

Gutes Sehen ist Lebensqualität – Sehtests sind sinnvolle Vorsorge

Gutes Sehen ist keine Frage des Alters. Allerdings verändert sich die Sehleistung in der zweiten Lebenshälfte schneller als in jungen Jahren. Dazu ist das Risiko für Augenerkrankungen höher. Deshalb sollten in jedem Alter Sehkontrollen so selbstverständlich sein wie der Gang zum Zahnarzt.

Regelmäßige Sehtests

... für Kinder

- Kinder haben eine „lange Leitung“: Sie reagieren fast 2,5-mal später als Erwachsene.¹ Schlechtes Sehen verlängert die Reaktionszeit zusätzlich. Kinder mit Sehdefiziten sind deshalb in der Schule und beim Sport benachteiligt, im Straßenverkehr sogar gefährdet.
- 20 Prozent aller Kinder in Deutschland haben unerkannte Sehfehler.
- 60 Prozent der Sehschwächen bei Kleinkindern werden zu spät erkannt.²
- Bei rechtzeitiger Behandlung kann eine lebenslange Sehschwäche verhindert werden.²
- Kinder sollten spätestens im Alter von dreieinhalb Jahren von einem Augenarzt untersucht werden, bei Sehdefiziten der Eltern bereits zwischen sechstem und zwölftem Lebensmonat.³

¹ ADAC e. V. München: Der menschliche Sehapparat. ADACsignale, 07/2008, S. 2–4. [Download im Internet unter: www.adac.de/_mmm/pdf/Signale-31_07_08_45183.pdf]

² Berufsverband der Augenärzte: Junge Augen schützen: Vorsorge bei Kindern. www.cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-auge/junge-auge-schuetzen-vorsorge-bei-kindern.html (Zugriff: 07.01.2016, 10.30 MEZ).

³ Berufsverband der Augenärzte: Checkliste. Ab welchem Alter zum Augenarzt? www.cms.augeninfo.de/hauptmenu/gesunde-auge/junge-auge-schuetzen-vorsorge-bei-kindern/checkliste-ab-welchem-alter-zum-augearzt.html (Zugriff: 07.01.2016, 12.00 MEZ).

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

... für junge Menschen

- Bei der Entstehung von Kurzsichtigkeit spielt das Wachstum des Augapfels eine wesentliche Rolle. Es ist erst im Alter von etwa 30 Jahren abgeschlossen.
- Noch vor 30 Jahren ging man davon aus, dass sich die Kurzsichtigkeit in der Schulzeit entwickelt.
- Doch heute werden viele Menschen erst während des Studiums kurzsichtig. Die Kurzsichtigkeit nimmt während des Studiums weiter zu.^{4,5}
- Menschen, die zwölf Jahre und länger zur Schule gehen, werden zu 15 – 42 Prozent häufiger kurzsichtig als Personen, die nicht so lange die Schulbank drücken.⁶
- Eine frühzeitig korrigierte Fehlsichtigkeit erleichtert das Vorankommen in Ausbildung, Studium und Beruf und beugt Unfällen, vor allem bei schnellen Sportarten und im Straßenverkehr, vor (Reaktionszeit).
- Der Führerscheinsehtest wird meist im Alter von 18 Jahren durchgeführt. Werden die Personen erst später kurzsichtig, merken sie lange Zeit nicht, dass sie über weniger Sehleistung verfügen, als für sie im Straßenverkehr nötig ist.⁷
- Kurzsichtigkeit frühzeitig zu erkennen und mit Sehhilfen auszugleichen beugt negativen Folgen für die Sehkraft im Alter vor.
- Junge Menschen und Erwachsene sollten Augen und Sehleistung alle zwei bis drei Jahre überprüfen lassen.⁷

⁴ Kinge, B; Midelfart, A: Refractive changes among Norwegian university students. A three-year longitudinal study. Acta Ophthalmologica Scandinavica, 77, 1999, S. 302–305.

⁵ Loman, J; Quinn, GE; Kamoun, L; Ying, GS; Maguire, MG; Hudesman, D; Stone, RA: Darkness and Near work. Myopia and its progression in third-year law students. Ophthalmology, 109, 2002, S. 1032–1038.

