

KGS-PRESSEINFORMATION

Goldene Aussichten fürs Alter: Glücklicher durch scharfes Sehen

Berlin, 10.12.2015 (KGS). **Nach aktuellen Angaben des statistischen Bundesamtes wird 2060 jeder dritte Deutsche mindestens 65 Jahre alt sein¹. Neben schwächer werdenden Augen kommen ab 60 oft noch Augenkrankheiten hinzu. Die gute Nachricht: die Korrektur von Sehschwächen verbessert die Lebensqualität und schützt sogar vor Depressionen²! Senioren mit professionellen Sehhilfen sind nicht nur sicherer zu Fuß und mit dem Auto unterwegs – sondern auch glücklicher.**

Lichtblicke für reife Augen

Rund sieben Millionen Deutsche sind von altersbedingten Sehverschlechterungen betroffen³. Dabei bietet die moderne Augenheilkunde Möglichkeiten, Schwächen auszugleichen und Erkrankungen zu vermeiden.

Vorausgesetzt: Augen und Sehschärfe werden regelmäßig kontrolliert. Dr. Georg Eckert vom Berufsverband der Augenärzte rät: „Ab 60 jährlich zur Augenkontrolle!“⁴

Am Grauen Star (Linsentrübung) leidet heute nahezu jeder über 65⁵. Viele Betroffene bemerken dabei zuerst einen Anstieg der Kurzsichtigkeit. Die richtigen Brillengläser können diese Veränderungen der Augenlinse beim Altersstar ausgleichen⁶. Auch der Grüne Star (erhöhter Augeninnendruck) und die altersbedingte Makuladegeneration (Netzhautschäden) lassen sich durch die korrekte Therapie gut in Schach halten.

Die richtige Brille erhält die Lebensfreude

Über die körperliche Einschränkung hinaus bedeutet schlechtes Sehen im Alter vor allem einen Verlust an Lebensqualität. Betroffene verlieren ihre Selbstständigkeit, ziehen sich zurück und landen oft in sozialer Isolation⁷. Alltägliche Tätigkeiten wie Einkaufen, Kochen oder Enkelkinder betreuen werden gemieden und Hobbys wie Lesen, Basteln, Kartenspielen, Nähen oder Spaziergehen oft ganz aufgegeben. Eine US-Studie zeigt, dass Senioren mit Sehstörungen erhöhte Depressionssymptome aufweisen⁸. Permanent schlechte Sicht führt häufig zu Lethargie und Lustlosigkeit⁹ und kann mit Ängsten oder sogar Suizidgedanken¹⁰ verbunden sein. Auch die geistige Leistungsfähigkeit kann durch Einschränkungen beim Sehen gemindert werden¹¹. Das muss nicht sein. Spezialisierte Augenoptiker haben die Möglichkeit, selbst kleinste Reste an Sehvermögen zu verstärken.

Besonders gefährdet sind Bewohner von Pflegeheimen. „Sie bekommen oft keine ausreichende augenärztliche Betreuung“, sagt Professor Dr. med. Focke Ziemssen, Oberarzt an der Universitäts-Augenklinik in Tübingen¹².

¹ *Bevölkerung Deutschlands bis 2060*, Statistisches Bundesamt, Stand 2015

(https://www.destatis.de/DE/Publikationen/Thematisch/Bevoelkerung/VorausberechnungBevoelkerung/BevoelkerungDeutschland2060Presse5124204159004.pdf?__blob=publicationFile)

² *Brille gegen Depressionen*, Pharmazeutische Zeitung (<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=4178>)

³ Vgl. KGS *Lieber ein kürzeres Leben als verlorenes Augenlicht*

⁴ *Gute Sicht im Alter*, Berufsverband der Augenärzte (<http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html>) & Kurztelefonat mit Dr. Georg Eckert

⁵ *Gute Sicht im Alter*, Berufsverband der Augenärzte (<http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html>)

⁶ *Grauer Star*, Apotheken Umschau (<http://www.apotheken-umschau.de/Grauer-Star>)

⁷ *The influence of visual rehabilitation on secondary depressive disorders due to age-related macular degeneration*, International Library of Medicine (<http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/?term=trauzettelklosinski+einfluss+visueller+rehabilitation+auf+sekundäre+depressive+störungen+bei+altersabhängiger+makuladegeneration>)

⁸ *Brille gegen Depressionen*, Pharmazeutische Zeitung (<http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=4178>)

⁹ *Sehschwäche bei Senioren wird häufig falsch eingeordnet*, aumedo Fachportal für Augenheilkunde und Augenoptik (<http://www.aumedo.de/blog/page/11/>)

¹⁰ Presseinformation zur Fachtagung des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) am 27.07.2015 „Sehen im Alter: Neue Herausforderungen – gemeinsame Antworten“

¹¹ Broschüre *Sehen im Alter*, Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

¹² Presseinformation zur Fachtagung des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) am 27.07.2015 „Sehen im Alter: Neue Herausforderungen – gemeinsame Antworten“

Mangelnde Sorgfalt bei Augen-Checks kann zu heiklen Fehldiagnosen führen. Zum Beispiel passiert es, dass Orientierungslosigkeit mit Symptomen der Demenzerkrankung verwechselt wird¹³.

