



Wie Sie im Alltag Ihre Sehkraft stärken

# *Fokus gesunde Augen*

Um die Sehfähigkeit scheint es in Deutschland nicht allzu gut bestellt: Über 40 Millionen Menschen hierzulande sind Brillenträger. Über die Nutzung von Sehhilfen gerät jedoch oft aus dem Blick, dass es noch weitere Wege gibt, den Augen Gutes zu tun. Lesen Sie, wie man mit einem „augengerechten“ Alltag die Sehkraft erhalten und stärken kann.

**A**ngeborene Fehlsichtigkeit, altersbedingte Funktionsverluste, Erkrankungen des Auges: Es gibt viele mögliche Ursachen für Sehprobleme. Doch welche davon

führen die Deutschen am häufigsten zum Augenarzt oder Optiker? Auf einem der ersten Plätze steht die Kurzsichtigkeit. Rund ein Viertel der Bevölkerung ist von dieser Form der

Fehlsichtigkeit betroffen – mit steigender Tendenz, so der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands.



## Augengerechter Alltag

Regelmäßige Pausen vom Sehen in der Nähe sind wichtig. Bewusstes Aufschauen von Buch oder Bildschirm und den Blick in die Ferne schweifen lassen: Das tut Ihren Augen gut! Noch besser ist es, diese „Augenpause“ im Freien zu verbringen, denn Tageslicht ist der Sehkraft ebenfalls förderlich.

Ob eine Kurzsichtigkeit entsteht oder sich verstärkt, ist jedoch nicht nur Schicksal. Verschiedene Risikofaktoren sind bekannt – und ihnen können Sie entgegenwirken. Zum Beispiel dem lang andauernden, konzentrierten Sehen in der Nähe, wie es beim Lesen oder bei der Arbeit am Bildschirm vorkommt: Vor allem im Kinder- und Jugendalter scheint häufiges Nahsehen das Wachstum des Augapfels zu fördern. Damit steigt die Gefahr der Kurzsichtigkeit.

Auch das Tageslicht hat einen wichtigen Einfluss. Etliche Studien haben gezeigt, dass Kinder, die sich viel im Freien aufhalten, seltener kurzsichtig sind als „Stubenhocker“.

## Weitsichtigkeit

Anders als Kurzsichtige nehmen weitsichtige Menschen den Augen nahe Gegenstände unscharf wahr, während sie weiter entfernte scharf sehen können. Handelt es sich um eine angeborene Weitsichtigkeit, haben die Betroffenen meist kleinere Augäpfel als Normalsichtige. Bei ihnen liegt also der Schnittpunkt der Lichtstrahlen und damit das scharfe Bild erst hinter der Netzhaut. Korrektur bieten Sehhilfen mit Sammellinsen, die ein Pluszeichen vor der Dioptrien-Zahl aufweisen.

Bei der sogenannten Altersweitsichtigkeit löst schließlich ein mechanisches Problem das optische aus. Die Linse des Auges ist mit steigendem Lebensalter weniger elastisch und kann nicht mehr genug gekrümmt werden, um

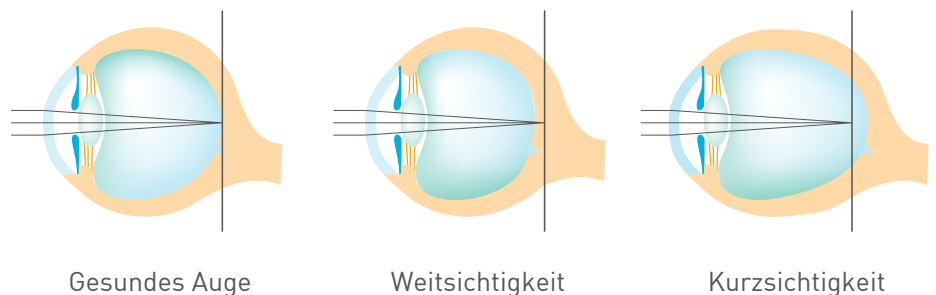
das Bild naher Gegenstände auf die Netzhaut zu projizieren. Auch hier sorgt eine Sehhilfe mit Sammellinsen für die Korrektur.

