

PRESSEINFORMATION

Harmlos oder gefährlich? So können Sie Sehstörungen besser einschätzen

Berlin, 6. April 2022 (KGS). **Augenflimmern, Buchstabensalat oder Lichtblitze: Für die Betroffenen ist schwer einzuschätzen, welche „unnormale“ Seherscheinungen lästig, aber harmlos, und welche ein ernstes Alarm-signal sind. Zum Weltgesundheitstag gibt das Kuratorium Gutes Sehen die wichtigsten Tipps zur Selbsteinschätzung.**

Harmlos: Flimmershow, Mückentanz und Lidzucken

Wenn es vor den Augen flimmert, ist oft Unterzuckerung oder eine Migräne¹ der Grund. Dann reicht es meistens, schnell etwas zu essen oder ein Migräne-Medikament zu nehmen. Flecken oder Schlieren, die sich im Gesichtsfeld bewegen, nennt man Mouches volantes (fliegende Mücken). Sie sind in der Regel eine harmlose Alterserscheinung.² Wenn die Lider zucken, sind sie oft überlastet.³ Entspannung, Schlaf und befeuchtende Augentropfen helfen. Auch bei Doppelbildern sorgen Schlaf, regelmäßige Pausen und ggf. eine geeignete Brille für Entlastung.

Abklären lassen: Buchstabensalat und Sandsturm

Scheinen Buchstaben beim Lesen zu kippen oder wirken gerade Linien plötzlich krumm, kann das auf eine altersbedingte Makuladegeneration hindeuten. Fast sieben Millionen Menschen in Deutschland sind davon betroffen.⁴ Frühzeitig erkannt, können Augenärzte einer drohenden Sehbehinderung mit Medikamenten entgegensteuern. Das Gefühl, ein Sandkorn oder anderen Fremdkörper im Auge zu haben, tritt vor allem bei Bildschirmarbeit auf (Office-Eye-Syndrom). Acht von zehn PC-Nutzern kennen es.⁵ Der Grund: Vor dem Monitor wird weniger geblinzelt, die Augen werden trocken.⁶ Eine auf Computerarbeit optimierte Bildschirmbrille hilft, außerdem hyaluronsäurehaltige Tropfen oder Sprays.

Sofort zum Arzt: Rußregen, Lichtblitze, Augenschmerzen

Schwarze Flecken (Rußregen), die sich in die gleiche Richtung bewegen, wiederholt auftretende Lichtblitze oder ein teilweiser Verlust des Sehvermögens sind eindeutig Notfälle. Damit sofort in die Augenklinik oder zum Augenarzt. Ursache könnte eine beginnende Netzhautablösung sein. Farbige Ringe, Augenschmerzen, unscharfes Sehen und Übelkeit, die gleichzeitig auftreten, können auf einen akuten Glaukomanfall (Grüner Star) hinweisen.⁷ Hinter plötzlich auftretenden Doppelbildern gepaart mit starken Kopfschmerzen oder Lähmungen könnten ein Schlaganfall, eine Hirnblutung oder -thrombose stecken.⁸ Ganz klar ein Notfall!

Einfache Tipps für gesunde Augen und gutes Sehen

Das Wichtigste überhaupt: Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig beim Augenoptiker und Augenarzt kontrollieren, ab 40 Jahren mindestens alle zwei Jahre, ab 60 jährlich. Regelmäßiges Blinzeln hilft, die Augen feucht zu halten, „Augensport“ mit kreisenden Augäpfeln lockert die Muskulatur. Weitere Informationen unter www.sehen.de/sehen/sehswaechte.

[Wörter: 360; Zeichen inkl. Leerzeichen: 3.382]

¹ <https://flexikon.doccheck.com/de/Flimmerskotom>

² <https://www.netdoktor.de/krankheiten/glaskoerpertruebung/>

³ <https://www.gesundheit.de/krankheiten/augenkrankheiten/das-auge-des-menschen/augenzucken>

⁴ <https://www.aerzteblatt.de/nachrichten/98397/Makuladegeneration-bei-mehr-als-sieben-Millionen-Menschen-in-Deutschland>

⁵ <https://augeninfo.de/cms/hauptmenu/gesunde-augen/augen-gesund-halten/bildschirmarbeit-den-augen-pausen-goennen.html>

⁶ <https://www.optik-akademie.com/deu/info-portal/medizin/office-eye-syndrom.html>

⁷ <https://flexikon.doccheck.com/de/Glaukomanfall>

⁸ <https://www.onmeda.de/symptome/diplopie-id201650/>