



GAZ

Gesund altern
im Kanton Zug

GAZette

Lichtblicke – Sehen im Alter

Nr. 3 / August 2024

Editorial

Liebe Steinhauserinnen und Steinhauser

Von den leuchtenden Farben der Blumen bis hin zum strahlenden Lächeln eines geliebten Menschen: Unsere Augen sind das Fenster zur Welt, durch das wir all die Schönheit und Freude des Lebens betrachten können.

Um sicherzustellen, dass Ihre Augen auch im Laufe der Zeit weiterhin klar und strahlend bleiben, ist es wichtig, ihnen die gebührende Aufmerksamkeit zu schenken. Machen wir dies gemeinsam.



Ich freue mich Sie am 16. September zu sehen.

Bunte Grüße

Esther Rüttimann
Gemeinderätin

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

Mittwoch, 2. April 2025

14.00 – 16.00 Uhr

Gemeindesaal Steinhausen

Bei Fragen und für weitere Auskünfte wenden Sie sich bitte an

Pro Senectute Kanton Zug

Ageristrasse 52

6300 Zug

www.zg.prosenectute.ch

Christine Rhein

Gesundheitsförderung und Prävention

Telefon 041 511 15 37

christine.rhein@zg.prosenectute.ch

Ein Angebot von Pro Senectute Kanton Zug
Im Auftrag der Gemeinde Steinhausen



Unterstützt vom
Kanton Zug

**PRO
SENECTUTE**
GEMEINSAM STÄRKER