## Stabsichtigkeit

Eine weitere Form der Fehlsichtigkeit ist die Stabsichtigkeit. Ist die Hornhaut des Auges unregelmäßig geformt, kann das einfallende Licht nicht gleichmäßig gebrochen und auf einem Punkt der Netzhaut gebündelt werden. Vielmehr trifft das Licht auf der Netzhaut in einer Linie (oder einem „Stab“) auf. Die Folge: Die Betroffenen sehen sowohl nahe als auch ferne Gegenstände unscharf oder verzerrt. In den meisten Fällen ist die Stabsichtigkeit angeboren. Zur Korrektur kommen ebenfalls meist Brillen oder Kontaktlinsen infrage.

## Kurzsichtigkeit

Kurzsichtige können den Augen nahe Objekte scharf wahrnehmen, weiter entfernte dagegen nicht. Ursache dafür ist fast immer die Anatomie. Die meisten kurzsichtigen Menschen haben größere Augäpfel als Normalsichtige. Die Ursache ihrer unscharfen Sicht lässt sich mit den Gesetzen der Optik erklären. Ist der Augapfel vergrößert, liegt der Schnittpunkt der Lichtstrahlen und damit das scharfe Bild nicht auf, sondern vor der Netzhaut. Aus diesem Grund haben Brillen und Kontaktlinsen zur Korrektur der Kurzsichtigkeit Zerstreuungslinsen. Sie sorgen dafür, dass sich die Lichtstrahlen erst auf der Netzhaut schneiden, das scharfe Bild also an der richtigen Stelle entsteht. Zerstreuungslinsen tragen ein Minuszeichen vor der Dioptrien-Zahl.



Gesundes Auge

Weitsichtigkeit

Kurzsichtigkeit

## Entspannungsübungen für die Augen

Wenige Minuten am Tag ausgeführt, helfen Ihren Augen folgende Übungen:

### Das „Palmieren“

Legen Sie Ihre warmen Handflächen über Ihre geschlossenen Augen. Stellen Sie sich nun vor, dass Sie zu einem weit entfernten Horizont blicken.

### Der „Nah-Fern-Wechsel“

Halten Sie den Zeigefinger einer Hand etwa 15 Zentimeter vor Ihr Gesicht, den anderen Zeigefinger weitere 15 Zentimeter dahinter. Fixieren Sie mit Ihren Augen nun abwechselnd die beiden Finger.

### Die „Acht“

Lassen Sie Ihren Blick der gedachten Form einer liegenden Acht folgen. Bei dieser Bewegung lockert sich die Muskulatur, die die Augen bewegt.

### Das Blinzeln

Wer eine Minute lang schnell blinzelt, lockert die Muskulatur und sorgt für die Befeuchtung der Augen. Das ist besonders bei der Arbeit am Bildschirm eine willkommene Entspannung.

### Die Zeit-Regel

Planen Sie bei der Arbeit am Bildschirm oder beim Lesen bewusst Pausen ein. Zum Beispiel nach einer „20-20-Regel“: Auf 20 Minuten am Bildschirm folgen mindestens 20 Sekunden, in denen Sie in die Ferne blicken.

## Zum Arzt bei Erkrankungen

Weit mehr als bei Fehlsichtigkeiten spielt bei Augenerkrankungen die ärztliche Behandlung die Hauptrolle, wenn es darum geht, die Sehkraft zu erhalten oder wiederzuerlangen. Dennoch trägt auch hier ein augengerechter Alltag zur Vorsorge und zum Schutz der Sehkraft bei.

Zum Beispiel beim Grauen Star, auch Katarakt genannt: Bei dieser Augenerkrankung verursacht eine Trübung der Augenlinse einen fortschreitenden Verlust der Sehschärfe. Menschen, die an Grauem Star leiden, beschreiben, dass sie „wie durch Nebel“ sehen. Die Anpassung des Sehens an helle und dunkle Umgebungen bereitet ihnen Mühe, eventuell ist auch das räumliche Sehen beeinträchtigt. Der Graue Star kann durch eine Operation behandelt werden. Dabei wird die getrübbte Linse durch ein künstliches Implantat ersetzt. Diese OP wird zumeist ambulant durchgeführt und dauert nur wenige Minuten. Im Anschluss lässt sich die Genesungszeit zu Hause verbringen.

## Risiken vermeiden

Das Risiko, an Grauem Star zu erkranken, steigt mit dem Lebensalter. Zwar gilt der Katarakt als Alterskrankheit, jedoch gibt es auch angeborene Formen und solche, die mit beruflichen und Umweltbelastungen in Zusammenhang stehen. So sind zum Beispiel UV- und Infrarotstrahlung mögliche Auslöser für eine Trübung der Augenlinse. Ebenso schädlich sind das Rauchen, Drogenkonsum und Nebenwirkungen einiger Medikamente, etwa Cortison. Als ein weiterer Risikofaktor gilt die Diabetes-Erkrankung. Sinnvoll ist es also, genau diese Risiken so weit wie möglich zu vermeiden.

