

DAS **AUGE** ISST IMMER MIT!

Das Gemüse spriesst fleissig in den Gärten. Ab in den Topf damit! Aber wie bereitet man Gemüse besonders lecker zu – und so, dass das Auge auch etwas davon hat? Apropos Auge: Ein solches werfen wir auf den nächsten Seiten auch auf verschiedene Mythen und Sagen rund um Augen und Ohren, um Sehen und Hören. Was stimmt und was nicht?

LEGENDEN RUND UM Augen UND Ohren



Ist es wirklich schlecht für die Augen, wenn man zu nahe am Fernseher sitzt? Lässt ein Genuss von Rüeblen besser sehen? Und wachsen die Ohren im Alter noch weiter? Stimmts oder stimmts nicht? Dr. med. Raffael Guggenheim, Kinderarzt in Zürich, weiss die Antworten.

REDAKTION: CHRISTINA BÖSIGER

Menschen mit Albinismus haben rote Augen

Nein, das stimmt so nicht! Es gibt verschiedene Formen von Albinismus. Bei allen fehlt ein Teil oder alles Melanin, der Hautfarbstoff. Bei der vollständigen Form ist die Iris hellblau und infolge des Pigmentmangels durchleuchtbar – das heisst, das Licht reflektiert vom Augenhintergrund zurück durch die Irisspalten, was die Augen rot oder rosa erscheinen lässt. Menschen mit Albinismus haben aber Probleme, scharf und auch dreidimensional zu sehen, da Melanin einen Einfluss auf die Ausbildung der Sehgrube (Fovea centralis) und die Vernetzung des Sehnervs hat. Daher benötigen sie manchmal unsere Hilfe im Alltag.

FALSCH

Unsere Augen sind dazu geschaffen, mal in die Ferne und mal in die Nähe zu sehen. Daher sollte man nur schon aus diesem Grund andauerndes Fokussieren auf Nahbilder vermeiden und dem Auge (und Hirn) eine Auszeit mit etwas Weitblick ermöglichen!

Wenn man zu viel schielt, können die Augen stehen bleiben

Es gibt unterschiedliche Formen des Schielens. Beim Schielen schaut das schielende Auge nicht in dieselbe Richtung wie das Auge, welches ein Objekt fixiert. Dabei besteht die Gefahr, dass sich das Sehvermögen des schielenden Auges nicht normal entwickelt und es zu einer Schwachsichtigkeit kommt (auch Amblyopie oder lazy eye genannt), was bis zur einseitigen Erblindung führen kann. Sicher führt es in vielen Fällen zum Ausfall des dreidimensionalen Sehens. Es ist auch nicht massgebend, ob es sich um eine starke und auffällige Schielabweichung oder um ein von aussen kaum sichtbares Schielen (sogenanntes Mikroschielen) handelt. Ein Schielen sollte möglichst vor dem vierten Lebensjahr entdeckt werden, damit die Behandlung eine gute Chance hat. Die Untersuchung der Augen bei einem erfahrenen Kinder- oder Augenarzt ist somit im ersten Lebensjahr und im Kindergartenalter von grosser Wichtigkeit und darf nicht vergessen werden!

FALSCH

WEDER/NOCH

Es ist schlecht für die Augen, wenn man zu nah vor dem Fernseher sitzt

Alles ist eine Frage des Masses! Wenn man nah am Fernseher sitzt, muss sich das Auge mehr auf die sich rasch bewegenden Bilder fokussieren. Das Fernsehen aus naher Distanz und über 30 Minuten erhöht das Risiko für eine Kurzsichtigkeit. Ferner erhöht es die Augentrockenheit. Bei Fernsehbildschirmen mit LED-Hintergrundsbeleuchtung (gilt im Übrigen auch für Computerbildschirme) enthält das ausgesandte Licht mehr Blauanteile, denen nachteilige Folgewirkungen für die Netzhaut – insbesondere für Kinderaugen – nachgesagt werden.

