

# Augengesundheit: Meine Augen sind wichtig!

Unsere Augen sind wichtige Sinnesorgane. Mit ihnen nehmen wir zum Beispiel Bilder, Farben und Formen wahr, sie helfen uns aber auch bei der Orientierung im täglichen Leben. Über 90 Prozent unserer Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Was ist aber, wenn das Auge krank ist, wir also schlechter oder gar nicht sehen? Wie kann das passieren und gibt es Möglichkeiten, unseren Augen etwas Gutes zu tun?

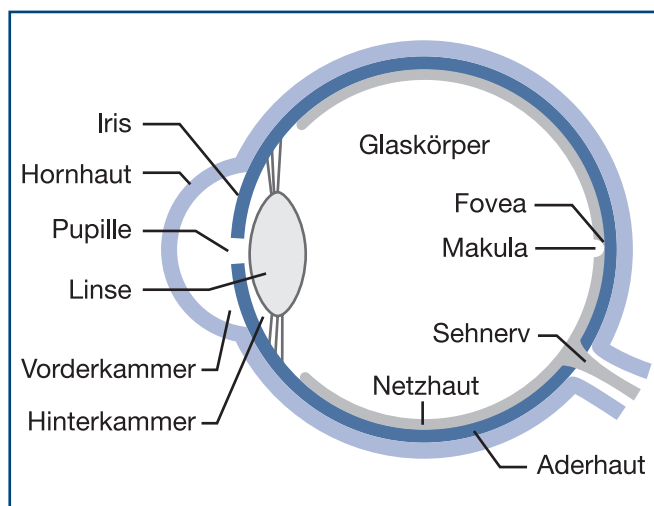


## Was braucht das Auge, um gesund zu sein?

Überlegt in Einzel- oder Partnerarbeit, was das Auge braucht, um gesund zu sein. Notiert eure Vorschläge auf den untenstehenden Zeilen. Vergleicht eure Ergebnisse in der Klasse und ergänzt die Notizen.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_

## M1 Das menschliche Auge



## M2 Augenkrankheiten, Einschränkungen und Verletzungen



Es gibt viele verschiedene Krankheiten und Störungen, die die Augen betreffen. Wir geben euch hier eine kurze Übersicht der am weitesten verbreiteten Augenkrankheiten.

Viele Menschen in Deutschland leiden unter **Kurz- oder Weitsichtigkeit**. Bei einem kurzsichtigen Menschen ist der Augapfel „zu lang“ im Verhältnis zur Brechkraft von Hornhaut und Linse. Die Folge ist, dass weit entfernte Objekte unscharf auf der Netzhaut abgebildet werden, Objekte in der Nähe dagegen scharf. Ein weitsichtiges Auge ist hingegen „zu kurz“. Mit zunehmendem Alter verliert die Linse ihre Fähigkeit, sich zu verformen, so dass das Auge seine Brechkraft nicht mehr ändern kann, um Objekte in der Nähe scharf abzubilden. Deswegen brauchen fast alle Menschen etwa ab dem 40. bis 50. Lebensjahr eine Lesebrille. Sowohl für Kurz- als auch für Weitsichtigkeit können Brillen vom Arzt verordnet werden, die den Sehfehler korrigieren und so im Alltag wieder gut sehen lassen.



Kurzsichtigkeit wird oft vererbt: Kinder kurzsichtiger Eltern sind mit hoher Wahrscheinlichkeit später auch auf eine Sehhilfe angewiesen. Aber auch der ständige Blick auf Bildschirme und Handys sowie langes Lesen können die Kurzsichtigkeit verstärken. Deshalb sollte man den Augen regelmäßige Pausen gönnen. Helles Tageslicht und der Blick in die Ferne bremsen hingegen das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit – deswegen sollten Kinder so oft wie möglich zum Spielen rausgehen.

Weit verbreitet sind auch der **Graue Star** und die **altersbedingte Makuladegeneration**, beide Erkrankungen treten im Alter auf. Beim Grauen Star trübt sich die Linse hinter der Pupille langsam ein, bis sie vollständig grau ist und der Erkrankte sehr schlecht sehen kann oder sogar erblindet. Eine Operation kann diesen Prozess beenden. Bei der altersbedingten Makuladegeneration ist die Netzhaut betroffen, sodass die Erkrankten nicht mehr scharf sehen können und gegebenenfalls auch erblinden. Eine Heilung gibt es nicht, die Verschlechterung des Sehens kann aber verlangsamt werden, wenn man ab dem 40. Lebensjahr regelmäßig die Augen kontrollieren lässt.

