



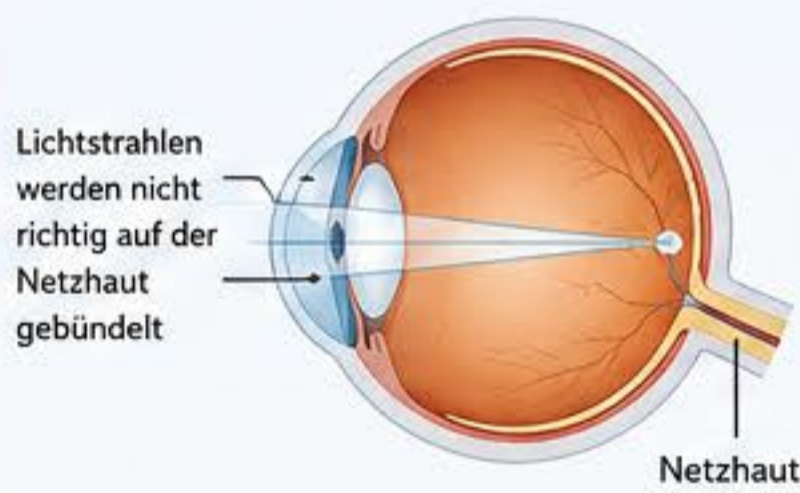
# FEHLSICHTIGKEIT – BESSER VERSTEHEN, KLARER SEHEN



Was ist Fehlsichtigkeit, welche Arten gibt es und wie kann man sie behandeln?

## 1. WAS IST FEHLSICHTIGKEIT?

Fehlsichtigkeit ist eine Sehschwäche der Augen. Das Licht wird nicht richtig auf der Netzhaut gebündelt und es entsteht ein unscharfes Bild. Betroffene sehen in der Ferne, in der Nähe oder überall unscharf. Fehlsichtigkeit kann in jedem Alter auftreten und den Alltag beeinträchtigen.



- TYPISCHE SYMPTOME**
- 👁️ verschwommenes Sehen
  - 📖 Probleme beim Lesen
  - 👤 Kopfschmerzen
  - 👁️ schnelle Ermüdung der Augen

## 2. WAS GIBT ES FÜR FEHLSICHTIGKEITEN?

Es gibt verschiedene Arten von Sehschwächen. Die häufigsten sind:

**KURZSICHTIGKEIT (Myopie)**  
Entfernte Gegenstände erscheinen unscharf.

**WEITSICHTIGKEIT (Hyperopie)**  
Nahe Gegenstände sind unscharf.

**HORNHAUTVERKRÜMMUNG (Astigmatismus)**  
Bilder wirken verzerrt oder verschwommen.

**ALTERSSICHTIGKEIT (Presbyopie)**  
Die Linse verliert an Flexibilität, Lesen in der Nähe wird schwer.

**i** Viele Menschen haben auch mehrere Sehfehler gleichzeitig.

## 3. WELCHE FEHLSICHTIGKEIT IST AM HÄUFIGSTEN?

Die häufigste Fehlsichtigkeit weltweit ist die Kurzsichtigkeit. Besonders Kinder und Jugendliche sind heute häufiger betroffen als früher.



- MÖGLICHE GRÜNDE**
- 🖥️ Lange Bildschirmzeiten
  - 🏠 Wenig Zeit im Freien
  - 👁️ Starke Belastung der Augen

💡 Regelmäßige Augenuntersuchungen helfen, Fehlsichtigkeit früh zu erkennen und rechtzeitig zu behandeln.

## 4. WIE KANN MAN FEHLSICHTIGKEIT BEHEBEN?

Fehlsichtigkeit kann auf verschiedene Arten korrigiert werden. Der Augenarzt findet die beste Lösung für jeden individuell.

**BRILLE**  
Die häufigste und einfachste Möglichkeit, um wieder scharf zu sehen.

**KONTAKTLINSEN**  
Bieten mehr Bewegungsfreiheit und sind beim Sport besonders praktisch.

**AUGENLASERBEHANDLUNG**  
Mit einem Laser wird die Hornhaut verändert, damit das Licht wieder richtig auf der Netzhaut gebündelt wird. Nicht für jeden geeignet.

- WICHTIG FÜR GESUNDE AUGEN**
- ✓ Regelmäßige Pausen bei Bildschirmarbeit
  - ✓ Gutes Licht beim Lesen und Arbeiten
  - ✓ Ausreichend Schlaf und eine gesunde Ernährung
  - ✓ Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt

