aber nicht alle sind gleich wirksam. Es gibt zwei Haupttypen:

**● Gelb getönte Brillen:**

- ✓ Filtern Blaulicht zuverlässig.
- ✓ Verändern aber die Farbwahrnehmung – Bildschirme sehen gelblicher aus.

**● Klare Brillen mit Blaulichtbeschichtung:**

- ✓ Verfälschen Farben kaum.
- ✓ Filtern aber auch weniger Blaulicht als gelb getönte Brillen.
- ✓ Detail: auf Fotos kann die blaue Farbe in den Gläsern sichtbar werden.



Wann lohnt sich eine Blaulichtbrille?

- ✓ Wenn du empfindlich auf Bildschirmlicht reagierst.
- ✓ Wenn du oft müde Augen oder Kopfschmerzen hast.
- ✓ Wenn du Blaulicht nicht über Software reduzieren kannst (z. B. beim Fernsehen).

Aber Achtung:

- ✗ Günstige Blaulichtbrillen aus dem Discounter haben oft nur einen schwachen Filter.
- ✓ Hochwertige Brillen vom Optiker sind meist effektiver – falls du wirklich eine brauchst.

**3) WEITERE TIPPS, UM BLAULICHT ZU REDUZIEREN**

- ◆ Bildschirmzeit am Abend begrenzen – spätestens 1 Stunde vor dem Schlafen.
- ◆ E-Ink-Reader statt Tablet für Bücher – augenschonender und entspannender (E-Reader).
- ◆ Hörbücher oder Podcasts statt Serien schauen – keine Bildschirme nötig!
- ◆ Warmweisses Licht nutzen statt kalter LEDs – fördert die Melatonin-Produktion.

**💡 Fun Idea:**

Einen Beamer nutzen statt Bildschirme, um Blaulicht zu vermeiden. Er muss allerdings schön lichtstark sein, wenn man mit dem "projizierten Bildschirm" an der Wand arbeiten können will.

#### 4) EXTRA: WARUM BLAULICHTFILTER BEIM AUTOFAHREN KRITISCH SEIN KÖNNEN

Manche Autofahrer nutzen Blaulichtfilter-Brillen, weil LED-Scheinwerfer sie blenden. Klingt logisch und praktisch – aber das kann allenfalls gefährlich werden!

✗ Blaulichtfilter können blaue Verkehrszeichen und reflektierende Kleidung schlechter sichtbar machen, oder jemanden mit blauer Kleidung erkennst du schlecht oder spät.

✗ Besonders in der Dämmerung kann das ein echtes Risiko sein.

👉 Tipp: Falls du beim Autofahren Probleme mit Blendung hast, könnte eine entspiegelte oder kontraststeigernde Brille eine bessere Wahl sein. Frag dazu am besten einen Optiker.



#### WAS DU AUCH EINMAL FÜR DICH AUSPROBIEREN KANNST: DARK MODE

An den meisten Geräten kannst du auch einen sogenannten **Dark Mode** einschalten. Wie mans macht, findest du bestimmt über Dr. Google heraus;-)

Der Dark Mode kehrt schwarz und weiss um, so dass du dann weisse Schrift auf dunklem Grund hast. Das ist für viele angenehmer, weil der Bildschirm nicht so blendet. Zudem sind unsere Augen Lichtfinder und es ist für sie einfach, weisse Buchstaben zu lesen.

#### FAZIT: DIE BESTE LÖSUNG KANN EINE KOMBINATION SEIN!

- ✓ Blaulichtfilter-Brillen können helfen – aber sie sind nicht die einzige Lösung.
- ✓ Die beste Strategie ist eine Mischung aus:
  - ✓ Geräteeinstellungen nutzen (Nachtmodus aktivieren).
  - ✓ Bewusst mit Bildschirmzeit umgehen.
  - ✓ Falls nötig: Eine hochwertige Blaulichtbrille vom Optiker verwenden.