



Presseinformation des Kuratorium Gutes Sehen e.V.

Welttag des Sehens: Vorsorge ist der beste Schutz gegen Erblindung

Berlin, 09. Oktober 2019 (KGS). **Bei neun von zehn blinden oder stark sehbehinderten Menschen ist die Behinderung Folge einer Erkrankung. Umso wichtiger ist es, die Augen regelmäßig untersuchen zu lassen und die Sehkraft möglichst lange zu erhalten. Darauf weist das Kuratorium Gutes Sehen e.V. anlässlich des diesjährigen Welttags des Sehens am 10. Oktober hin.**

Vor allem der Grüne Star (Glaukom) und die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), die nach Schätzungen der WHO für die Hälfte aller Erblindungen in Europa verantwortlich ist, führen häufig zu schweren Einschränkungen der Sehkraft. Wie [aktuelle Studienergebnisse](#) zeigen, kann der Verlauf der AMD allerdings durch einen gesunden Lebensstil gebremst werden. Positive Auswirkungen haben demnach eine mediterrane Ernährung, der Verzicht aufs Rauchen und regelmäßige Bewegung. Wichtig sind außerdem regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen. Spätestens ab dem 40. Lebensjahr sollte jeder alle zwei Jahre, ab dem 60. Lebensjahr jährlich zum [Augenarzt](#) und [Augenoptiker](#) gehen.

Regelmäßige Kontrolle von Anfang an

Die Grundlagen für gutes Sehen und langfristig gesunde Augen werden bereits im Kindesalter gelegt. Neben den elf Vorsorgeuntersuchungen (U1 bis U11) wird Eltern empfohlen, die Sehkraft ihrer Kinder einmal zwischen der U5 und der U8 sowie in zweijährigem Abstand zwischen der U8 und der U10 kontrollieren zu lassen, bei Auffälligkeiten wie z. B. Augenzittern, Schielen oder lichtscheuen Augen jedoch sofort.

Smartphone & Co fördern die Kurzsichtigkeit

Gerade Kinder und Jugendliche verbringen immer mehr Zeit vor (zu) kleinen Displays. Für empfindliche Augen ist das alles andere als ein Schonprogramm: sie brennen, sind gerötet, tränen oder werden trocken.

Doch häufig bleibt es nicht bei leichten Beschwerden. Die Nähe zum Gerät und das fehlende natürliche Licht fördern [Kurzsichtigkeit](#). Wie [Forscher](#) festgestellt haben, nimmt die Häufigkeit der Kurzsichtigkeit weltweit zu. Von den jungen Europäern im Alter zwischen 25 und 29 ist aktuell schon fast jeder zweite kurzsichtig, während von den 65- bis 69-Jährigen nur etwa jeder sechste betroffen ist. In Deutschland weisen inzwischen knapp zwei Drittel aller Menschen eine Kurz-, Weit- oder Alterssichtigkeit auf, so der [Berufsverband der Augenärzte](#). Daneben können künstliche Effekte wie 3D, virtuelle und erweiterte Realitäten oder Blaulicht von Bildschirmen und Displays die Augengesundheit gefährden. Auch hier sind Eltern aufgerufen, Vorsorge zu treffen: Neben einer Begrenzung der Bildschirmzeiten sollten möglichst viele Gelegenheiten für Aktivitäten im Freien genutzt werden: sei es der Fußweg zur Schule, Aufenthalte auf dem Spielplatz oder der Wochenendausflug ins Grüne.

Welttag des Sehens: Die meisten Sehbehinderten leben in Entwicklungsländern

Mit dem weltweiten Aktionsprogramm „Vision 2020 - das Recht auf Augenlicht“ will die Weltgesundheitsorganisation (WHO) am Welttag des Sehens dafür werben, heilbare und vermeidbare Blindheit zu überwinden. Weltweit gibt es derzeit rund 36 Millionen blinde Menschen, die Zahl der Sehbehinderten liegt bei 217 Millionen. Am größten ist die Not in den Entwicklungsländern: Fast 90 Prozent der Menschen mit Sehbehinderung leben dort. Das Risiko zu erblinden ist dort 10-mal höher als in den Industrieländern. Ursache ist vor allem schlechte medizinische Versorgung, gerade in der Augenheilkunde. So versorgt ein Augenarzt in Afrika rund eine Million Menschen, in Deutschland rund 13.000.