Kuratorium Gutes Sehen

KGS

PRESSEINFORMATION ZUM WELTTAG DES SEHENS

Hälfte der Menschen mit Sehbeeinträchtigung über 75: Früherkennung schützt

Berlin, 08. Oktober 2024 (KGS) – **Eine Umfrage zeigt, dass sich ein Drittel der Menschen vor schweren Augenerkrankungen bis hin zur Erblindung fürchtet[1] – und das nicht ohne Grund. In Deutschland leben etwa 1,2 Millionen sehbehinderte und blinde Menschen[2], von denen 52 Prozent 75 Jahre oder älter sind[3]. Zum Welttag des Sehens am 10. Oktober betont das Kuratorium Gutes Sehen, wie wichtig gutes Sehvermögen und rechtzeitige Vorsorge sind, um Selbstständigkeit und soziale Kontakte zu erhalten.**

Altersblindheit auf dem Vormarsch – Frühe Vorsorge entscheidet

Altersbedingte Augenerkrankungen wie die Makuladegeneration, Grauer Star (Katarakt) und Grüner Star (Glaukom) sind die häufigsten Ursachen für einen Verlust der Sehkraft, insbesondere bei älteren Menschen.[4] Mit der steigenden Lebenserwartung wird die Zahl der Betroffenen in den kommenden Jahren weiter ansteigen. „Da ca. 90 Prozent unserer Sinneswahrnehmungen über die Augen aufgenommen werden[5], ist gutes Sehen essenziell, um im Alter mobil, selbstständig und sozial eingebunden zu bleiben“, erklärt Kerstin Kruschinski, stellvertretende Geschäftsführerin des Kuratoriums Gutes Sehen.

Gesunde Augen ein Leben lang: Lebensstil und Vorsorge zählen

Ab dem 40. Leben nimmt die Sehleistung üblicherweise langsam ab. Um mögliche Sehprobleme frühzeitig zu erkennen, sollten die Augen alle zwei Jahre untersucht werden. Leider steigt im Laufe des Lebens auch das Risiko für Augenerkrankungen, die für drei Viertel aller neuen Erblindungsfälle verantwortlich sind.[6] Deshalb wird Menschen über 60 Jahren empfohlen, mindestens einmal jährlich eine umfassende Augenuntersuchung durchführen zu lassen. „Regelmäßige Sehtests sind wichtig, da Früherkennung die Chance bietet, rechtzeitig gegenzusteuern und die Sehkraft so gut wie möglich zu erhalten“, erklärt Kerstin Kruschinski. Zudem gibt es Augenoptikbetriebe, die Hausbesuche für Menschen mit eingeschränkter Mobilität anbieten, um auch diesen Personen eine umfassende Vorsorge zu ermöglichen. Auch ein gesunder Lebensstil legt schon früh die Basis, um die Sehkraft im Alter zu erhalten. Eine ausgewogene Ernährung[7], der Verzicht auf Nikotin[8], UV-Schutz[9] und weniger Bildschirmzeit[10] tragen wesentlich zur Vorbeugung von Augenkrankheiten bei.

---

[1] https://www.dak.de/dak/download/studie-2179522.pdf
[2] https://www.dbsv.org/zahlen-fakten.html
[3] https://www.rki.de/DE/Content/Gesundheitsmonitoring/Gesundheitsberichterstattung/GBEDownloadsT/blindheit.pdf?__blob=publicationFile
[4] https://www.ergo.de/de/Ratgeber/gesundheit/augenkrankheiten
[5] https://www.kindergesundheit-info.de/themen/entwicklung/entwicklungsschritte/sehvermoegen/
[6] https://www.augeninfo.de/cms/fileadmin/pat_brosch/sehen_im_alter.pdf
[7] https://dog.org/pressemeldungen/ausgewogene-ernaehrung-kann-das-sehvermoegen-staerken
[8] https://stiftung-auge.de/files/2023/05/PM_Rauchen_Stiftung_Auge_F.pdf
[9] https://www.bfs.de/DE/themen/opt/uv/schutz/augen/augen_node.html
[10] https://www.sehen.de/sehen/kind-und-sehen/digitales-sehen-bei-kindern-und-jugendlichen/

Schlechtes Sehen führt zu Isolation, gutes Sehvermögen fördert soziale Kontakte

Für ältere Menschen bedeutet der Erhalt der Sehkraft nicht nur die Bewahrung der Lebensqualität, sondern auch den Schutz vor Vereinsamung. Rund 17 Prozent der über 65-Jährigen und über 23 Prozent der über 80-Jährigen in Deutschland leiden unter Einsamkeit.[11] Gutes Sehen hingegen fördert soziale Kontakte, Hobbys und die aktive Teilnahme am Leben. Einschränkungen können hingegen zu Isolation führen. Die Betroffenen fühlen sich unsicher und können Alltagsaufgaben schwerer bewältigen. „Die Augen sind das Tor zur Welt, und gute Sehkraft ist der Schlüssel zu Selbstständigkeit und Aktivität“, erklärt Kruschinski.

Fortschrittliche Lösungen: Sehhilfen erleichtern das Leben bei Low Vision

Sehdefizite lassen sich in den meisten Fällen gut mit Brillen oder Kontaktlinsen korrigieren, wobei moderne High-Tech-Lösungen auch bei stärkeren Sehschwächen visuell ansprechende Optionen bieten. Dicke Gläser oder optische Verzerrungen gehören dank fortschrittlicher Technologie zumeist der Vergangenheit an. Schwieriger wird es, wenn die Sehkraft unter 30 Prozent fällt, in der Fachsprache als „Low Vision“ bezeichnet. Hier kommen spezielle Hilfsmittel wie Lupen, Bildschirmlesegeräte, Fernrohrbrillen oder elektronische Lesegeräte zum Einsatz, die effektive Unterstützung bieten. Diese Sehhilfen können bei spezialisierten Augenoptikerbetrieben getestet und angepasst werden. In den meisten Fällen übernehmen Krankenkassen einen Teil der Kosten.

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** I **www.seh-check.de** I **www.brillenstyling.de** I **www.kontaktlinseninfo.de**

Ihre Ansprechpartnerin für weitere Informationen und Bildmaterial
Kuratorium Gutes Sehen e.V. I Werderscher Markt 15 I 10117 Berlin
Kerstin Kruschinski (Leiterin PR und Kommunikation)
Tel. 030 41 40 21-22 I presse@sehen.de I www.sehen.de

[11] https://de.statista.com/statistik/daten/studie/1419771/umfrage/praevalenz-von-einsamkeit-unter-aelteren-menschen-in-deutschland/