

Nachtmodus einrichten auf dem PC und dem Handy

Einige von uns haben vielleicht jetzt schon bemerkt, dass unsere Augen gar nicht so gerne lange auf ein Bildschirm schauen. Wir sind aber trotzdem etwas mehr im Netz als sonst, wenigstens geht es mir so im Moment 😊. Unsere Kinder sind da «schlimmer» dran. Sie müssen jetzt, gezwungenermassen, je nach Klasse (umso älter, umso mehr) längere Zeit am Bildschirm verbringen. Zusätzlich wird da gerne nachher auch noch gegamed mit Freunden oder Geschwistern. Wir allen empfinden das Ganze als Ausnahmesituation und lassen dann gerne auch mal etwas mehr durch, auch zur Entlastung von uns selbst.

Hier ein paar Tipps bezüglich Computer/Bildschirmarbeit, die ich normalerweise auch gerne meinen Patienten mitgebe.

Wie kann ich meine Augen entlasten?

Unser Körper produziert das Hormon Melatonin abhängig von der Tageszeit. Gegen Abend (beim Eindunkeln) geht die Produktion hoch und wir werden langsam müde und möchten irgendwann ins Bett. Das Blaulicht das vom Computer/Handy aber auch andere Lichtquellen (wie LED's) aus geht, hindert den Körper an der Produktion von Melatonin und macht uns besonders wach. Mit als Folge, je nach Person, dass Schlafstörungen oder auch Reizbarkeit durch Überermüdung entstehen. Das Sehzentrum Zürich befürwortet eine Einstellung am Computer/Handy der immer auf «Nachtmodus» eingestellt ist. Zusätzliche Entlastung könnte man noch bekommen mit eine Blaulichtfilter-Brille. Wenn jemand interessiert ist, kann man diese Brille bei mir ausleihen. Diese Brille kann man beim Sehzentrum Zürich kaufen für Fr. 50,-

Wie stelle ich den Blaulichtfilter/Nachtmodus ein?

Die neueren handy's haben mittlerweile schon eine Standardfunktion für den Nachtmodus. Bei Iphone wäre dies:

- Einstellungen
- Anzeige und Helligkeit
- Night Shift (zum Beispiel: von 00:01 bis 00:00 Uhr)

Bei Android:

- In dem Play Store die app «Blaulichtfilter – nachtmodus, schützt die Augen» installieren, oder einer anderen app. Ich bin selber zufrieden mit dieser.

Für einen Computer oder Laptopbildschirm:

- <https://www.pctipp.ch/praxis/software/windows-10-so-aktivieren-sie-den-blaulichtfilter-2002074.html>

Ich wünsche euch viel Spass mit dieser neuen «Sichtweise» 😊

Brigitte van Dulmen (erreichbar für Fragen unter Tel. 079 418 95 93)