



## Pressemitteilung

Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

### Top-Tipps, damit Ihre Augen nicht schwächer werden

**Düsseldorf 15.7.2009 – Rund 10.000 Menschen erblinden Jahr für Jahr in Deutschland nach Angaben der Weltgesundheitsorganisation WHO. Die Augenärzte in Deutschland setzen alles daran, diese Zahl zu senken. Nicht alle Augenkrankheiten lassen sich verhindern, doch schon mit einigen einfachen Maßnahmen kann jeder sein individuelles Risiko, Sehvermögen zu verlieren, senken.**

Die Augen schützen ist einfach – der Berufsverband der Augenärzte gibt dazu die folgenden Tipps:

**Tragen Sie eine Sonnenbrille:** Ein guter UV-Schutz beugt der Entstehung des Grauen Stars (Katarakt) vor und bewahrt die Netzhaut vor Schäden. Einen guten UV-Schutz erkennt man jedoch nicht schon an der Färbung der Gläser – auch dunkle Gläser können UV-Strahlung durchlassen. Dann besteht die Gefahr, dass sich der dunklen Färbung wegen die Pupillen weit öffnen und besonders viel Strahlung ins Auge dringen kann. Beim Kauf einer Sonnenbrille sollte man deshalb auf das CE-Zeichen achten, es signalisiert, dass die europäischen Mindestvorgaben eingehalten werden. Eine gute Sonnenbrille sollte zudem das Auge rundum abdecken und auch seitlich einfallende Strahlung abschirmen.

**Rauchen Sie nicht:** Raucher haben ein erhöhtes Risiko, eine Altersabhängige Makuladegeneration zu entwickeln, auch das Kataraktrisiko ist bei ihnen höher.

**Ernähren Sie sich vielseitig:** Eine vitaminreiche Kost schützt die Netzhaut. An der Annahme, dass Karotten gut für die Augen sind, ist etwas Wahres. Darüber hinaus haben Untersuchungen gezeigt, dass vor allem grünes Blattgemüse hilft, die Sehkraft zu erhalten.

**Nutzen Sie Vorsorgeuntersuchungen:** Viele Augenkrankheiten treten im Alter gehäuft auf, ab dem 40. Lebensjahr beispielsweise steigt das Risiko, an einem Grünen Star (Glaukom) zu erkranken. Der Berufsverband der Augenärzte empfiehlt daher regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen ab dem 40. Lebensjahr.

**Handeln Sie früh:** Die Behandlungsmöglichkeiten des Glaukoms, aber auch der Altersabhängigen Makuladegeneration und der Diabetischen Netzhauterkrankung sind in einem frühen Krankheitsstadium besonders gut. Ein frühes Eingreifen kann deshalb wertvolles Sehvermögen erhalten.

**Tragen Sie Schutzbrillen:** Augenverletzungen bei handwerklichen Arbeiten, aber auch beim Sport lassen sich durch Schutzbrillen zuverlässig zu vermeiden. In Deutschland leben nach Angaben des Statistischen Bundesamts mehr als 6000 Menschen, die aufgrund eines Unfalls ihr Augenlicht teilweise oder ganz verloren haben.



**Achten Sie auf Hygiene beim Tragen von Kontaktlinsen:** Kontaktlinsenträger sollten ihre Augen regelmäßig vom Augenarzt untersuchen lassen. Zudem sollten Sie den augenärztlichen Empfehlungen zur Kontaktlinsenpflege und –hygiene genau Folge leisten, um Komplikationen zu vermeiden.

### **Woche des Sehens: Wenn die Augen schwächer werden**

„Wenn die Augen schwächer werden“ lautet in diesem Jahr das Thema der Woche des Sehens vom 8. bis 15. Oktober 2009 ([www.woche-des-sehens.de](http://www.woche-des-sehens.de)). Unter dem Motto "Blindheit verstehen, Blindheit verhüten" macht die Woche des Sehens seit dem Jahr 2002 bundesweit auf die Bedeutung guten Sehvermögens, die Ursachen vermeidbarer Blindheit sowie die Situation blinder und sehbehinderter Menschen in Deutschland und in den Entwicklungsländern aufmerksam. Getragen wird die Aktionswoche von der Christoffel-Blindenmission, dem Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband, dem Berufsverband der Augenärzte, dem Deutschen Komitee zur Verhütung von Blindheit, der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft, dem Deutschen Verein der Blinden und Sehbehinderten in Studium und Beruf, der Pro Retina Deutschland e.V. sowie dem Hilfswerk der Deutschen Lions. Unterstützt wird die Woche des Sehens von der Aktion Mensch und der Carl Zeiss Meditec AG.

**Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)**

**Herausgeber:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

**Pressekontakt:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert, Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720, [presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de), [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)