



**GAZ**

Gesund altern  
im Kanton Zug

GAZette

# Lichtblicke – Sehen im Alter

Nr. 1 / Februar 2024

# Editorial

Grüezi metenand

*«Rüebli ässe isch gsond ond guet för d'Auge».  
Ja, auch meine Mami hat uns Kindern diese  
Weisheit immer mal wieder mitgegeben.*



Mit keinem anderen Sinnesorgan nehmen wir so viele Eindrücke wahr, wie mit den Augen. Der Sinn «Sehen» ermöglicht uns die optische Wahrnehmung von Farben, Konturen, Gegenständen und nicht zuletzt unsere Mitmenschen zu erkennen.

Die Medizin ist heute imstande, die Sehkraft länger zu erhalten. Die Wohnung lässt sich so einrichten, dass es leichter fällt, sich auch mit einer Sehbeeinträchtigung zurecht zu finden. Brillen und Sehhilfen gleichen die Sehkraft aus und ermöglichen es, das Sehen zu verbessern. Zudem haben Sie die Möglichkeit, Ihre Augen zu trainieren und fit zu halten. Durch Blinzeln schützen Sie Ihr Auge vor dem Austrocknen. Gehen Sie spazieren, blicken Sie in die Ferne und lüften Sie Ihre Augen. Trinken und schlafen Sie ausreichend. Und bitte nicht vergessen: essen Sie genug Rüebli.

*Nun bin ich gespannt zu erfahren, ob wir dank den Rüebli tatsächlich besser sehen. In jedem Fall wünsche ich Ihnen einen langanhaltenden, scharfen Durchblick.*

Herzlichst,  
Simone Wigger

Gemeinderätin Risch  
Vorsteherin Soziales/Gesundheit

## **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 Sehverminderung

- **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?

Donnerstag, 6. Juni 2024

14.00 – 16.00 Uhr

Dorfmatthsaal Rotkreuz

---

## 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 Gemeinde Risch/Rotkreuz



Unterstützt vom  
Kanton Zug



Meierskappel

**PRO  
SENECTUTE**  
GEMEINSAM STÄRKER

