



Sprichwörtlich „Hand und Fuß“ hat das, was der Blindenbund bei seinen Beratungen empfiehlt – und das ist vor allem, gesund zu leben. Fotos: S. Weber

# Die Mär von der Möhre fürs Auge

**GESUNDHEIT** Nicht nur das Alter, auch Sonnenlicht, zu viel Arbeit am Bildschirm und falsche Handy-Nutzung sorgen dafür, dass viele Menschen schlecht sehen.

SERIE

**DIE WOCHE**  
IM ZEICHEN  
DER  
PRÄVENTION



VON STEFAN WEBER

**BAD KÖTZTING.** Der Andrang ist groß am mobilen Beratungsstand von „Blickpunkt Auge“ am Donnerstagvormittag am Großsparkplatz an der Ludwigstraße. Die laufende Gesundheits-Woche hat die Stadt zum Anlass genommen, Christina Schrader und Sepp Hartl einzuladen, um kostenlos über Rat und Hilfe bei drohendem Sehverlust zu geben. Die beiden sind im Auftrag des Bayerischen Blinden- und Sehbehindertenbundes (BBSB) unterwegs. Schrader ist ausgebildete Krankenschwester, Hartl ist selbst blind. Meistens beraten sie Menschen, die bereits wissen, dass ihr Augenlicht verloren gehen wird und helfen dann dabei, sich auch ohne oder nur mit sehr wenig Sehkraft im Alltag zurecht zu finden. Oft werden sie auch vor anstehenden Operationen um ihre Meinung gefragt.

## Dunkles Brot und grünes Gemüse

Aber es gibt natürlich auch für die Sehkraft vieles, was präventiv beachtet werden sollte, wie Schrader erklärt. Mit Blick auf den sonnigen Tag fällt ihr da sofort der Rat ein, die Augen mit einer Sonnenbrille gegen die UV-Strahlung zu schützen. Allgemein der wichtigste Hinweis ist aber, „auf keinen Fall zu rauchen“. Denn Nikotin verengt die Blutgefäße, und davon säßen im Auge mit die kleinsten im ganzen Körper. „Beim Auge ist das Thema Durchblutung eines der häufigsten“, weiß sie.

Die Ernährung spiele natürlich auch eine große Rolle. Zu hoher Blutdruck sei natürlich nicht nur für das Herz, sondern auch für das Auge schlecht. Natürlich kennt Schrader die Geschichte, dass Karotten besonders gut für die Augen sein sollen.



Christina Schrader (l.) und Sepp Hartl (r.) beraten meistens Menschen, die bereits eine schwere Erkrankung am Auge haben. Aber sie wissen natürlich auch, was präventiv gemacht werden kann.

## DAS PROGRAMM FÜR FREITAG

► **9 bis 12 Uhr:** Was steckt hinter dem Sinocur-Lebensstilprogramm? Individuelle Beratung mit der Gesundheitsberaterin Christine Buckeley im Sinocur-Präventionszentrum, Bahnhofstr. 15, Anmeldung unter Tel. (09941) 40 03 21 54

► **18 Uhr und 20 Uhr:** Meditation mit Klangschalen (Gruppe), Sinocur (Sportraum); Kissen/Decke mitbringen. Anmeldung Tel. (09941) 40 03 21 50

► **19.30 Uhr:** Vortrag: Gesundheit schützen – Heilung unterstützen; die funktionierende Durchblutung der kleinen Blutgefäße im Sinocur (Hörsaal); Anmeldung Tel. (09971) 43 39

→ **Alle Angebote sind,** sofern nicht anders angegeben, kostenfrei und außerdem auch ohne vorherige Anmeldung nutzbar.

