



MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

Berlin, 21. Juni 2018

Generation Kurzsichtig: In 30 Jahren ist die Hälfte der Weltbevölkerung betroffen

Die Myopie, besser bekannt als Kurzsichtigkeit, nimmt geradezu epidemische Ausmaße an: Laut dem European Eye Epidemiology Consortium sind in Europa derzeit rund 47 Prozent der 25 bis 29-jährigen kurzsichtig und sehen somit Entferntes nur unscharf. Frank Schaeffel vom Forschungsinstitut für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Tübingen sieht besonders die Augen der jungen Generation in Gefahr: Nicht nur, dass digitale Devices fester Lebensbestandteil geworden sind und der Erstkontakt immer früher geschieht – sie werden zudem bereits ab dem Schulalter tagtäglich als wichtigstes Arbeitstool genutzt. Eine Entwicklung, die sich im Studium noch verstärkt. Der Extremfall wie in einigen Städten Ostasiens, wo bis zu 90 Prozent aller Studenten kurzsichtig sind, ist noch nicht eingetreten.¹ Ausbildungsstatus und Kurzsichtigkeit stehen jedoch im direkten Zusammenhang mit einer erhöhten Myopiewahrscheinlichkeit².

Der Blick in die Zukunft macht Sorgen: Experten prognostizieren, dass bis 2050 die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein wird.³

Häufige Nutzung von digitalen Devices fördert Kurzsichtigkeit

Die Entstehung von Myopie ist oft genetisch bedingt, aber auch die über die Jahrzehnte hinweg veränderten Lebensbedingungen verstärken die Möglichkeit an einer Sehschwäche zu erkranken. Vor allem junge Menschen entwickeln in Deutschland immer häufiger eine Myopie.⁴

Die Freizeit- und Lebensgestaltung findet fast ausschließlich im Nahsichtmodus statt: Sei es Lesen und Computernutzung in der Schule oder im Studium, die dauerhafte Nutzung von Smartphones und Tablets im Alltag oder die nächtlichen Sessions vor dem Fernseher.⁵ Die Augen werden dadurch in besonderer Weise herausgefordert. Oft fällt diese starke Belastung erst auf, wenn die Sehschwäche diagnostiziert wird. Da die Netzhaut über keine Schmerzfasern verfügt, können bei Überlastung der Augen auch keine Warnsignale ausgesendet werden. Die Erkrankung an Myopie ist ein schleichender und leiser Prozess.

¹ Ulrike Gebhardt, 08.05.2017: „Wie bremsen wir den Trend zur Kurzsichtigkeit?“, <https://www.spektrum.de/news/gegenmassnahmen-gegen-kurzsichtigkeit/1455215>

² Qiao Fan et al.; Meta-analysis of gene-environment-wide association scans accounting for education level identifies additional loci for refractive error, Published 6 Apr 2016, 1-12.

³ Holden BA, Fricke TR, Wilson DA, Jong M, Naidoo KS, Sankaridurg P, Wong TY, Naduvlath TJ, Resnikoff S; Global Prevalence of Myopia and High Myopia and Temporal Trends from 2000 through 2050; May 2016 Volume 123, Ausgabe 5, Seiten 1036-1042

⁴ KGS-Allensbach-Studie, 2014/15 „Sehbewusstsein der Deutschen“

⁵ A. Mirshahi et al., Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study, *Ophthalmology* 121:10, 2047-2052, Oktober 2014.



MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

Digitalem Augenstress vorbeugen

Die Zeit vor dem Bildschirm ist Schwerstarbeit für die Augen: Bei häufigem nahem Sehen am Arbeitsplatz, Smartphone oder Laptop und mangelndem Tageslicht, muss man seinen Augen daher regelmäßig Pausen gönnen: "Oft reicht es schon, vom Bildschirm ans andere Ende des Raums zu schauen, um die Augen zu stärken," so Stefanie Müller, Optikerin bei Mister Spex. Beim täglichen Gebrauch von digitalen Geräten bewusst Pausen einzulegen ist unerlässlich: „Wenn unsere Augen ständig nur auf kurze Distanz sehen müssen, kann es passieren, dass Kurzsichtigkeit entsteht“. Es ist also wichtig, regelmäßig die Sehkraft überprüfen zu lassen: „Alle 2 Jahre sollte man einen Sehtest machen," rät die Optikerin, "Eine Veränderung vollzieht sich oft unbemerkt, aber Kopfschmerzen, Ermüdung und gereizte Augen sind Symptome, die ernst genommen werden sollten."

Für den Arbeitsplatz empfiehlt Stefanie Müller fünf Tipps, um die Augen zu entlasten:

- Bewusstes Blinzeln: Vor dem Monitor wird seltener geblinzelt - trockene Augen sind die Folge. Regelmäßiges Blinzeln oder Augentropfen schaffen Abhilfe.
- Der Monitor an der richtigen Position: Der Bildschirm sollte weder zu hoch noch zu tief stehen. Zur Orientierung: Die Oberkante sollte auf Augenhöhe sein. Der richtige Abstand liegt zwischen 45 und 70 cm.
- Optimale Lichtverhältnisse schaffen: Weder Tageslicht noch künstliche Beleuchtung sollten blenden oder sich im Bildschirm spiegeln. Optimal ist der Lichteinfall von der Seite.
- Lüften: Zwischen 40 und 60 Prozent sollte die Luftfeuchtigkeit betragen. Regelmäßiges Lüften fördert das Wohlbefinden und tut den Augen gut.
- Sehtest: Alle zwei Jahre sollte man diesen beim Optiker oder Augenarzt machen lassen, um so frühzeitig eine Sehschwäche zu erkennen und behandeln zu können.

