

Augenblick

Ja, Möhren sind gut für die Augen. Aber auch anderes Gemüse schärft den Blick

Unsere Autorin kann gut sehen, und so soll es auch bleiben. Deshalb wird sie in Zukunft öfter mal Spinat essen und Blinzelpausen machen ... text Miriam Wiederer

mal!

Ich sehe was, was du nicht siehst. Das passiert mir ständig. Nehmen wir zum Beispiel meine Nachbarin: Lange Zeit hielt ich sie für unhöflich und arrogant, weil sie mein freundliches Nicken zur Begrüßung stets ignorierte. Erst seit wir zusammen die Fußball-WM geschaut haben, weiß ich, die Frau ist nett. Ihr einziges Problem: Sie ist extrem kurzsichtig.

Ignorant war also ich. Das liegt daran, dass ich zu einer schrumpfenden Minderheit in Deutschland gehöre – ich sehe gut. Ganz ohne Brille und

Kontaktlinsen. Statt an Dioptrien und Sehhilfen denke ich beim Thema Augen an dunkel geschminkte Smokey Eyes und Wimperntusche. Freie Sicht ist für mich selbstverständlich.

Für viele andere nicht: Laut einer Studie tragen heutzutage sieben von zehn Deutschen eine Brille. 1975 war es nur jeder vierte bis fünfte. Woran das liegt? Neben unseren Genen vor allem an unserer Lebensweise. Um meine Augen zu schonen, sollte ich zum Beispiel nach vier Stunden Auf-den-Bildschirm-Starren den Computer ausschalten. Geht aber nicht, ich muss arbeiten. Da hilft nur Schadensbegrenzung. „Besser ist ein Monitor mit mindestens

60 Zentimetern Diagonale, ein Abstand von 50 bis 80 Zentimetern zum Bildschirm und Blinzelpausen“, rät Dr. Robert Löblich von der Artemis Augen- und Laserklinik in Frankfurt. Zwar heben und senken sich unsere Augenlider automatisch rund 15 000-mal am Tag, während der Arbeit am PC sinkt die Rate aber unter die üblichen zehn bis zwölf Augenaufschläge pro Minute.

Und bitte möglichst keine Zigarette in der Pause, warnt der Augenarzt: „Rauchen führt in den Augengefäßen zu Verkalkungen und Durchblutungsstörungen.“ Statt Zigarette in den Mund also lieber Sonnenbrille mit UV-400-Filter vor die Linsen. „UV-Licht und

das Blaulichtspektrum schaden den Augen am meisten.“ Im schlimmsten Fall können die Strahlen sogar zum Grauen Star führen, einer Trübung der Linse. Scharfsichtige wie ich denken über so essenzielle Augenprobleme selten nach. Und übersehen dabei, wie dramatisch sie für unser Leben werden können: 70 Prozent aller relevanten Ereignisse um uns herum nehmen wir über die 127 Millionen zapfenförmigen Sehsinneszellen wahr.

Schlussendlich kommt Dr. Löblich trotz meines Adlerblicks noch auf das Thema Ernährung. Schon sehe ich mich haufenweise Karotten mümmeln. „Eine Möhre am Tag ist gut für die Netzhaut“, so der Experte. „Die umfangreichste Studie zum Thema hat ergeben, dass das darin enthaltene Betacarotin beziehungsweise Provitamin A zusammen mit Zink und Kupfer Augenprobleme mildern oder verhindern kann.“ Neben dem Betacarotin ist besonders der Pflanzenfarbstoff Lutein wichtig. Als Bestandteil des sogenannten

gelben Flecks im Auge, der Stelle des schärfsten Sehens, filtert er das Licht und fängt freie Radikale ab. Selbst bilden kann unser Körper diesen Stoff aber nicht. Er gelangt durch die Nahrung ins Auge. Schon 6 Milligramm täglich reichen – das ist eine Portion Spinat, Rosenkohl, Brokkoli oder Grünkohl. Wer bereits eine Sehschwäche hat, dem kann auch ein Nahrungsergänzungsmittel mit sogenanntem freiem Lutein helfen.

Ich, die ich (noch) den Durchblick habe, sagt Dr. Löblich, könne mich getrost weiter mit Augen-Make-up beschäftigen, bis ich 40 bin. Ab dann soll ich einmal im Jahr zur Kontrolle zum Arzt. Und meine Augentropfen bei Trockenheit? Unbedenklich – solange sie keine Konservierungsstoffe enthalten. Dann wirken sie so wohltuend auf die Hornhaut wie ein Feuchtigkeitsfluid auf den Teint. Damit sehe ich nicht nur besser, sondern auch besser aus – wegen des sanften Glanzes in den Augen. ■

KLEINER SEHTEST FÜR ZU HAUSE

Können Sie noch richtig scharf sehen? Legen Sie Ihre *emotion* zwei Meter weit weg und versuchen Sie dann, die drei Buchstabenreihen unten zu lesen.

E K C D

N O B K

V U H P

Alles verschwommen und verzerrt? Wir empfehlen dringend einen Besuch beim Facharzt. Nur die zwei oberen Zeilen erkannt? Sie sehen ausreichend gut. Sogar die dritte geschafft? Toll, 100 Prozent Sehkraft!