



<https://biz.li/53is>

# DIE DEUTSCHEN VERBRINGEN IMMER MEHR ZEIT VOR BILDSCHIRMEN

Veröffentlicht am 07.04.2025 um 16:22 von Redaktion LeineBlitz

Laut einer Umfrage von Bitkom aus dem Jahr 2022 beträgt die durchschnittliche Bildschirmzeit in Deutschland etwa 10 Stunden täglich, was 70 Stunden pro Woche entspricht. Diese Zahl stellt einen deutlichen Anstieg im Vergleich zum Durchschnitt von acht Stunden im Jahr 2020 dar. Gleichzeitig ergab die „Digitale Studie 2023“ der Postbank, dass Deutsche im Alter von 18 bis 39 Jahren durchschnittlich 93 Stunden pro Woche im Internet verbringen. Dieselbe Studie zeigte, dass die Deutschen nun mehr Zeit im Internet verbringen als je zuvor, mit einer durchschnittlichen wöchentlichen Nutzung von 71 Stunden im Jahr 2023 – 21 Stunden mehr im Vergleich zu den Zahlen von 2019.



Augenexperten warnen, dass eine verlängerte Bildschirmnutzung die Augengesundheit negativ beeinflussen kann. Zu viel Zeit vor Bildschirmen kann unangenehme Symptome wie trockene Augen verursachen und das Risiko für Kurzsichtigkeit oder Myopie erhöhen, die unter deutschen Erwachsenen im Alter von 18-35 Jahren eine Prävalenz von 41,3% hat. Angesichts dieser Risiken ist es entscheidend, die Augengesundheit im digitalen Zeitalter zu priorisieren. Hier sind einige Dinge, die Sie tun können:

## Bequeme Kontaktlinsen tragen

Laut dem Berufsverband der Augenärzte Deutschlands tragen 3,4 Millionen Deutsche im Alter von 16 Jahren und älter Kontaktlinsen. Übermäßige Bildschirmzeit bei gleichzeitiger Verwendung von Kontaktlinsen kann zu trockenen, brennenden und gereizten Augen führen, die die Produktivität beeinträchtigen und unscharfes Sehen verursachen. Um diese Risiken zu vermeiden, können Träger [Kontaktlinsen bestellen](#), die für längeres Tragen geeignet sind, wie Linsen mit feuchtigkeitsspendenden Eigenschaften, die Trockenheit verhindern können. Dailies AcquaComfort Plus ist eine gute Option, um visuellen Komfort durch ein blinzelaktiviertes Feuchtigkeitssystem zu bieten, während die BlueBlock 55 Linsen einen integrierten Blaulichtfilter haben, der die Augen vor schädlichem Blaulicht von Geräten schützt. Während Kontaktlinsen aufgrund ihrer Bequemlichkeit beliebt sind, ist es wichtig, komfortable Linsen auszuwählen, um die Augengesundheit vor Bildschirmen zu priorisieren.

## Befeuchten Sie Ihre Augen

Studien zeigen, dass eine verlängerte Bildschirmnutzung die durchschnittliche Blinzelrate einer Person erheblich reduzieren kann, was zu trockenen Augen führt. Laut einem Artikel der AOK betrifft diese schmerzhafte Erkrankung 15% bis 17% der deutschen Bevölkerung. Wenn Sie keine Kontaktlinsen tragen und keinen Zugang zu feuchtigkeitsspendenden Linsen haben, können Sie stattdessen künstliche Tränen oder Augentropfen verwenden. Diese künstlichen Tränen enthalten Inhaltsstoffe wie Hyaluronsäure, um die Stabilität des Tränenfilms zu erhöhen und lang anhaltende Feuchtigkeit für die Augen zu bieten. Hylo und EyeMedica sind führende Marken, die überarbeitete Augen beruhigen können. Sie können auch häufiger blinzeln, um Ihre Augen den ganzen Tag über zu befeuchten.

## Passen Sie Ihre Bildschirmeinstellungen an

Sie können auch Ihre Bildschirmeinstellungen anpassen, um die Auswirkungen des Blaulichts, das von Geräten ausgestrahlt wird, zu minimieren. Blaulicht kann zu Augenbelastung oder visueller Ermüdung führen. Um Blaulicht zu filtern, können Sie Ihre Einstellungen öffnen, zu „Anzeige“ gehen und den Nachtmodus aktivieren. Für Mac-Nutzer klicken Sie auf „Systemeinstellungen“, wählen „Anzeige“ und aktivieren die „Nachtmodus“-Option. Sie können auch die Bildschirmhelligkeit nach Ihren Vorlieben anpassen – stellen Sie sicher, dass sie weder zu hell noch zu dunkel ist, damit Sie noch richtig lesen können. Die Optimierung Ihrer Bildschirmeinstellungen ermöglicht es Ihnen, Ihre digitalen Geräte zu nutzen, ohne Komfort, Produktivität oder Augengesundheit zu gefährden.

## **Denken Sie daran, regelmäßig Pausen vom Bildschirm zu machen**

Laut dem Freizeit-Monitor der Stiftung für Zukunftsfragen steht die Internetnutzung an der Spitze der beliebtesten Freizeitaktivitäten in der deutschen Bevölkerung. Immer weniger Deutsche zieht es nach draußen. Dies kann die Augengesundheit erheblich beeinträchtigen, da Studien gezeigt haben, dass mehr Zeit im Freien helfen kann, Myopie auszugleichen, indem die Augen auf entfernte Objekte fokussiert werden. Daher ist es wichtig, Ihre tägliche Bildschirmzeit zu begrenzen und mehr Zeit im Freien zu verbringen. Während der Arbeit können Sie auch regelmäßig Pausen einlegen und Augenübungen wie das Palming durchführen, bei dem Sie Ihre Hände reiben und sie über Ihre geschlossenen Augen legen, um Ihre Augenmuskeln zu entspannen.

Mit mehr Zeit vor Bildschirmen steigt das Risiko, Augenkrankheiten wie visuelle Ermüdung, trockene Augen und Myopie zu entwickeln. Die Praxis dieser augengesunden Gewohnheiten ist entscheidend, um die Augengesundheit der deutschen Bevölkerung im digitalen Zeitalter zu erhalten.