

## PRESSEINFORMATION

### Seh-Märchen aufgedeckt! Die größten Irrtümer rund ums Sehen

Berlin, 12. September 2024 (KGS) – **Beim Thema Sehen halten sich viele Irrtümer hartnäckig: Sind Karotten wirklich ein Wundermittel für die Augen? Macht viel Lesen das Sehen schlechter? Können Kontaktlinsen hinter die Augen rutschen? Solche Fragen führen oft zu Verunsicherungen. Wer jedoch den Wahrheitsgehalt solcher „Seh-Märchen“ kennt, behält den Durchblick – und kann seinem Sehvermögen gezielt etwas Gutes tun.**

#### **Fake-Brillen ohne Sehstärke: Harmlos oder schädlich?**

Ein Trend, der besonders in der Modewelt boomt: Brillen ohne Sehstärke. Doch wie harmlos sind diese stylischen Accessoires wirklich? Der Teufel steckt im unsichtbaren Detail: Viele dieser Brillen sind mit minderwertigen Demo-Gläsern ausgestattet, die Verzerrungen verursachen, leicht zerkratzen und die Augen belasten können. Um Überanstrengung und Kopfschmerzen zu vermeiden, sollten sie durch hochwertige, klare Gläser vom Optiker ersetzt werden. Wer das tut, kann ohne Bedenken Fake-Brillen als stilvolles Accessoire in seine Outfits integrieren.

#### **Können Kontaktlinsen hinter das Auge rutschen?**

Fast vier Millionen KontaktlinsenträgerInnen gibt es in Deutschland. Dennoch kursiert ein Mythos, der vielen Menschen Angst macht: Kontaktlinsen können hinter das Auge rutschen. Stimmt das? Die beruhigende Antwort: Das ist anatomisch unmöglich. Eine feine Membran, die Bindehaut, ist fest mit dem Augenlid verbunden und verhindert das. Also keine Panik – selbst, wenn die Linse durch heftiges Augenreiben einmal ein bisschen verrutscht, lässt sie sich problemlos wieder an ihren Platz bringen.

#### **Mehr als 100 Prozent Sehkraft: Ein übermenschlicher Mythos?**

Die Vorstellung, jemand könnte übermenschliche Sehkraft besitzen, ist verlockend, aber irreführend. Tatsächlich beziehen sich die oft genannten „100 Prozent Sehkraft“ auf einen Durchschnittswert. Manche Menschen weisen jedoch eine Sehschärfe von bis zu 200 Prozent auf. Dieser außergewöhnlich hohe Wert tritt häufig junge Leuten mit gesunden Augen auf. Es bedeutet jedoch nicht, dass sie übernatürliche Fähigkeiten besitzen, sondern schlicht, dass ihre Augen eine überdurchschnittliche Leistung erbringen.

#### **Kann eine Brille zu stark sein?**

Tatsächlich ist es den Augen ziemlich egal, durch welche Gläser sie schauen. Sie nehmen das Ganze gelassen. Wichtiger ist, dass die Gläser und Fassung so gut angepasst sind, dass alles gestochen scharf bleibt und man beschwerdefrei durch den Tag kommt. Wer will schließlich mit Kopfschmerzen oder verschwommenem Blick durch die Gegend stolpern? Um sicherzugehen, dass die Brille zur eigenen Sehstärke passt, lohnt es sich, regelmäßig beim Augenoptiker vorbeizuschauen.

#### **Macht viel Lesen die Augen schlecht?**

Hier gilt Entwarnung: Häufiges Daddeln oder Schmökern schadet nicht. Doch Vorsicht, wer stundenlang mit dem Kopf in Büchern oder vor Bildschirmen steckt, riskiert eine sogenannte „Bildschirm-Müdigkeit“. Was hilft? Alle 20 Minuten die Augen für 20 Sekunden in die Ferne schweifen lassen, kurze Pausen alle ein bis zwei Stunden planen, frische Luft, regelmäßiges Blinzeln und Augentropfen. Bei Kindern sieht die Sache etwas anders aus: Studien zeigen, dass intensives Nahsehen, wie viel Lesen oder langes Arbeiten am Bildschirm, das Risiko für Kurzsichtigkeit erhöhen kann. Besonders dann, wenn Kinder wenig Zeit im Freien verbringen. Deshalb sollten sie alle 30 Minuten eine zehnjährige Pause einlegen und mindestens zwei Stunden am Tag draußen sein. Die freie Bildschirmzeit für Kinder im Alter von drei bis sechs Jahren sollte auf 30 Minuten pro Tag begrenzt werden. Für Kinder bis zwölf Jahre wird eine Stunde empfohlen, während bei älteren Kindern maximal zwei Stunden täglich angemessen sind.

### **Sind Möhren wirklich gut für die Augen?**

Ja, aber...! Möhren sind reich an Vitamin A, das wichtig für die Augengesundheit ist. So kann das Vitamin einer Austrocknung der Hornhaut und einer Nachtblindheit vorbeugen. Doch wer glaubt, sich mit einem Möhren-Übermaß den Adlerblick zu erarbeiten, wird enttäuscht sein. So knackig sie auch sind, Möhren allein machen den Kohl nicht fett. Der wahre Schlüssel ist eine ausgewogene Ernährung aus Obst, Gemüse, Vollkornprodukten, Proteinen und gesunden Fetten, die eine Vielzahl von Nährstoffen umfasst. Also, lieber bunt und vielfältig essen, statt sich nur auf die Möhren zu stürzen!

### **Warum sehen wir unsere eigene Nase nicht?**

Eine Frage, die viele Kinder stellen und auch Erwachsene oft überrascht. Die Nase ist doch ständig in unserem Gesichtsfeld? Die Antwort liegt im Gehirn: Es blendet die Nase einfach aus, weil sie keine relevanten Informationen liefert. Diese Fähigkeit, unwichtige Informationen zu ignorieren, hilft uns, uns besser auf das Wesentliche zu konzentrieren. Ein faszinierendes Beispiel dafür, wie effizient unsere Wahrnehmung funktioniert!

### **Kuratorium Gutes Sehen e.V. - Wissen rund um Gutes Sehen und Aussehen**

Der Verein ist eine überregional arbeitende Initiative, die seit 1949 Aufklärungsarbeit rund um Gutes Sehen und Aussehen mit Brille und Kontaktlinsen leistet. In Zusammenarbeit mit unabhängigen wissenschaftlichen Beratern informiert er über Themen, wie Sehprobleme, Kinder und Sehen, Sonnenschutz, Sehtests, Brillenstyling, Sehen im Beruf, beim Sport und im Straßenverkehr. [www.sehen.de](http://www.sehen.de) | [www.seh-check.de](http://www.seh-check.de) | [www.brillenstyling.de](http://www.brillenstyling.de) | [www.kontaktlinseninfo.de](http://www.kontaktlinseninfo.de)

### **Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial**

Kuratorium Gutes Sehen e.V. | Werderscher Markt 15 | 10117 Berlin  
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)  
Tel. 030 41 40 21-22 | [presse@sehen.de](mailto:presse@sehen.de) | [www.sehen.de](http://www.sehen.de)