



PRESSEINFORMATION

Harmlose Sehstörung oder gefährliche Krankheit Darauf sollten Sie ein Auge haben

Berlin, 20.03.2017 (KGS): Drei Viertel aller Deutschen würden lieber auf zehn Lebensjahre verzichten als auf ihr Augenlicht.¹ Umso beunruhigender ist es, wenn das Lid zuckt, es vor den Augen flimmert oder Linien verschwimmen. Einige Sehstörungen sind harmlos, bei anderen ist schnelle Hilfe erforderlich.

Flimmershow: Wenn es vor den Augen flirrt oder schwarz wird, ist meist Unterzuckerung oder eine Migräne der Grund.

Das hilft: Blutzuckerspiegel mit Süßigkeiten erhöhen. Einer Migräne rechtzeitig mit Tabletten vorbeugen. Wiederholen sich die Flacker-Beschwerden, sollte umgehend ein Augenarzt aufgesucht werden.²

Mückentanz: Bewegen sich einzelne Punkte flecken- oder schlierenartig mit der Blickrichtung, heißt das Phänomen Mouches volantes (fliegende Mücken). Das ist zumeist eine vorübergehende Alterserscheinung, die beim Lesen besonders auffällt.³ Zwei Drittel der 65- bis 85-Jährigen klagen darüber, stark Kurzsichtige meist schon früher.⁴

Das hilft: Intensives Licht verstärkt die Symptome. Deshalb an hellen Tagen eine gute Sonnenbrille mit hohem Lichtschutz nutzen. Bei Bildschirmarbeit hilft es, die Helligkeit und den Kontrast zu drosseln. Eine Behandlung ist meist unnötig. In der Regel verschwinden die Beschwerden von ganz alleine.⁵

Buchstabensalat: Scheinen Buchstaben beim Lesen zu kippen oder wirken gerade Linien krumm, kann das auf eine altersbedingte Makuladegeneration hindeuten. Diese Netzhautschäden betreffen etwa

¹ Bausch & Lomb: Globally, We Are Losing Sight of Our Eye Health, a New Public Opinion Poll Reveals. www.bausch.com/our-company/recent-news/id/1461/7182012-wednesday (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

² Flimmerskotom und Migräne, www.gesundes-auge.de/sehstoerungen/augenflimmern/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

³ Lästig, aber meist harmlos: Mouches volantes, cms.augeninfo.de/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo/pressemitteilung/article/laestig-aber-meist-harmlos-mouches-volantes-1.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

⁴ Glaskörpertrübung, www.netdokter.de/krankheiten/glaskoerpertruebung/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

⁵ Glaskörpertrübung, www.netdokter.de/krankheiten/glaskoerpertruebung/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

zwei Millionen Deutsche und sind Ursache von schweren Sehbehinderungen⁶.

Das hilft: Frühzeitig erkannt, kann der Augenarzt einer Sehbehinderung mit Medikamenten entgegen wirken. Hier helfen nur regelmäßige Augentests für eine Früherkennung: ab 40 alle zwei Jahre, ab 60 jährlich.

Doppelbilder: Taucht derselbe Gegenstand vorübergehend zweifach auf, ist das oft Zeichen einer Übermüdigungserscheinung.⁷

Das hilft: Das Phänomen sollte mit ausreichendem Schlaf, regelmäßigen Pausen, Stressabbau und ggf. einer Korrektur von vorhandenen Sehdefiziten verschwinden.

Rußregen und Blitzlicht: Fallen dunkle Punkte wie Regentropfen herunter, kann der Grund eine Blutung im Glaskörper sein. Kommen Lichtblitze hinzu, ist es möglich, dass eine Glaskörperabhebung vorliegt, die zur Erblindung führen kann.⁸

Das hilft: Es handelt sich um einen Notfall, bei dem sofort der Augenarzt aufgesucht werden sollte.

