

## **Nichts übersehen: Aufmerksamer durch gesunde Augen**

**Jeder Dritte verzichtet lieber auf zehn Lebensjahre als auf sein Sehvermögen. Paradoxerweise ließen nur 21 Prozent ihre Augen in den letzten fünf Jahren untersuchen. Dabei sind Folgeschäden gravierend: Wahrnehmung, Aufmerksamkeit und Reaktionsvermögen verschlechtern sich. Die Folge: Stürze, Unfälle oder Alzheimer. Auch Kinder leiden unter vernachlässigter Augenvorsorge.**

### **Zahlen sprechen eine eigene Sprache**

Forschungen belegen: Sehverschlechterungen mindern gesunde Lebensjahre. Das Sturzrisiko verdoppelt sich und Menschen mit Sehdefiziten erkranken fünf- bis zehnmal häufiger an Alzheimer. Außerdem sind rund 300.000 Verkehrsunfälle jährlich auf schlechtes Sehen zurückzuführen.

### **Straßenverkehr: Der Gefahr ins Auge sehen**

Wer in der Ferne schlecht sieht, schätzt Distanzen und Gefahren falsch ein. Fatal wird es bei Verkehrszeichen, spielenden Kindern oder beim Überholen. Schon bei „einer Kurzsichtigkeit von –1 Dioptrie fällt die Sehschärfe von 100 auf ca. 25 Prozent. „Das ist ein Viertel der Sehleistung“, erklärt Prof. Wolfgang Wesemann, ehemaliger Direktor der Höheren Fachschule für Augenoptik (HFAK) in Köln. Weitsichtige hingegen müssen beim Lesen der Anzeigen auf der Armaturentafel ständig mit der Augenmuskulatur korrigieren. Das ist anstrengend und ebenso riskant. Wer ohne Korrektur fährt, trägt bei einem Unfall eine Mitschuld.

### **Forschern ein Dorn im Auge: Kurzsichtigkeit bei Kindern und Jugendlichen**

Experten warnen vor stundenlangem Nahsehen – wie vor Fernseher, Computer und am Smartphone. Dadurch wächst der Augapfel, eine Ursache von Kurzsichtigkeit. Junge Menschen sind besonders betroffen. Bereits 80–90 Prozent asiatischer Schulabgänger aus Großstädten benötigen Fernbrillen. In Europa sind ähnliche Entwicklungen nachgewiesen: 2008 trug noch jeder vierte Twen eine Brille, heute jeder dritte.

## PRESSEINFORMATION

Auch Kleinkinder sehen oft schlecht. Weil das aber nicht schmerzt, geben sie selten Bescheid. Je früher Kurzsichtigkeit einsetzt, desto mehr Sehkraft verlieren sie bis zum Erwachsenenalter. Zudem erhöht Myopie das Risiko, später weitere Augenleiden zu bekommen. Dr. Wolfgang Cagnolati, Optometrist aus Duisburg: „Die Myopie ist mit verstärktem Auftreten von Augenerkrankungen wie Netzhautablösung, Glaukom oder Grauem Star (Katarakt) verbunden.“ Bis zum dritten Lebensjahr sollte ein Augenarztbesuch stattgefunden haben, bei familiären Vorerkrankungen bereits ab sechs Monaten.

### **Bücherwürmer sehen schlechter**

Je höher der Bildungsgrad, desto wahrscheinlicher die Kurzsichtigkeit. Studien sagen: Der kurze Sehabstand beim Lesen und Schreiben sei mitverantwortlich für die Entstehung von Myopie. Das Problem: Ein Organismus mit Sehdefiziten ermüdet schneller, und für Intelligenzleistungen stehen weniger Kapazitäten zur Verfügung. Fehlhaltungen des Kopfes lösen zudem Verspannungen und Haltungsschäden aus.

(Zeichen inkl. Leerzeichen: 2.870)

#### **Pressekontakt**

Kuratorium Gutes Sehen e.V.  
Kerstin Kruschinski  
E-Mail: [kruschinski@sehen.de](mailto:kruschinski@sehen.de)  
Tel.: 030 41 40 21 22  
Web: [www.sehen.de](http://www.sehen.de)