Der Genuss von Rüeblen lässt einen schärfer sehen

FALSCH

Das stimmt so nicht! Rüeblen enthalten zwar Carotinoide, darunter Beta-Carotin und Xanthophyll, die für den Sehvorgang unerlässlich sind. Das eigentliche Vitamin A wird aber mit tierischen Nahrungsmitteln aufgenommen. Beta-Carotin wird im Körper zu Vitamin A umgewandelt, welches in den Fotorezeptoren der Netzhaut zur Umwandlung von Sehpurpur (Rhodopsin) gebraucht wird. Rhodopsin wird zum besseren Sehen im Dunkeln gebraucht. Bei einem Vitamin-A-Mangel kommt es daher zur sogenannten Nachtblindheit, also dem erschwerten Sehen in dunkler Umgebung. In Ländern mit Mangelernährung und schwerem Vitaminmangel kann es zu einer massiven Sehschwäche und gar zur Erblindung kommen. Leider aber werden wir allein durchs Rüeblen-Essen nicht schärfer sehen.



WAHR

Kurzsichtige Menschen sind intelligenter als andere

Hhmmm... Es scheint tatsächlich so zu sein, dass kurzsichtige Menschen im Schnitt einen höheren Intelligenzquotienten haben. Ist es, weil intelligenter Menschen häufiger lesen und dadurch häufiger kurzsichtig werden? Oder ist es die veranlagte Kurzsichtigkeit, die bewirkt, dass diese Menschen lieber lesen und dadurch intelligenter werden? Oder ist es ganz einfach das gleiche Gen, das intelligent und zugleich kurzsichtig macht? Niemand weiss das so genau. Tatsache ist, dass die Menschheit weltweit intelligenter wird. Und kurzsichtiger!



WEDER/NOCH

Manche Menschen träumen schwarz-weiss, andere in Farbe

Das ist eine spannende Frage! Die meisten Menschen sehen nämlich normal dreifarbig. Bekannt ist aber auch, dass es Menschen mit einer Farbsehschwäche für Grün/Rot oder auch Gelb/Blau gibt. Diese Menschen erkennen diese Farben in Formen von Grautönen oder können sie gar nicht unterscheiden. Sie träumen also auch weniger farbig als die anderen. Weniger bekannt ist aber, dass es Frauen gibt, welche einen vierten Farbrezeptor haben und deutlich mehr Farben sehen als wir Normalsterblichen. Für diese Frauen sind Fernsehen oder Kinofilme eher öde, da sie diese nicht richtig farbig erleben. Diese träumen dann viel lieber – in für sie richtigen Farben!

Die Ohren eines Menschen wachsen auch noch im Alter weiter

WAHR

Das ist tatsächlich wahr! Immerhin für diejenigen, welche sich tatsächlich die Mühe nehmen, die Ohrlänge und -breite zu messen. Das eigentliche Wachstum der Ohrmuschel ist mit dem Abschluss der Pubertät beendet. Doch bei den Ohren (und auch der Nase) handelt es sich um Organe, welche vorwiegend aus Knorpel und Haut bestehen. Diese sind natürlich auf Bindegewebschwächen im Alter empfindlicher und sind als «ausstehende Körperteile» der stetigen Erdanziehungskraft ausgesetzt. Somit kann man sagen, dass die etwas länger gewachsenen Ohren im Alter eine Folge dieser einwirkenden Kraft sind und nicht – wie man lange dachte – Folge von noch milde wachsenden Knorpelzellen.