Sandsturm: Das Sandkorn-im-Auge-Gefühl kommt oft bei Bildschirmarbeit vor und wird Office-Eye-Syndrom genannt. Weil vor dem Monitor fünfmal weniger geblinzelt wird als üblich⁹, gelingt es dem Tränenfilm nicht mehr das Auge feucht zu halten.¹⁰

Das hilft: Eine auf Computerarbeit optimierte Bildschirmbrille kann das Auge entlasten und merklich zu stressfreiem Sehen beitragen. Hyaluronsäurehaltige Tropfen oder Sprays helfen gegen trockene Augen.

Lidzucken: Diese Muskelkontraktion ist von außen oft nicht wahrnehmbar. Betroffene nervt sie aber. Die Zuckungen sind zumeist harmlose Überlastungsreaktionen, gefördert durch trockene Augen.¹¹

Das hilft: Entspannung, Schlaf und Augentropfen.

⁶ Altersabhängige Makula-Degeneration, www.blindenverband.org/wir-informieren/augenkrankheiten/amd (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

⁷ Diplopie, www.auge-online.de/Beschwerden/Doppelbilder/doppelbilder.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

⁸ Lästig, aber meist harmlos: Mouches volantes, cms.augeninfo.de/hauptmenu/presse/aktuelle-presseinfo/pressemitteilung/article/laestig-aber-meist-harmlos-mouches-volantes-1.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

⁹ Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Das Gesundheitsportal der Universität Stuttgart, www.uni-stuttgart.de/gesundheits/themen/bewegung_ernaehrung_entspannung/gesunde_praxis/gesundes_sehen_am_arbeitsplatz/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹⁰ Der Bildschirmarbeitsplatz, www.auge-online.de/Beschwerden/Bildschirmarbeit/bildschirmarbeit.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹¹ Lidzucken, www.auge-online.de/Beschwerden/Lidzucken/lidzucken.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

Sieben Tipps für gutes Sehen

1. Regelmäßig zur Augenkontrolle (ab 40 alle zwei Jahre, ab 60 jährlich).
2. Fit blinzeln! Damit die Augen nicht austrocknen.¹²
3. Augen kreisen! Dabei Augäpfel in Form einer liegenden Acht bewegen. Das lockert die Muskulatur.¹³
4. Massieren! Mit zwei Fingern kreisförmig um die Augenpartie klopfen, um Tränenfluss und Durchblutung anzuregen.¹⁴
5. Hände über die Augen legen! Dunkelheit und Wärme entspannen!¹⁵
6. In die Ferne schauen! Ein tolles Training für die Einstellungsfähigkeit des Auges.
7. Herzhaftes Gähnen versorgt den Körper mit neuem Sauerstoff, entspannt die Augen und lockert die Gesichtsmuskulatur.¹⁶

Weitere Informationen zum Thema Sehprobleme gibt es unter
<https://www.sehen.de/sehen/sehschwaecher/>

¹² Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Das Gesundheitsportal der Universität Stuttgart, www.uni-stuttgart.de/gesundheitsportal/themen/bewegung_ernaehrung_entspannung/gesunde_praxis/gesundesehenam_arbeitsplatz/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹³ Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Das Gesundheitsportal der Universität Stuttgart www.uni-stuttgart.de/gesundheitsportal/themen/bewegung_ernaehrung_entspannung/gesunde_praxis/gesundesehenam_arbeitsplatz/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹⁴ Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Das Gesundheitsportal der Universität Stuttgart www.uni-stuttgart.de/gesundheitsportal/themen/bewegung_ernaehrung_entspannung/gesunde_praxis/gesundesehenam_arbeitsplatz/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹⁵ Gesundes Sehen vor dem Bildschirm, Deutsches Grünes Kreuz, dgk.de/gesundheitsportal/auge-sehen/gesundesehen-vor-dem-bildschirm.html (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).

¹⁶ Gesundes Sehen am Arbeitsplatz, Das Gesundheitsportal der Universität Stuttgart, www.uni-stuttgart.de/gesundheitsportal/themen/bewegung_ernaehrung_entspannung/gesunde_praxis/gesundesehenam_arbeitsplatz/ (Zugriff: 15.03.2017, 15.30 MEZ).