



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

GAZette

# Lichtblicke – Sehen im Alter

Nr. 1 / Januar 2024

# Editorial

Liebe Baarerinnen und Baarer 65+

Wie wichtig unsere Augen oder das Sehen-Können sind, zeigt sich schon in unserer Sprache. Viele Sprichwörter drehen sich um unsere Augen: «nur Augen für jemanden haben», «mit den Augen sprechen» oder in der Frage «ob diese Augen lügen können». Die Augen befähigen uns also nicht nur, Dinge, Menschen und unsere Umgebung deutlich wahrzunehmen, sondern sind auch das Tor zu unserer Seele.



Wie im Foto ersichtlich ist, musste ich mir so ab 40 Jahren auch eingestehen, dass es mit der Sehfähigkeit langsam zurück geht: Kopfschmerzen nach einem langen Tag am PC, längere Zeit bis sich die Sehfähigkeit an neue Lichtverhältnisse angepasst hat und die Häkelmaschen lassen sich kaum mehr zählen unter Kunstlicht. Die Folge: Die Schrift im Computer und im Handy wird immer grösser, die Brille kehrt zurück.

Es gibt aber noch weitere Hilfestellungen für den Alltag, wenn die Sehstärke weiter nachlässt. Und man kann auch selbst etwas tun, um den Prozess zu verlangsamen. Erfahren Sie mehr an unserer ersten GAZ-Veranstaltung im Jahre 2024.

Freundliche Grüsse

Barbara Schmid-Häseli,  
Gemeinderätin/Sozialvorsteherin Baar

## **Sehen im Alter**

Sie sind nicht allein. Etwa 30 % der Seniorinnen und Senioren sind von einer Sehbeeinträchtigung betroffen. Mit den Jahren altert das Auge, wie alle anderen Organe auch. Die Linse des Auges verliert an Elastizität. Dies erschwert es, nahe Objekte scharf zu sehen:

Wie zum Beispiel beim Lesen, Stricken oder weiteren Feinarbeiten. Lesebrillen oder Gleitsichtbrillen stellen in solchen Situationen die Sehschärfe wieder her. Die sogenannte Alterssichtigkeit ist eine der häufigsten Sehveränderungen in diesem Lebensabschnitt. In der Fachsprache heisst Alterssichtigkeit «Presbyopie».

## **Sehverlust – was jetzt?**

Um die Sehkraft und somit die Selbstständigkeit und Lebensqualität im Alter aufrechtzuerhalten, sind regelmässige Kontrollen der Augen unumgänglich. Gleichzeitig gibt es Augenkrankheiten, welche erst im fortgeschrittenen Alter auftreten. Diese können teils die Sehkraft erheblich minimieren. Durch eine frühzeitige Diagnose sind Sehverluste vielleicht vermeidbar oder schwere Verläufe von Krankheiten können verhindert werden. Mit Hilfe von passenden Sehhilfen - wie Brillen oder Lupen - kann die verlorene Sehkraft wieder ausgeglichen werden. Eine vergrösserte Schrift oder kontrastreiche Farben erleichtern Ihnen den Alltag.

## **Karotten, das Wundermittel gegen Sehschwäche?**

Gemüse – wie Karotten, Spinat und Mais – enthält Carotinoide, welche der Körper in Vitamin A umwandelt. Dies baut in der Netzhaut die Sehpigmente auf. Jedoch werden dadurch weder die Sehstärke verbessert noch Augenprobleme behoben.

Rauchen oder chronischer Stress kann verschiedene Augenerkrankungen ungünstig beeinflussen. Mit regelmässiger Bewegung, abwechslungsreicher Ernährung, Verzicht auf Nikotin und Schutz der Augen im Freien wird die Gesundheit der Augen positiv beeinflusst.

## Tipps bei einer Sehminderung

- **Punkte zur Markierung:** Wichtige Objekte mit einem Kleber markieren, z.B. Türgriffe oder Backofen.
- **Regelmässige Kontrollen:** Jährlicher Augenarztbesuch, um Krankheiten frühzeitig zu entdecken.
- **Hilfsmittel:** Eine passende Brille, angemessene Beleuchtung oder Schriftvergrösserungen erleichtern den Alltag.
- **Sie sind nicht allein:** Sprechen Sie mit Ihren Angehörigen oder Betroffenen und holen Sie sich Hilfe.

Quellen: kompakt «Sehen im Alter», BZgA; Internetseite KSIA; Spezial Gesundheit «Die fünf Sinne»; Internetseite Fachstelle Sehbehinderung Zentralschweiz

---

## NÄCHSTE VERANSTALTUNG

Digital unterwegs – Chancen und Risiken?

Dienstag, 30. April 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Baar

---

## Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Aegeristrasse 52

6300 Zug

[www.zg.prosenectute.ch](http://www.zg.prosenectute.ch)

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 727 50 65

[christine.rhein@zg.prosenectute.ch](mailto:christine.rhein@zg.prosenectute.ch)

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug  
Im Auftrag der Einwohnergemeinde Baar



Unterstützt vom  
Kanton Zug

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