Der Grüne Star oder Glaukom steht hingegen oft mit einem erhöhten Augeninnendruck und einer gestörten Durchblutung des Sehnervenkopfs am Auge in Zusammenhang. Weltweit gesehen ist diese Erkrankung eine der häufigsten Ursachen für eine Erblindung. Glaukome können schleichend entstehen oder sich mit einem schmerzhaften Glaukomanfall bemerkbar machen.



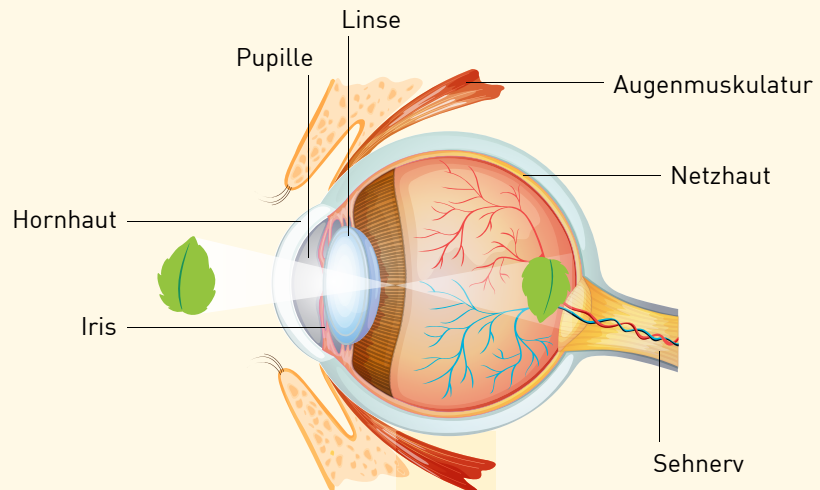
## Aus Licht wird ein Bild

Präzise Optik und filigrane Anatomie: Das menschliche Auge vereint beides. Von den Augen aufgenommenes Licht trifft zunächst auf die Hornhaut, die vordere Augenkammer und die Linse, wo es gebrochen wird und dann durch den Glaskörper auf den lichtempfindlichen Teil der Netzhaut fällt. Wo das Licht auf der Netzhaut auf die sogenannte Sehgrube, den Bereich des schärfsten Sehens, trifft, entsteht ein Bild der wahrgenommenen Dinge.

Die weitere Bildverarbeitung ist dann neurologische „Feinarbeit“. Durch den Lichteinfall werden in der Netzhaut eingelagerte Photorezeptorzellen angeregt. Über elektrochemische Prozesse leiten sie den Lichtreiz weiter. Die Sehnerven bei-

der Augen führen zur Sehnervenkreuzung im Zwischenhirn, wo die Nervenfasern auf die jeweils gegenüberliegende Hirnseite wechseln. Von dort leitet der sogenannte „Sehstrang“, eine Kette verschalteter

Nervenfasern, den optischen Reiz zu dem Teil der Großhirnrinde, der für die Bildverarbeitung zuständig ist. Dieser sogenannte „visuelle Kortex“ liegt den Augen denkbar weit entfernt am Hinterhaupt.



Als Risikofaktoren gelten insbesondere ein erhöhter Augeninnendruck, bestehende Blutdruck- und Durchblutungsprobleme sowie eine Diabetes-Erkrankung. Für Betroffene können augenärztliche Früherkennungsuntersuchungen sinnvoll sein, die jedoch als individuelle Gesundheitsleistung nicht erstattungsfähig sind. Bei dieser misst der Arzt den Augeninnendruck und untersucht den Augenhintergrund, besonders den Bereich des Sehnervenkopfes. Die Untersuchungen zur Glaukom-Früherkennung sind schmerzfrei.

Eine sogenannte Makuladegeneration tritt meist im höheren Lebensalter auf: Zellen der Netzhaut verlieren dabei ihre Funktionsfähigkeit. Wenn davon die Sehgrube, der sogenannte „Punkt des schärfsten Sehens“, betroffen ist, führt die Makuladegeneration zu starken Sehbehinderungen bis hin zur Erblindung. Rund 80 Prozent der Betroffenen leiden an einer

„trockenen Makuladegeneration“: Bei ihnen lagern sich Stoffwechselprodukte unterhalb der Netzhaut ab, die Durchblutung ist gestört. Hier ist Vorbeugung möglich: Zu vermeiden sind Alkohol und Nikotin, da sie die Durchblutung verschlechtern. Auch lang andauernder Stress gilt als Gift für die Augen. Schutz vor UV-Licht ist ebenso wichtig wie eine gesunde und die Durchblutung fördernde Ernährung.