Beim **Grünen Star** – auch Glaukom genannt – stirbt nach und nach der Sehnerv ab, oft, weil der Augeninnendruck zu hoch ist. Diese Krankheit verursacht keine Schmerzen und schreitet sehr langsam voran. Ohne eine rechtzeitige Behandlung erblinden die Betroffenen.

Daher rät der Augenarzt Dr. Klaus Ellendorff: „Ist der Sehnerv erst mal geschädigt, kann man das nicht mehr rückgängig machen. Man kann jedoch dafür sorgen, dass er nicht noch weiter zerstört wird. Also: Je früher ein Glaukom erkannt wird, desto besser!“



Neben den Augenkrankheiten können auch **Verletzungen** unser Augenlicht gefährden. Verätzungen mit Laugen und Säuren oder Fremdkörper wie Splitter, Staub oder Insekten im Auge können es nachhaltig schädigen. Im schlimmsten Fall droht die Erblindung. Daher ist schnelle Hilfe gefragt, um das Augenlicht zu erhalten. Am besten lasst ihr euch gleich zum Arzt fahren, denn der kann am besten sehen, was passiert ist, und euch helfen. Noch besser ist es, wenn es gar nicht so weit kommt. Spezielle Sportbrillen schützen zum Beispiel eure Augen beim Fußball und anderen Sportarten.

Quelle: Autorentext

## M3 Augengesundheit – jeden Tag



Unsere Augen brauchen keine besondere Pflege – im Gegensatz zu unseren Zähnen, die wir täglich putzen müssen. Trotzdem gibt es Verhaltensweisen, die unseren Augen guttun. Und es ist ganz einfach. Eine

gesunde Ernährung und Bewegung sind gut für einen gesunden Körper und gesunde Augen. Vielleicht habt ihr von euren Eltern oder Großeltern schon einmal den Satz gehört: „Karotten sind gut für die Augen!“, damit ihr euer Gemüse esst. An diesem Spruch ist etwas Wahres dran, denn in Karotten ist Betacarotin enthalten, das der Körper in Vitamin A umwandelt. Und dieses ist wichtig für eine gesunde Netzhaut und Linse. Besonders gut für die Augen sind aber auch Paprika, Brokkoli, Rote Beete oder Mangos. Ein weiterer Stoff, der die Netzhaut schützt, ist Lutein. Durch das Essen von Erbsen, Grünkohl und Spinat kann man viel Lutein zu sich nehmen – und lecker ist es auch noch.



Quelle: Fotolia/Elena Schweitzer

Auch Vitamin C ist ein Augenvitamin. Durch Zitrusfrüchte wie Orangen und Zitronen kann man also ganz einfach etwas für die Augengesundheit tun. Denn Vitamin C und ausreichende Bewegung können das Risiko, an Grauem Star zu erkranken, verringern. Daher sollten besonders ältere Menschen auf diese Vitamine und eine gute Durchblutung achten. Augenärzte raten aber auch: Verzichten sollte man auf Zigaretten, denn neben den bekannten gesundheitlichen Risiken bewirkt das Rauchen auch eine verringerte Durchblutung des Sehnervs. Körperliche Bewegung dagegen sorgt für eine bessere Durchblutung und ein erhöhtes Wohlbefinden – das kommt auch den Augen zugute!

Auch wichtig für gesunde Augen: eine gute Sonnenbrille, die vor UV-Strahlung schützt. Diese Strahlung kann das Auge schädigen, wenn ihr zum Beispiel lange in die Sonne schaut.

Quelle: Autorentext



## Was kann ich für gesunde Augen tun?

Notiere dir drei Maßnahmen oder Ideen, was du selbst für gesunde Augen machen kannst. Wo kannst du noch etwas mehr machen, was tust du bereits? Die Liste soll dich daran erinnern, dass du deine Gesundheit selbst in die Hand nehmen kannst.

- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_
- \_\_\_\_\_



## Aufgaben

1. Lest zunächst in Einzelarbeit den Text M2. Erklärt im Anschluss eurem Sitznachbarn mithilfe der Abbildung in M1, wo und wie sich die vorgestellten Krankheiten und Störungen auswirken.

---

2. Stellt Faktoren aus M3 zusammen, die sich positiv auf die Augen auswirken. Gestaltet ein Plakat, mit dem ihr andere Schülerinnen und Schüler über das Thema Augengesundheit informieren könnt.