

Welttag des Sehens: Augen-Mythen unter der Lupe

Der 8. Oktober ist weltweit unserem wichtigsten Sinnesorgan gewidmet. Die Niederösterreichischen Augenoptiker klären anlässlich dieses Tags über häufige Glauben und Irrglauben rund um das gute Sehen auf.

Etwa 80 Prozent der Informationen werden von den Augen aufgenommen. „Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Kein Wunder, dass es sehr viele Mythen rund um das gute Sehen gibt. Wer hat zum Beispiel nicht schon als Kind von den Eltern gehört, dass man vom vielen Fernsehen Quadrataugen kriegt oder dass Karotten gut für die Augen sind?“, sagt Markus Gschweidl, Niederösterreichischer Landesinnungsmeister der Augenoptiker. Die Landesinnung hat einige weitverbreitete Glauben und Irrglauben genauer unter die Lupe genommen.

- **Sehfehler sind keine Krankheiten!** Wer Fehlsichtigkeiten wie Kurzsichtigkeit, Übersichtigkeit (umgangssprachlich „Weitsichtigkeit“) und Hornhautverkrümmung hat, ist deswegen nicht krank. In der Regel haben Fehlsichtigkeiten eine genetische Komponente, können aber auch durch Umweltbedingungen verstärkt werden. „Wichtig ist das regelmäßige Messen der Sehstärke beim Augenoptiker / Optometristen. Denn wenn sich ein Sehfehler bildet, muss er mittels Brille oder Kontaktlinse korrigiert werden. Ein unkorrigierter Sehfehler ist zwar für die Augen selbst nicht gefährlich, aber er behindert im Alltagsleben, kann zu Unwohlbefinden wie Kopfschmerzen führen und z.B. im Straßenverkehr sicherheitsgefährdend sein“, so Gschweidl.
- **Karotten gegen Nachtblindheit:** Mit den Karotten ist es so eine Sache. Wahr ist, dass Carotin im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Dieses wiederum sorgt dafür, dass die Netzhaut mehr Licht aufnehmen kann, was das Sehen im Dunklen verbessert. „Das heißt aber nicht, dass Sie kiloweise Karotten essen sollten. In den westlichen Industrieländern nehmen wir bereits ausreichend Vitamin A zu uns“, beruhigt der Landesinnungsmeister. „Wenn Sie bemerken, dass Sie im Dunklen zunehmend schlecht sehen, ist das aber häufig ein Zeichen für einen Sehfehler, der mit dem Alter ausgeprägter wird und mit hoher Blendungsempfindlichkeit einhergeht. Lassen Sie auf jeden Fall Ihre Sehkraft testen, wenn Sie Anzeichen davon bemerken.“
- **Fernsehen schadet den Augen:** „Tatsächlich begünstigen häufiges Fernsehen, Computerspiele und dergleichen die Kurzsichtigkeit, gerade bei Kindern“, sagt der Experte. Mittlerweile sind fast 90 Prozent der Kinder in Asien kurzsichtig und in Europa steigt die Kinderkurzsichtigkeit in Richtung 50 Prozent. Das liegt aber nicht primär an den Bildschirmen, sondern daran, dass die Augen stundenlang auf eine relativ kurze Sehdistanz fixiert werden. Auch das lange Bücherlesen begünstigt demnach das Problem, denn unsere Augen brauchen den häufigen Wechsel zwischen Nah- und Fernblick. Außerdem sorgt Bildschirmarbeit für trockene Augen, Kopfweh und andere Ermüdungserscheinungen. „Das Problem liegt auch an der unzureichenden Unterstützung der Augen. Wer viele Stunden mit Bildschirmen

verbringt, braucht eine Computerbrille, die individuell auf diese Arbeit und die Distanz zum Bildschirm ausgerichtet ist“, so der Landesinnungsmeister.

- **Brille tragen macht Augen faul? Nein!** „Der Irrglaube, dass man alleine mit Augenübungen Fehlsichtigkeiten wegbekommen kann und daher Brillen vermeiden sollte, ist ein schädlicher Mythos und wird leider unverantwortlicher Weise immer wieder verbreitet“, sagt Gschweidl. „Ganz prinzipiell kann man Sehschwächen nicht ‚heilen‘ und sie auch nicht einfach ‚wegtrainieren‘. Auch Brillen und Kontaktlinsen verändern die grundsätzliche Sehstärke von Menschen nicht. Aber sie wirken korrigierend und ermöglichen so das scharfe Sehen und dadurch ein besseres und sichereres Leben.“
- **Männer erkennen Farben schlechter.** Den kleinen Unterschied gibt es tatsächlich auch beim Sehen! „Studien haben gezeigt, dass nur ca. 0,5 Prozent der Frauen aber 8 Prozent der Männer an einer Farbenfehlsichtigkeit leiden, insbesondere einer Rot-Grün-Sehschwäche“, erklärt Gschweidl. Männer nehmen zudem Farbtöne insgesamt blauer wahr als Frauen und sind nicht so gut darin, Farbnuancen zu unterscheiden. Dafür können Männer schwache Kontraste und schnelle Bewegungen besser wahrnehmen als Frauen.

Der Landesinnungsmeister schließt: „Als Augenoptiker und Optometristen empfehlen wir: Achten Sie am Welttag des Sehens besonders auf Ihre Augen und lassen sie mindestens einmal im Jahr Ihre Sehstärke kontrollieren – Ihr wichtigstes Sinnesorgan wird es Ihnen danken!“

Pressestelle der Bundesinnung / Rückfragehinweis:

Mag. Melanie Manner

Himmelhoch Text, PR & Event

+43 676 / 43 666 75

melanie.manner@himmelhoch.at