

A close-up photograph of a woman with short, light brown hair, looking upwards and to the right with a thoughtful expression. She is holding a pair of red-rimmed glasses in her right hand, which is resting on her chin. She is wearing a red collared shirt and a gold ring on her finger. The background is dark.

## Die Sehkraft kann sich mit zunehmendem Alter verändern

Mit fortschreitendem Alter sind Veränderungen der Sehkraft normal. Veränderungen der Sehkraft können die Ausführung alltäglicher Aktivitäten erschweren, wie z.B. lesen, sicher gehen, Medizin einnehmen, Körperpflege, Hausarbeit und Auto fahren.



**Manche Veränderungen sind normal.**  
Dazu gehören u.a.:

- Verminderung der Sehschärfe, was nahes Sehen erschwert.
- Schlechtere Farbunterscheidung, wie z.B. blau von schwarz oder zu erkennen, wo ein Gegenstand endet und sein Hintergrund beginnt.
- Vermehrter Lichtbedarf und verzögerte Hell-Dunkel-Adaption (wenn man z.B. von einem dunklen Raum in einen hell erleuchteten geht).

Diese Veränderungen sollten Sie nicht davon abhalten, einen aktiven Lebensstil zu genießen oder Ihre Selbständigkeit zu behalten.

**Oft können diese altersbedingten Sehkraftveränderungen folgendermaßen korrigiert werden:**

- Durch das Tragen einer Brille
- Kontaktlinsen
- Bessere Beleuchtung

Verlust des Sehvermögens ist keine normale Alterserscheinung. Allerdings besteht mit zunehmendem Alter ein höheres Risiko, die folgenden altersbedingten Erkrankungen und Beschwerden, die zu Erblindung führen können, zu entwickeln.

- Altersbedingte Makuladegeneration
- Grauer Star (Katarakt)
- Diabetische Retinopathie
- Grüner Star (Glaukom)

Im Anfangsstadium haben diese Erkrankungen oft keine Warnsignale oder Symptome. Die einzige Möglichkeit, sie zu erkennen bevor sie zu Erblindung führen, ist durch eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung. Während solch einer Untersuchung wird die Pupille mittels Tropfen erweitert. Der Augenarzt benutzt ein Vergrößerungsglas, um das Auge auf Anzeichen einer Augenerkrankung zu untersuchen. Diese umfassende Untersuchung mit Pupillenerweiterung verläuft anders als eine Brillen- oder Kontaktlinsenuntersuchung. Durch diese umfassende Untersuchung können darüberhinaus auch weitere Probleme des Sehvermögens erkannt werden, wie z.B. Alterssichtigkeit (nahe Gegenstände können nicht mehr scharf gesehen werden, während sich die Sehstärke für weiter entfernte Gegenstände nicht verändert), Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Astigmatismus (auch Hornhautverkrümmung oder Stabsichtigkeit genannt).

## Weitere Dinge, die Sie zum Schutz Ihres Sehvermögens tun können

- Hören Sie auf zu rauchen.
- Essen Sie reichlich grünes Blattgemüse und Fisch.
- Treiben Sie Sport.
- Halten Sie Ihren Blutdruck innerhalb des normalen Bereichs.
- Regulieren Sie Ihre Diabetes (falls Sie Diabetiker sind).
- Tragen Sie eine Sonnenbrille und einen Sonnenhut mit breiter Krempe, wenn Sie sich bei starkem Sonnenschein im Freien aufhalten.
- Tragen Sie beim Sport oder bei Arbeiten ums Haus herum eine Schutzbrille.



## Bereiten Sie sich auf den Besuch bei Ihrem Augenarzt vor

Machen Sie vor dem Augenarztbesuch eine Liste mit all Ihren Fragen und Bedenken. Teilen Sie Ihrem Augenarzt alle Medikamente, die Sie einnehmen, mit. Manche Medikamente haben Nebenwirkungen, die sich auf Ihr Sehvermögen auswirken können.

Dies ist eine Auswahl möglicher Fragen an Ihren Augenarzt:

- Besteht für mich ein erhöhtes Risiko für Augenerkrankungen?
- Welche Veränderungen meiner Sehkraft können auf mich zukommen?
- Werden sich die Veränderungen meines Sehvermögens verschlimmern?
- Können die Veränderungen meines Sehvermögens behoben bzw. verbessert werden? Wie?
- Was kann ich zum Schutz oder zur Verlängerung des Erhalts meiner Sehkraft tun?
- Können Veränderungen meiner Ernährung oder meines Lebensstils positive Auswirkungen haben?
- Wie häufig soll ich mich einer Augenuntersuchung unterziehen?

Menschen ab dem 50. Lebensjahr sollten sich einer umfassenden Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung unterziehen. Dies ist mit das Beste, das Sie tun können, um Ihre Sehkraft zu erhalten.

Selbst wenn Sie keine Probleme mit Ihrer Sehkraft haben, ist es dennoch wichtig, eine umfassende Augenuntersuchung mit Pupillenerweiterung durchführen zu lassen. Frühzeitige Erkennung und Behandlung kann helfen, Ihre Sehkraft zu erhalten.



## Wo kann man weitere Informationen erhalten?

Weitere Informationen finden Sie auf der “Healthy Eyes” Webseite des “National Eye Institute” der USA: [www.nei.nih.gov/healthyeyes](http://www.nei.nih.gov/healthyeyes)

Setzen Sie sich mit Ihrem lokalen Lions Club in Verbindung:



Lions Eye Health Program



National Eye Health  
Education Program  
**NEHEP**



National  
Eye  
Institute

NATIONAL INSTITUTES OF HEALTH

HEALTH AND CHILDREN'S SERVICES DEPARTMENT  
300 W 22ND ST | OAK BROOK, IL, 60523-8842, USA | FAX.: 001 (630) 706-9063  
E-Mail: [programs@lionsclubs.org](mailto:programs@lionsclubs.org) | [www.lionsclubs.org](http://www.lionsclubs.org)