⁶ Vitale, S; Sperduto, R; Ferris, F: Increased Prevalence of Myopia in the United States between 1971–1972 and 1999–2004. Archive Ophthalmology, 127, 12/2009, S. 1632–1639.

⁷ Wesemann, Wolfgang: Verursacht intensives Lesen Kurzsichtigkeit? KGS-Interview, 2011.

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

... ab 40

- Eine Verschlechterung des Sehens ist ab dem 40. Lebensjahr nachweisbar, das ist normal und nicht zu umgehen.⁸
- Autofahrer in den 40ern, die keine Sehhilfe nutzen, gehen überdurchschnittlich selten zum Sehtest – im Straßenverkehr für alle ein Risiko.
- Ein Sehtest im TÜV-Rhythmus, also alle zwei Jahre, erhöht die Sicherheit maßgeblich.
- Das rechtzeitige Erkennen von Alterssichtigkeit sichert Lebensqualität auch in der zweiten Lebenshälfte.

... bei älteren Menschen

- Eine auf die individuellen Bedürfnisse angepasste Sehhilfe steigert das Wohlbefinden im Alter signifikant.
- 31 Prozent der über 50-Jährigen hält den Verlust des Augenlichts für die bedrohlichste Erkrankung – noch vor Krebs und Demenz.⁹
- Je früher Augenkrankheiten behandelt werden, desto besser lässt sich die verbliebene Sehfähigkeit erhalten.
- Bei schwindendem Sehvermögen wird die Teilnahme am gesellschaftlichen Leben mühsamer. Wer schlecht sieht, vereinsamt eher.
- Schlechtes Sehen verlangsamt die Reaktionszeit zusätzlich, die Sturzgefahr steigt. Aufgrund des extrem hohen Verletzungsrisikos ist das im Alter besonders bedrohlich.
- Eine jährliche Überprüfung von Augengesundheit und Sehleistung ist dringend zu empfehlen.

⁸ Berke, Andreas: Alter und Sehen. www.sehenimalter.org/daten-fakten/publikationen-von-experten/38-alter-und-sehen (Zugriff: 07.01.2016, 14.00 MEZ).

⁹ produkt+markt: Disease Awareness Augenerkrankungen. Bevölkerungsbefragung in Deutschland, CATI Befragung. 08/2014.

Pressekontakt

Kuratorium Gutes Sehen e.V.
Kerstin Kruschinski
E-Mail: kruschinski@sehen.de
Tel.: 030 41 40 21 22
Web: www.sehen.de

Selbst-Sehtests und Hinweise auf Sehschwächen

1. Erste Hinweise auf eine mögliche Fehlsichtigkeit geben Online-Sehtests im Internet wie Fern-, Nah-, Farb- und Makula-Sehchecks. Letztere testen den Bereich des schärfsten Sehens im Auge. Die Sehchecks ersetzen aber nicht den professionellen Sehtest beim Augenoptiker oder Augenarzt. Sehtests: www.seh-check.de
2. Wer bei Tageslicht das Nummernschild eines Autos noch aus 50 Meter Entfernung lesen kann, sieht ausreichend scharf. Muss der Abstand auf weniger als 35 Meter verkürzt werden, ist ein Sehtest unbedingt angeraten. Der Test ist beidäugig und mit jedem einzelnen Auge durchzuführen.
3. Wenn der Kopf schmerzt, die Augen tränen und beim Autofahren ständig gegähnt wird, kann die Ursache mangelnde Sehleistung sein. Die Augen müssen sich permanent anstrengen, um die erforderliche Sehleistung zu bringen. Das führt zu vorzeitiger Ermüdung.
4. Werden Gefahrensituationen nicht oder erst im letzten Moment erkannt oder tauchen andere Fahrzeuge scheinbar aus dem Nichts auf, kann das ein Hinweis auf eine Gesichtsfeldstörung sein. In diesem Fall schnellstens einen Termin beim Augenarzt vereinbaren.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 6.140)