

GESUND SEHEN

—ZAHLEN UND FAKTEN—



Sturzrisiko

Menschen mit Sehproblemen haben ein 2,5-fach höheres Risiko, Stolperfallen zu übersehen.^{a)}

Krankheiten

Für knapp jeden dritten Computerarbeiter gehören Augenbeschwerden und Verspannungen zum Alltag.^{b)}

Unfallrisiko

Rund 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr entstehen aufgrund schlechten Sehens.^{c)}

Anteil junger Brillenträger

In den 1950er-Jahren trugen nur 13 Prozent der 20- bis 29-jährigen Westdeutschen eine Brille, heute sind es fast dreimal so viel (32 Prozent).^{d)}



Informationsaufnahme

Pro Sekunde können unsere Augen 200 Mio. Bit an Informationen aufnehmen.^{e)} (Bit = kleinste mögliche Informationseinheit)



Farberkennung

Das menschliche Auge kann 150 Farbtöne und bis zu 7 Mio. verschiedene Nuancen unterscheiden.^{f)}



Stereosehen

Das Auge betrachtet die Welt aus zwei verschiedenen Winkeln. Nur so können Entfernungen abgeschätzt werden.



Emotionsanalyse

Über die Augen können innerhalb einer Zehntelsekunde die Stimmungen und Absichten im Gesicht des Gegenübers abgelesen werden.



Muskelkraft

Das Auge wird durch insgesamt sechs Muskeln bewegt. Die äußeren Augenmuskeln sind die aktivsten Muskeln im Körper.



Ernährung

Möhren sind gut für die Augen, denn sie enthalten Beta-Carotin, das zu Vitamin A weiterverarbeitet wird.

Bildschirme

Kurze Sehdistanzen begünstigen die Kurzsichtigkeit.



Bildungsgrad

Je höher der Bildungsgrad, desto wahrscheinlicher ist die Kurzsichtigkeit.^{g)}



Risiko einer Netzhautablösung

Eine starke Kurzsichtigkeit (Myopie) in jungen Jahren erhöht das Risiko einer Netzhautablösung.^{h)}



Jugendkurzsichtigkeit

Jeder dritte der deutschen Twens benötigt mittlerweile eine Brille. Tendenz steigend.ⁱ⁾



Jugendkurzsichtigkeit

Bereits 80–90 Prozent der Schulabgänger in asiatischen Großstädten sind kurzsichtig.^{h)}



Vorsorge

Um einer Sehschwäche vorzubeugen, sollten Kinder spätestens bis zum dritten Lebensjahr zum Augenarzt, bei Sehdefiziten der Eltern bereits zwischen sechstem und zwölftem Lebensmonat.ⁱ⁾

DIE FÜNF ARTEN DER FEHLSICHTIGKEIT



Weitsichtigkeit

Weitsichtige Menschen sehen in der Ferne gut. Nahe Objekte verschwimmen. Ursachen: ein zu kurz gewachsener Augapfel oder eine zu geringe Brechkraft der Linse.



Kurzsichtigkeit

Kurzsichtige Menschen sehen in der Nähe gut, entfernte Gegenstände dagegen erscheinen unscharf. Ursachen: ein zu lang gewachsener Augapfel oder eine zu starke Linsenbrechkraft.



Alterssichtigkeit

Alterssichtigkeit ist eine normale, allmählich auftretende Sehschwäche im Nahbereich. Ursache: Ab dem vierten Lebensjahrzehnt wird die Augenlinse mit zunehmendem Alter steif.



Nachtblindheit

Nachtblinde Menschen sehen in der Dämmerung und nachts nur Umrisse. Ursache: Die für das Sehen im Dunkeln verantwortlichen Netzhautfunktionen nicht richtig.



Hornhautverkrümmung

Das Auge sieht einen kreisrunden Punkt nicht als solchen, sondern leicht verzerrt als Ellipse oder Stab. Ursache: Eine ungleichmäßige Wölbung der Hornhaut, dadurch das Licht nicht einheitlich gebrochen.



Sehpartner

Augenärzte untersuchen und behandeln Erkrankungen und Funktionsstörungen der Augen. Augenoptiker und Optometristen sind die richtigen Ansprechpartner für Sehdefizite wie Kurz-, Weit- oder auch Alterssichtigkeit.



Sehtests – Die beste Methode, um Sehkrankheiten vorzubeugen

Gutes Sehen ist keine Frage des Alters. **Sehstörungen beeinträchtigen die Lebensqualität** junger und alter Menschen gleichermaßen. Allerdings vermindert sich die Sehschärfe mit zunehmendem Alter. Sehtests sind schneller als bei jungen, Hinzu kommen Alltagsrisikofaktoren wie Augenerkrankungen. Deshalb sollten in jedem Lebensabschnitt **Sehtests** genauso selbstverständlich sein wie der Gang zum Zahnarzt.

Quellen: a) Berke, Andreas: Lebensqualität und Sehen. DOZ, 2/2010, S. 41. b) Kuratorium Gutes Sehen: Omniquest-Umfrage, 500 Teilnehmer ab 18 Jahren. Juni 2013. c) Berufsverband der Augenärzte: Straßenverkehr. Sehen im Straßenverkehr. cms.augeninfo.de/nc/hauptmenu/presse/statistiken/statistik-strassenverkehr.html (Zugriff: 07.01.2016, 11:00 MEZ). d) Allensbach-Studie zum Sehbewusstsein der Deutschen 2014/15. // e) ADAC e.V. München: Der menschliche Sehapparat. ADACsignale, Juli 2008, S. 2–4. [Download im Internet unter: www.adac.de/_mmmm/pdf/Signale-31_07_08_45183.pdf] f) Ditzinger, Thomas: Illusionen des Sehens. Spektrum Akademischer Verlag, 2006, S. 104. g) Mirshahi, A; Ponto, KA; Hoehn, R; Zwiener, I; Zeller, T; Lackner, K; Beutel, ME; Pfeiffer, N.: Myopia and Level of Education: Results from the Gutenberg Health Study. Ophthalmology, 121, 10/2014, S. 2047–52. h) Morgan, IG; Ohno-Matsui, K; Saw, SM: Myopia. Lancet, 379, 5/2015, S. 1739–48. i) Berufsverband der Augenärzte: Checkliste. Ab welchem Alter zum Augenarzt? cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/junge-augen-schuetzen-vorsorge-bei-kindern/checkliste-ab-welchem-alter-zum-augenarzt.html (Zugriff: 07.01.2016, 15:30 MEZ)