Ab 60 sicher unterwegs – zu Fuß und auf der Straße

Wer schlecht sieht, stürzt leichter. Denn räumliche Orientierung und Balance werden auch über das Sehen ans Gehirn vermittelt¹⁴. Nicht nur Informationen über Menschen und Hindernisse werden über die Augen aufgenommen, sondern auch deren Geschwindigkeit, Größe und Entfernung abgeschätzt. Das gelingt jedem Fünften über 70 nicht mehr, weil die Alltagsbrille zu schwach ist¹⁵. Auch Autofahren wird gefährlich. Laut der deutschen Verkehrswacht ist das Unfallrisiko bei Fahrern ab Mitte 70 doppelt so hoch wie bei jüngeren¹⁶.

Guter Durchblick mit Gleitsichtbrillen

Zwischen Nah- und Fernbereich übergangslos die Fehlsicht auszugleichen, klingt perfekt. Doch bei Gleitsichtbrillen spielen die fachmännische Anpassung, Zentrierung und die Glasqualität eine große Rolle. Außerdem müssen Brillenträger üben, beim Treppensteigen den Kopf stärker zu neigen.¹⁷ Senioren mit körperlichen Einschränkungen sollten deshalb im Freien besser auf Einstärkenbrillen zurückgreifen.¹⁸ Bei Tätigkeiten im Haus ist eine Gleitsichtbrille aber dann doch wieder sicherer und bequemer als der ständige Wechsel zwischen Fern- und Nahbrille.

Lupenbrillen und elektronische Lesehilfen

Menschen mit stark eingeschränktem Sehvermögen stehen mittlerweile eine große Auswahl an vergrößernden Sehhilfen zur Verfügung. Von der Lupe über Lupenbrillen bis zu elektronischen Lesehilfen helfen sie, die unterschiedlichsten Sehaufgaben zu meistern.

Lupenbrillen erfordern etwas Training, um die verkürzte Leseentfernung beizubehalten¹⁹. Auch der meist auffällige Look ist nicht jedermanns Sache. Wer beides umgehen möchte, greift zu elektronischen Lesehilfen. Die sind zwar nicht ganz billig, aber sehr effizient. Dank flexibler Vergrößerungsstufen, integrierter Beleuchtung und Fotofunktion sind selbst kleinste Details und Hochglanzvorlagen wieder entspannt zu erkennen. Nicht viel größer als ein Kartenlesegerät, passen sie in jede Jackentasche.

Der Fachmann kommt auch nach Hause

Auf Grund der Bandbreite der Korrektionsmöglichkeiten und individueller Anpassung ist der Besuch bei einem spezialisierten Augenoptiker unbedingt erforderlich. Wem der Weg zu beschwerlich ist, kann den Experten auch nach Hause bestellen. (Mobile Optiker unter www.sehen.de/service/augenoptiker-suche/).

Diese Aussagen können auf eine Sehbehinderung hinweisen²⁰

- a. Ich habe keine Lust mehr zu lesen.
- b. Lesen kann ich nur noch bei Sonnenlicht.
- c. Ich werde stärker geblendet als früher.
- d. Ich erkenne Menschen und Gesichter erst, wenn sie fast vor mir stehen.
- e. Beim Wechsel von Hell in Dunkel (oder umgekehrt) sehe ich erstmal nichts.

¹³ *Sehchwäche bei Senioren wird häufig falsch eingeordnet*, aumedo Fachportal für Augenheilkunde und Augenoptik (<http://www.aumedo.de/blog/page/11/>)

¹⁴ *Sicher Gehen – weiter sehen: Baustein für Ihre Mobilität*, Behörde für Soziales, Familie, Gesundheit und Verbraucherschutz Hamburg

¹⁵ *Material KGS Bei nachlassender Sehkraft droht Senioren die Vereinsamung*

¹⁶ *Verfahren*, Der Spiegel 46/2015

¹⁷ *Die Gleitsichtbrille*, Deutsches Seniorenportal (<http://www.deutsches-seniorenportal.de/die-gleitsichtbrille>)

¹⁸ Studien der „Falls and Balance Research Group“ um Professor Stephen Lord des „Medical Research Institute“ in Sydney, Australien (<http://www.powmri.edu.au>)

¹⁹ *Informationen zu Hilfsmitteln*, Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

(http://www.dbsv.org/fileadmin/publikationen/20_265_Testwarenkorb/08_Hilfsmittel_fuer_sehbehinderte_Menschen.pdf)

²⁰ *Sehbehinderungen im Alter*, Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

(http://www.dbsv.org/fileadmin/publikationen/20_265_Testwarenkorb/DBSV_Brosch_Pflegepersonal.pdf)