„Haben Sie schon einmal einen Hasen mit Brille gesehen“, scherzt sie. Aber ganz so einfach sei es dann doch nicht. Die Möhren enthalten zwar viel Vitamin A, was sich tatsächlich gut auf die Sehkraft auswirke – allerdings nur in Verbindung mit Fetten. Auf dem Speiseplan sollte die Karotte zum Beispiel darum zusammen mit Äpfeln geraspelt als Salat mit einem Schuss Öl stehen. Diese positive Wirkung hätten allerdings nicht nur Rüben. Sie empfiehlt für die abwechs-

## LESEN SIE MORGEN

### UMSCHAU-THEMENWOCHE

#### Was steckt in den Hausmitteln von einst?



#### Die Natur kennt viele Heilmittel

Foto: wf

Ihnen werden heilende Wirkung zugesprochen bis hin zur Wirkung gegen Krebs. Früher wusste man, wie Heilkräuter wirken und was sie wirklich können. Heute wird ihnen aber oft zu viel „zugemutet“, wie auch die Kräuterpädagogin Erika Stelzl erzählt. Was Hagebutte, Wegerich, Holunder und Co. wirklich können.

lungsreiche Ernährung viel grünes Gemüse und regelmäßig dunkles Brot mit Urkorn wie etwa Dinkel. Wichtig wäre außerdem, dass ein Augenarzt regelmäßig den Augen-Innendruck messe. „Dass sich der vielleicht erhöht hat, bekommt man selber gar nicht mit“, sagt sie – dennoch sei genau das der Auslöser für schwere Augen-Erkrankungen.

Zum gesunden Leben für das Auge brauchte es aber noch ein wenig mehr als nur die Ernährung. In einer Zeit,

in der sehr viele Menschen täglich beruflich oder privat viele Stunden vor dem Computer-Bildschirm verbringen sei es auch notwendig, hier einige Dinge zu beachten. Dabei stellt sie fest: „Nicht der Bildschirm macht die Augen kaputt.“ Allerdings verleite das Starren darauf dazu, viel weniger zu blinzeln als normalerweise. Der Lid-schlag „ernähre“ die Hornhaut des Auges allerdings, und darum sollte man darauf achten, ihn auch während der Bildschirm-Arbeit nicht zu vergessen. „Ich empfehle immer ein Post-it mit einem zwinkernden Smiley drauf an den Bildschirm zu kleben“, sagt sie. So werde man immer daran erinnert zu zwinkern.

## Nicht der Bildschirm schadet

Außerdem sei die Einstellung der Bildschirm-Höhe wichtig. Denn wer ständig nach unten blickt, verspanne im Nacken. Merkt am Ende des Tages jeder zu Hause, weil der dann schmerzt, führe auf lange Sicht aber auch für eine geringere Durchblutung im Auge und schädige es so. „Das gilt auch für das Handy“, sagt sie. Ob Pokemon-Jagd, Email-Checken oder was auch immer: Besonders die jüngere Generation verbringe immer mehr Zeit mit dem gesenkten Blick auf das Display des Smartphones. Der Effekt sei derselbe wie bei einem zu niedrigen Bildschirm am Computer: verringerte Durchblutung im Auge. Darum ab und zu bewusst das Handy auf Kopfhöhe heben – sieht zwar ungewohnt aus, helfe aber, die Sehkraft zu erhalten. Das, und immer ein volles Glas Wasser neben der Tastatur, mehr brauche es nicht, um das Auge auch am Bildschirm gesund zu erhalten – und das aller älteste Modell mit starkem Flackern sollte es auch nicht mehr sein, sagt sie.

## Ab wann beginnt Blindheit?

Blickpunkt Auge arbeitet deutschlandweit. In Bayern leben rund 80 000 Menschen, die blind oder stark sehbehindert sind. Das schließt alle mit ein, die trotz Sehhilfen weniger als 30 Prozent der normalen Sehkraft besitzen. Blind im Sinne des Gesetzes sind Menschen, die – vereinfacht dargestellt – nichts oder nur noch zwei Prozent auf dem besseren Auge sehen, oder eine Gesichtsfeld-Einschränkung von vergleichbarer Schwere haben. Durch altersbedingte Einschränkungen der Sehkraft sind sogar rund vier Millionen Menschen in Deutschland betroffen.