

Wien, 03.12.2024

Wahrheit oder Lüge? Der Faktencheck über unser wichtigstes Organ

## **(K)eine Frage der Sichtweise: 7x Faktencheck für unsere Augen**

**Es gibt so manche Binsenweisheiten rund um unser Sehorgan, die sich hartnäckig als Fakten halten. Die Bundesinnung der Augen- und Kontaktlinsenoptiker / Optometristen hat sich nach den aktuellsten Mythen über die Augen und unsere Sehfähigkeit auf die Suche gemacht und ihren Wahrheitsgehalt überprüft. Wahrheit oder Mythos – wie viele hätten Sie enttarnt?**

### **1. Corona hat unsere Sehfähigkeit verändert**

Corona hat ja auf vielfältige Weise unsere Sicht auf die Welt verändert. Diese Aussage ist durchaus wörtlich zu nehmen: Eine großangelegte Studie in China mit mehr als 120.000 Schulkindern zeigte 2020, dass vor allem bei 6- bis 8-Jährigen die Kurzsichtigkeit pandemiebedingt rasant angestiegen ist. Und laut einer vor kurzem veröffentlichten Metastudie, die im „British Journal of Ophthalmology“ publiziert wurde, ist weltweit bereits jedes dritte Kind von Kurzsichtigkeit (Myopie) betroffen. „Grund dafür sind die Auswirkungen unseres modernen Lebensstils“, weiß der Bundesinnungsmeister der Augen- und Kontaktlinsenoptiker, Markus Gschweidl. „Kinder und Jugendliche erleben viel mehr Bildschirmzeit und sind weniger im Freien, was die Myopie fördert. Dies war speziell in der Corona-Zeit zu beobachten. Mit einer hohen Kurzsichtigkeit steigt das Risiko für eine schwerwiegende Augenerkrankung im Erwachsenenalter“, so Gschweidl und empfiehlt regelmäßige Kontrollchecks beim Augenoptikermeister und beim Augenarzt. Faktencheck: TRUE.

### **2. Sonnenlicht beugt Kurzsichtigkeit vor**

Im Zusammenhang mit Punkt 1 folgt jedoch auch gleich die gute Nachricht: Dieser sich weltweit ausbreitenden Kurzsichtigkeit kann entgegengewirkt werden: Denn die optische Ursache für Kurzsichtigkeit ist meist ein in der Kindheit zu sehr in die Länge gewachsener Augapfel. Dem beugen Tageslicht und der Blick in die Ferne vor. „Da es jedoch auch in hellen Räumen nicht so viel Licht gibt wie draußen – und das gilt selbst für trübe Tage – ist der Aufenthalt im Freien für unsere Sehkraft enorm wichtig“, so Gschweidl. Bereits zwei Stunden tägliche Aktivitäten bei Tageslicht können das Augenlängenwachstum und somit die Zunahme der Kurzsichtigkeit einbremsen. Faktencheck: TRUE.

### **3. Dunkle Gläser schützen die Augen besser**

Das elegante Bild der großen dunklen Sonnenbrillen haben bereits Stil-Ikonen wie Audrey Hepburn und Jacky Kennedy in unseren Köpfen verankert. Grundsätzlich besteht die Hauptfunktion der Sonnenbrillen darin, vor UV-Strahlung und Blendung zu schützen. Doch stimmt es tatsächlich, dass dunkle Exemplare unsere Augen besser vor Sonnenlicht abschirmen? Achtung – die Tönungsintensität sagt nichts über die Höhe des UV-Schutzes aus! Am gefährlichsten sind dunkle Gläser ohne UV-Schutz, weil dann die UV-Strahlen ungefiltert durch die Pupille ins Auge eindringen. Am besten orientiert man sich an dem Qualitätsmerkmal für den 100-prozentigen UV-Schutz, dem CE-Zeichen oder UV-400-Zeichen. Faktencheck: FALSE.

