Kurzsichtigkeit ist das häufigste Augenleiden.

Ich glaub', ich brauch' eine Brille!

Freie Sicht vor aus

Rund 25 Millionen Deutsche tragen eine Brille, 19 Millionen weitere greifen gelegentlich auf sie zurück. Viele entwickeln erst mit ansteigendem Alter eine Sehschwäche – ohne es zu merken.

Während die Zahl der Brillenträger in Deutschland vor 60 Jahren noch bei 40 % lag, sind es heute 62 %. Das liegt zum einen daran, dass die moderne Technik es inzwischen ermöglicht, Sehfehler in einem sehr frühen Stadium zu erkennen – und zum anderen an der ungesunden Ernährung vieler Menschen. Dazu kommt oft ein stundenlanges Anstarren von Bildschirmen – sei es der Monitor auf der Arbeit, der Fernseher zu Hause oder das Smartphone unterwegs.

Anzeichen erkennen

Ab wann man eine (stärkere) Brille braucht, ist von den Symptomen und deren Ausprägung abhängig. Wer sich dabei erwischt, dass er beim Blick in die Ferne häufig die **Augen zusammenkneift, leidet unter einer Kurzsichtigkeit,** während schnelle Augenermüdung, Kopfschmerzen und eingeschränkte Nahsicht Anzeichen einer Weitsichtigkeit darstellen. Letztere kann, obwohl sie möglicherweise schon immer bestand, auch erst ab **dem 35. bis 40. Lebensjahr ausbrechen.** Denn zu diesem Zeitpunkt lässt die Augenmuskulatur nach, sodass das Sehorgan die Fehlsichtigkeit nicht mehr von alleine ausgleichen kann. Wer sich beim Lesen einer Zeitung dabei erwischt, wie er sie etwas weiter von sich hält, um die Buchstaben deutlich zu erkennen, zeigt damit ein klassisches Symptom von Altersweitsichtigkeit.

Der Zinkgehalt in Hülsenfrüchten wie Bohnen und Linsen beugt Grauem Star vor.

Das Auge isst mit

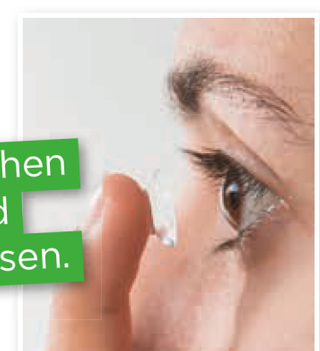
Wie alle Organe werden auch die Augen täglich mit den Nährstoffen versorgt, die vom Körper durch Nahrung aufgenommen werden. Einige Lebensmittel weisen dabei Inhalte auf, die den Augen besonders gut bekommen. Im Schnitt erkrankt jeder dritte Rentner irgendwann an einer sogenannten altersbedingten Makula-Degeneration, die sogar zu Blindheit führen kann. Vorbeugend kann hierbei der Pflanzenstoff Lutein wirken, **der beispielsweise in Grün- und Weißkohl, Spinat, Rucola und Kresse enthalten ist. Auch die Vitamine A, C und E werden für die Sehfunktion benötigt** – herrscht ein Mangel vor, kann sich dieser z. B. in Nachtblindheit äußern. Wer seinen Speiseplan mit Karotten, Paprika und Brokkoli füllt, beugt auch hier vor. Zudem gibt es eine ganze Reihe von Nahrungsergänzungsmitteln, welche die Sehkraft aufrecht erhalten. **Das von Algen gebildete Astaxanthin hemmt etwa Entzündungsbotenstoffe im Organismus, die zu Grünem Star führen können,** während das Enzym Superoxid-Dismutase die Augen vor äußerem Schaden bewahrt. Zu finden ist es z. B. in Zitronengras. Die tägliche Einnahme von 300 mg OPC-Traubenkernextrakt kann sogar die permanente Augenbelastung beim anstrengenden Arbeiten am Computer reduzieren.

Ayurvedische Kräuter-Tees senken den Augeninnendruck.

Die Augenmuskeln richtig trainieren

Neben einer gesunden Ernährung führt auch ein Training der Augenmuskulatur zu Verbesserungen. Für eine höhere Elastizität sorgt man beispielsweise, indem man den Blick in die Ferne schweifen lässt und sich im Anschluss sofort ein Objekt vor das Gesicht hält, um es zu fokussieren. Der schnelle Wechsel zwischen Nah- und Fernsicht kann eine bereits verminderte Sehkraft sogar wiederherstellen. Natürlich sollte man sich nicht nur auf Ernährung und Training verlassen, wenn man ein nachlassendes Sehvermögen registriert: **Ein Sehtest ist beim Optiker in der Regel gratis und dauert nur wenige Minuten.**

Zum Autofahren braucht man laut Gesetz eine Sehkraft von mindestens 70 %.



3 Millionen Menschen in Deutschland tragen Kontaktlinsen.

Fotos: Freepik; Fotolia / coldwaterman; YakobchukOlena

Expertentipp

health tv spricht mit Augenoptikermeister Giovanni Di Noto

„Minderwertige Brillengläser können zu Kopfschmerzen und Schwindel führen."

Giovanni Di Noto ist selbstständiger Augenoptikermeister aus Bückeburg. Der 49-Jährige ist Prüfungsvorsitzender und stellvertretender Obermeister der Landesinnung der Augenoptiker und Optometristen in Niedersachsen und Bremen sowie PR-Ausschussvorsitzender des ZVA.

Sobald sich die Sonne zeigt, setzen viele eine Sonnenbrille auf. Ist das eigentlich sinnvoll?
Die richtige Sonnenbrille schützt optimal vor Blendung, aber auch vor den gesundheitsschädigenden UV-Strahlen.

Was muss eine gute Sonnenbrille können?
Möglichst viel UV-Licht filtern. Tönungen sollen das sichtbare Licht dämpfen. Sonnenbrillen, die nur getönt sind, können den Augen sogar schaden, denn sie setzen den natürlichen Schutzmechanismus des Auges, das automatische Verkleinern der Pupille bei Helligkeit, außer Kraft. Deswegen muss eine Sonnenbrille auch einen UV-Schutz bieten, unabhängig vom Tönungsgrad.

Sonnenbrillengläser gibt es in viele Farben. Welche Tönung ist die Beste?
Neben der optischen Qualität zählt eine geringe Farbverfälschung. Braune Tönungen bewirken die farbgetreueste Durchsicht, doch hier lohnt sich die Beratung des Augenoptikers, um für den Verwendungszweck die passende Tönung zu erhalten.

Sonnenbrillen gibt es mittlerweile überall und vor allem billig zu kaufen. Woran erkenne ich, ob die Qualität stimmt?
Es gibt zwar das gesetzlich vorgeschriebene CE-Zeichen, aber das reicht nicht aus. Hochwertige Gläser weisen keine Schlieren, Blasen oder Einschlüsse auf. Ein durch ein Sonnenbrillenglas fixierter Gegenstand sollte sich beim Hin- und Herdrehen der Brille nicht bewegen oder verzerren. Ist das alles nicht der Fall, handelt es sich um minderwertige Brillengläser, die zu Kopfschmerzen und Schwindel führen können.

Tipp zum Schluss:
Der individuell angepasste Sonnenschutz benötigt eine fachmännische Beratung! Der Augenoptiker kennt alle Anforderungen an gute Sonnenbrillen und weiß, welche Gläser für welchen Zweck sinnvoll sind. Eine Sehanalyse stellt zusätzlich sicher, dass Sie eine ausreichende Sehleistung durch Ihre Sonnenbrille erhalten.