



# PRESSEINFORMATION

## Diebe des Sehvermögens

### Tipps und Tricks für gutes Sehen

**Berlin, 29.06.2016 (KGS): Bis zum Jahr 2030 erwarten Augenärzte rund 50 Prozent mehr Patienten. Mit der alternden Gesellschaft steigt auch die Zahl der Augenerkrankungen. Doch niemand muss sich sein Sehvermögen stehlen lassen. Mit regelmäßigen Augenkontrollen und ein paar Alltagstricks lässt sich den tückischen Dieben das Handwerk meist gut legen.**

#### **Aufpassen ist die halbe Miete**

Wer Kostbares nicht verlieren möchte, sollte wachsam und vorrausschauend sein. Ganz gleich, ob es ums Portemonnaie oder Sehvermögen geht. Bereits jeder zweite der 52- bis 64-Jährigen in Deutschland ist am Grauen Star erkrankt.<sup>1</sup> Und das oft ohne es zu wissen, weil die Linsentrübung schleichend verläuft. Seh-Checks beim Arzt oder Augenoptiker helfen, die Hauptursachen für Erblindung in Deutschland<sup>2</sup> früh aufzuspüren. Zudem lassen sich Grauer Star, Grüner Star (blinde Stellen im Gesichtsfeld, oft erhöhter Augeninnendruck), altersbedingte Makuladegeneration (AMD; Netzhautschäden) und diabetische Retinopathie (Schädigung von Blutgefäßen) gut behandeln.<sup>3</sup>

Die Lebensqualität hängt erheblich vom intakten Sehvermögen ab<sup>4</sup>. Eine US-Studie zeigt, dass besonders AMD als großer Risikofaktor für Depressionen gilt<sup>5</sup>. Mit einer perfekt angepassten Brille kann es aber gelingen, trübe Stimmung zu vertreiben<sup>6</sup>. Voraussetzung für jede erfolgreiche Augentherapie bleibt: Die Erkrankung muss möglichst früh erkannt werden. [Online Seh-Checks](http://www.seh-check.de) können Hinweise auf Sehprobleme geben ([www.seh-check.de](http://www.seh-check.de)).

#### **Der größte Räuber: ungesunder Lebensstil**

Je früher bzw. länger der Sehsinn geschützt wird, desto besser. Forscher haben herausgefunden, dass die Augen von einer abwechslungsreichen Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Fisch profitieren. Noch besser als Möhren ist grünes Blattgemüse, wie Spinat, Brokkoli und Grünkohl. Die darin enthaltenen Carotinoide schützen die Netzhautzellen vor blauem Licht und kurzwelligem Strahlen und mindern so das Risiko an AMD zu erkranken.

<sup>1</sup> Berufsverband der Augenärzte: <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html>

<sup>2</sup> Deutsche Gesellschaft für Ernährung: <https://www.dge.de/fileadmin/public/doc/ws/stellungnahme/DGE-Stellungnahme-Gemuese-Obst-2012.pdf>

<sup>3</sup> Berufsverband der Augenärzte: <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html>

<sup>4</sup> Depression in Age-Related Macular Degeneration: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792986/>

<sup>5</sup> Depression in Age-Related Macular Degeneration: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC2792986/>

<sup>6</sup> Brille gegen Depressionen: <http://www.pharmazeutische-zeitung.de/index.php?id=4178> bzw. Fachjournal „Archives of Ophthalmology“ (Band 125)

Nitratreiches Gemüse, wie Rucola, Kohl und Rote Beete tragen neusten Erkenntnissen zu Folge dazu bei, den Augeninnendruck zu reduzieren: Das Risiko an Grünem Star zu erkranken könnte so gesenkt werden.<sup>7</sup>

Rauchen hingegen ist schlecht für die Augen. Es schädigt den Sehnerv, weil er schlechter durchblutet wird. Eine englische Untersuchung zeigt, dass jede fünfte AMD auf Tabakkonsum zurückzuführen ist.<sup>8</sup>

Angekurbelt wird die Durchblutung durch Bewegung. Kein Wunder also, dass Joggen auch die Augen fit hält, wie amerikanische Experten feststellten.<sup>9</sup>

Brenzlig wird es für die Augen, wenn Make-up nicht gründlich entfernt wird. Weil die Tränendrüse leicht verstopft, kann es zu Entzündungen der Lider<sup>10</sup> kommen, schlimmstenfalls zu einem so genannten trockenen Auge.<sup>11</sup>

Eine gute Kombination aus Sehtests, Sehkorrektur, gesunder Ernährung, Bewegung und Augenhygiene fördert die Lebensqualität und ist langfristig der beste Schutz gegen die Diebe der Sehkraft.

#### **Langfristiger Schutz in kleinen Schritten:**

1. Seh-Test beim Augenoptiker im TÜV-Rhythmus: Alle zwei Jahre  
(Do-it yourself- Sehcheck: [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de))
2. Augenuntersuchung beim Augenarzt: Ab dem vierzigsten Lebensjahr einmal jährlich<sup>12</sup>
3. Ausgewogene Ernährung mit Vollkornprodukten, Gemüse, Obst und Fisch
4. Regelmäßige Bewegung
5. Augenhygiene

<sup>7</sup> <http://www.aerzteblatt.de/nachrichten/65438/Gemuese-mit-hohem-Nitr...>

<sup>8</sup> Blind durch Rauchen, SOS Augenlicht e.V.: <http://www.makuladegeneration.org/makuladegeneration-und-rauchen/studien.php> und Berufsverband der Augenärzte: <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/wie-wir-sehen-der-sehvorgang/augen-und-gesunde-ernaehrung.html>

<sup>9</sup> Vigorous Exercise May Help Prevent Vision Loss, Berkeley Lab <http://newscenter.lbl.gov/2009/02/09/vision-loss/>

<sup>10</sup> PTA, Augenerkrankungen: <http://www.pta-aktuell.de/standards/repetitorium/news/8682-Augenerkrankungen-Teil-2/>

<sup>11</sup> Wenn der Tränenfilm das Auge nicht mehr benetzen kann, DAZ: <https://www.deutsche-apotheker-zeitung.de/daz-az/2014/daz-3-2014/wenn-der-traenenfilm-das-auge-nicht-mehr-benetzen-kann>

<sup>12</sup> Berufsverband der Augenärzte: <http://cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-augen/gute-sicht-im-alter.html>