#### **4. Durch das Tragen einer Brille werden die Augen faul**

„Der Irrglaube, dass man Fehlsichtigkeiten gar nicht oder nicht vollständig korrigieren soll ist ein Mythos und ist immer noch verbreitet“, so Gschweidl. „Ganz prinzipiell kann man Sehschwächen nicht ‚heilen‘ und sie auch nicht einfach ‚wegtrainieren‘. Das Tragen eines richtig eingestellten Sehbehelfs unterstützt die Augen und schützt vor Überanstrengung, Rötung und Kopfschmerzen. Die Stärke muss für den jeweiligen Bedarf, wie zum Beispiel Ferne, Computer, Buch lesen, richtig ermittelt werden“, so der Bundesinnungsmeister. Faktencheck: FALSE

#### **5. Kinder brauchen keine Sonnenbrille**

Im Sommer sind die Augen durch direkte Sonneneinstrahlung den schädlichen UV-Strahlen ausgesetzt, im Winter reflektiert der Schnee die Strahlung. Diese kann die Netzhaut verbrennen und auch der Hornhaut schaden. Im schlimmsten Fall bleiben irreversible Schäden zurück. Dennoch wird immer wieder behauptet, dass Kinderaugen keine Sonnenbrillen benötigen. „Dieser Mythos ist einfach falsch. Das Gegenteil ist der Fall: Im jungen Alter weist das Auge kaum Eigenschutz gegenüber UV-Strahlen auf! So dringen im ersten Lebensjahr bis zu 90 Prozent der UVA- und über 50 Prozent der UVB-Strahlen bis zur Netzhaut vor. Erst mit rund 25 Jahren sind die Augen in der Lage, einen Teil der UV-Strahlung zu absorbieren“, weiß Gschweidl. Faktencheck: FALSE

#### **6. Durch Schielen bleiben die Augen stecken**

Auch dieser Mythos hält sich hartnäckig, obwohl er inhaltlich falsch ist. „Es gibt keinen dokumentierten Fall, bei welchem durch freiwilliges Schielen die Augen steckengeblieben sind“, weiß Gschweidl. Kinder können durch solche Übungen die unterschiedlichen Funktionen ihres Körpers erkunden und erhöhen die Kontrolle über ihre Augenbewegungen – es handelt sich dabei also um kräftigende Übungen, die unbedenklich sind. Nur wenn jemand unwillentlich schielt, muss das ernst genommen werden, da es sich dabei um eine Sehbehinderung handelt. In diesen Fällen kann und wird ein Augenarzt weiterhelfen. Faktencheck: FALSE.

#### **7. Kontaktlinsen bieten gleichen UV-Schutz wie Sonnenbrillen**

Zum Schluss räumt Markus Gschweidl noch mit einem letzten Sicherheitsmythos auf, nämlich jenem, dass Kontaktlinsen mit UV-Schutz ebenso gut schützen wie Sonnenbrillen. Dies sei nicht der Fall. „Die Linse bedeckt im Gegensatz zur Brille nur einen Teil des Auges, die Bindehaut liegt ungeschützt frei“, erklärt er. So kann UV-Strahlung sogar Tumore auf Bindehaut und Lidern verursachen. Auch Grauer Star oder altersbedingte Makula-Degeneration können die Folge von schlechtem Sonnenschutz sein – und sogar zur Erblindung führen. Faktencheck: FALSE.

Wie man an obengenannten Punkten erkennen kann, halten sich so manche falschen Annahmen leider immer noch hartnäckig. Hilfreich ist der jährliche Seh-Check beim Augenoptikermeister, der alle wichtigen Fakten zum Thema „Gutes Sehen“ kennt und eine optimale Beratung anbietet.

#### **Fotos, Abdruck honorarfrei unter Angabe des jeweiligen Copyrights:**

Foto 1: Mädchen mit Lupe © Canva

Foto 2: Faktencheck Augen © Himmelhoch

#### **Pressestelle der Bundesinnung/Rückfragehinweis:**

Sonja Sagen

Himmelhoch Text, PR & Event

0650/8569881

[sonja.sagan@himmelhoch.at](mailto:sonja.sagan@himmelhoch.at)