Abhilfe durch Blaulicht-reduzierende Brillen

Eine nicht weniger weitreichende Auswirkung von digitalen Devices ist das blau-violette Licht. Gerade Smartphone- oder Tablet-Displays strahlen dieses aus, da kühles und bläuliches Weiß heller als warmes gelbliches Weiß wirkt und somit insgesamt alles kontrastreicher und farbstärker auf dem Display aussieht.

Blaues Licht hat auf uns eine ähnliche Wirkung wie das Tageslicht: Die Produktion des Schlafhormons Melatonin wird gehemmt. Normalerweise steigt der Melatonin-Spiegel, wenn draußen die Dunkelheit einsetzt. Durch die dauerhafte Nutzung von digitalen Endgeräten wird das Schlafhormon nicht in ausreichender Menge von unserem Körper produziert und wir bleiben länger im Wach-Modus. Das bewirkt eine negative Beeinflussung unseres Schlafverhaltens.



MISTER SPEX

So kauft man Brillen heute

Auch dauerhafte Schädigungen der Augen können durch Blaulicht hervorgerufen werden: schmerzhafte Binde- und Hornhautentzündungen oder sogar chronische Schädigungen wie Grauer Star sind möglich.⁶

Um solche gesundheitlichen Schäden und die Verschlechterung der Lebensqualität zu vermeiden, gibt es Blaufilter-Gläser. Brillen, die damit ausgestattet sind, reflektieren das blaue Licht und reduzieren so den Einfluss von blau-violetterem Licht auf unsere Augen. Mister Spex bietet diese Glasoption seit Anfang Juni für 29,95 EUR an. Sie ist für Brillen mit oder ohne Sehstärke genauso erhältlich wie für Nah- und Fernsicht-, Gleitsicht- und Arbeitsplatzbrillen.

Kontakt Mister Spex:

Isabella Steiner

Telefon: +49 30 726 208 410

Mail: isabella.steiner@haebmau.de

Über Mister Spex:

Die [Mister Spex](#) GmbH ist Europas führender Online-Optiker. Über seine Website bietet das Berliner Unternehmen neben Kontaktlinsen europaweit das umfangreichste Sortiment an direkt verfügbaren Markenbrillen und -sonnenbrillen zu attraktiven Konditionen an. Zusätzlich zur Preistransparenz und der Preisersparnis bei Brillen mit Sehstärke profitieren Kunden auch von kostenlosen Services wie Sehtests und Brillenanpassungen, denn Mister Spex kooperiert in Deutschland, Österreich, der Schweiz, den Niederlanden und Schweden bereits mit über 500 lokalen Augenoptikern in einem Partnernetzwerk. Im Service-Team von Mister Spex beraten ausgebildete Augenoptiker die Kunden telefonisch oder per E-Mail. Das Unternehmen verfügt über eine eigene Optikerwerkstatt in Berlin, in der die Endfertigung und Qualitätskontrolle der Brillen erfolgt. Die gute Qualität der Brillen wurde im Dezember 2014 von der Stiftung Warentest bestätigt, die Mister Spex als einen der besten getesteten Optiker auszeichnete (test 1/2015, S.86 ff.).

Mister Spex feiert 2018 seinen zehnten Geburtstag. Europaweit zählt das Unternehmen mehr als drei Millionen zufriedene Kunden. Derzeit beschäftigt Mister Spex über 450 Mitarbeiter und ist seit 2015 Ausbildungsbetrieb. Das Unternehmen ist mit eigenen Websites neben Deutschland auch in Österreich, Frankreich, Spanien, der Schweiz, in Großbritannien und in den Niederlanden aktiv und übernahm im Juli 2013 zudem das schwedische Online-Eyewear-Unternehmen Lensstore, das mittlerweile in Norwegen, Finnland und Schweden unter der Marke Mister Spex operiert, sowie im Januar 2015 den norwegischen Kontaktlinsenhändler Lensit. Im Februar 2016 hat Mister Spex seinen ersten eigenen Store in Berlin eröffnet und wurde im gleichen Jahr mit dem Red Dot Award für sein innovatives Ladenkonzept ausgezeichnet. 2017 folgten weitere Stores in Berlin-Steglitz, Oberhausen, Bremen, Bochum und Dortmund sowie die Prämierung mit dem iF Design Award und dem POPAI D-A-CH Award. 2018 eröffnete Mister Spex im Frühjahr drei Stores – im Main-Taunus-Zentrum nahe Frankfurt, in Erfurt sowie in Essen.

⁶ https://www.zeiss.de/vision-care/de_de/better-vision/sehen-verstehen/auge---sehen/die-zwei-seiten-des-blauen-lichts.html