## Eine gesunde Lebensweise

Was den gesamten Körper stärkt, stärkt auch die Sehkraft: So lassen sich die Tipps für den „augengerechten“ Alltag in kürzester Form zusammenfassen. Sie wirken sowohl Fehlsichtigkeit als auch Augenerkrankungen entgegen. Bewegung an frischer Luft, Entspannungspausen, gesunde Er-

nährung und Risikovermeidung sind Wohltaten für die Augen – über den Griff zur Brille hinaus.

## Wir informieren Sie

Wenn Sie Fragen rund um das Thema „gesunde Augen“ haben, steht Ihnen unser kompetenter Partner, die almeda GmbH, telefonisch zur Seite.

Unser Gesundheitstelefon ist für Sie kostenfrei zu erreichen:

➔ **0800 7232 553**

### SERVICEZEITEN:

Montag bis Donnerstag

7:30 bis 18:00 Uhr

Freitag 7:30 bis 16:00 Uhr

## Das hält die Augen gesund

Sie haben viele Möglichkeiten, Ihren Augen Gutes zu tun. Durchblutung fördern, Stress senken, gesunde Ernährung: All das trägt zur Stärkung der Sehkraft bei.

### Sorgen Sie für gute Durchblutung!

Das Gewebe und die Nervenzellen des Auges profitieren davon. Ausdauersport, aber auch entspannende Übungen wie zum Beispiel Yoga tragen zu einem gesunden Blutdruck bei. Auf der anderen Seite sind Bluthochdruck und Diabetes Risikofaktoren für Augenerkrankungen: Sie gilt es nach Möglichkeit zu vermeiden.



### Vorsicht vor Alkohol und Nikotin!

Starker Alkoholkonsum und Rauchen erhöhen das Risiko für Grauen Star und Makuladegeneration: Sie verschlechtern die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Auges.



### Essen Sie gesund und ausgewogen!

Zu einer solchen Ernährung gehören natürlich Obst und Gemüse. Dass Möhren besonders wichtig für gesunde Augen seien, ist ein Mythos. Von einer ausreichenden Versorgung mit den Vitaminen C und E, Beta-Carotin und Zink profitieren die Augen jedoch: Enthalten sind sie unter anderem in Paprika, Zitrusfrüchten, Kiwis, Spinat, Sellerie und Milchprodukten.



## Gönnen Sie Ihren Augen Entspannung!

Tag für Tag sind die Augen stark gefordert und freuen sich über Entspannungsmomente. Den Blick vom Buch oder Bildschirm nehmen und in die Ferne schweifen lassen, bewusstes Blinzeln, eine sanfte Massage der Augenpartie: Das wirkt gegen einseitige Belastungen. Ideal ist eine Pause an frischer Luft: Hier kann das Auge weit schauen und Tageslicht ist für die Sehkraft förderlich.



## Schützen Sie Ihre Augen vor UV-Strahlung!

Tageslicht ist prinzipiell gut, starkes Sonnenlicht jedoch nicht: UV-Strahlung ist ein Risikofaktor für verschiedene Augenkrankungen. Eine Sonnenbrille mit gutem UV-Schutz ist nicht nur im Hochsommer zu empfehlen.

## Reagieren Sie auf Warnzeichen!

Dass die Sehkraft mit steigendem Alter zurückgeht, ist normal. Bei folgenden Warnzeichen sollte man jedoch umgehend zum Augenarzt gehen: plötzlicher Verlust der Sehkraft, starke Augenschmerzen, Wahrnehmung von farbigen Ringen oder Lichtblitzen um Lichtquellen, Wahrnehmung von schwarzen Flocken, die von oben nach unten durch das Gesichtsfeld rieseln, plötzlich auftretendes Doppelsehen. ■



## Mehr erfahren

Weitere Informationen zum Thema „Gesunde Augen“ erhalten Sie unter anderem vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands (BVA) auf der Internetseite [cms.augeninfo.de](https://cms.augeninfo.de). Hinweise, wie besonders ältere Menschen ihre Sehkraft stärken können, finden sich auch in der Broschüre „Sehen im Alter“ der Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung unter [www.bzga.de](https://www.bzga.de).