**WEDER/
NOCH**

Wattestäbchen, um die Ohren zu reinigen, sind kein Problem

Kommt drauf an, was Sie als Ohr bezeichnen! Die Ohrmuscheln bis zum äusseren Gehörgang dürfen ruhig mit Wattestäbchen gereinigt werden. In den Gehörgang gehören die Wattestäbchen aber auf keinen Fall! Dieser ist mit einer feinen Hautschicht mit kleinen Härchen versehen, welche den Ohrschmalz von innen nach aussen tragen. Mit der Manipulation mittels Stäbchen wird diese Reinigungsfunktion etwa so gestört wie mit dem Rauchen die Reinigung der Bronchien! Ohrschmalz schützt den Gehörgang vor unnötiger Verstopfung und sorgt damit für einen freien Weg der Schallwelle zum Trommelfell. Falls Sie dennoch den Verdacht hegen, dass der Gehörgang verstopft sei, sollten Sie dies durch eine Fachperson bestätigen lassen. Dann kann er entsprechend gespült und sanft gereinigt werden.

Wasser im Ohr ist gefährlich

Nein! Gelegentliches Wasser im Gehörgang stört nicht. Man soll aber die Ohren nach dem Baden/Schwimmen gut trocken und eine Auskühlung vermeiden.

Ständiges Schwimmen und vor allem längeres Tauchen kann aber zu einer Reizung des Gehörgangs führen, welche schmerzhaft ist und sich mit wenig weisslichem Ausfluss bemerkbar macht. Dann gilt es, eine Fachperson aufzusuchen und die Entzündung zu behandeln. Flüssigkeit im Mittelohr (Tubenmittelohrkatarrh) ist ein häufiger Befund nach einer Mittelohrentzündung oder bei langandauernder Rhinitis (Schnupfen), zum Beispiel bei Pollenallergie. Meistens stört das Knacken im Ohr oder das gedämpfte Hören. Wenn es mehr als 3 Monate dauert, sollte man es einer Fachperson zeigen – insbesondere bei Kindern unter 4 Jahren.

FALSCH

Laute Musik schadet den Ohren

Leider ist das so! Die Ohren sind ein so tolles Sinnesorgan – bestehend aus «nur» rund 10000 Hörzellen, welche die einzelnen Frequenzen in einem wundervollen Organ (der Gehörschnecke) abtasten und über den Hörnerv dem Gehirn weiterleiten. Eine zu starke Reizung dieser Hörzellen führt zu einer Abschwächung des Signals und im schlimmsten Fall zum Absterben der Hörzellen. Die entsprechende Frequenz ist dann für immer verloren. Jugendliche hören vor allem höhere Frequenzen besser als Ältere. Diese Hochtöne verlieren wir mit zunehmendem Alter – bei lauter Musik aber rascher, als wenn wir dem Gehör Sorge tragen. Ein plötzlicher Knall oder plötzliche laute Musik kann aber einerseits zu einem Trommelfellriss führen, andererseits eine so starke Traumatisierung des Gehörgangs auslösen, dass man für längere Zeit von einem unangenehmen und kaum behandelbaren Pfeifton geplagt wird – dem Tinnitus. Daher lohnt es sich, dass wir unseren Ohren und überhaupt unserem ganzen Körper Sorge tragen und uns selbst und unsere Kinder dazu erziehen, diese so selbstverständlichen Wunder der Natur bewusst zu erleben.

WAHR

Herzlichen Dank an Frau Dr. med. Y. Bellaiche, Kinderophthalmologin, Zürich, für die Durchsicht und Korrektur der augenärztlichen Fragen. ++

ZUR PERSON

Dr. Raffael Guggenheim, 47, praktizierender Kinderarzt in Zürich und an der Klinik für Kinder und Jugendliche, Triemlispital, Zürich. Ausbildung in Zürich, Luzern und Toronto, spezialisiert auf Kinderallergien und -asthma sowie Behandlung von Schreibabys und Kindern mit Regulationsstörungen. Vorstandsmitglied bei Kinderärzte Schweiz, der Vereinigung praktizierender Kinderärzte, und Vater von drei Jugendlichen.



best for kids



Gratis-Katalog anfordern!

Frech, frisch, fröhlich...

Entdecken Sie sorgfältig ausgewählte und selbst ausgetüftelte Kindersachen mit Köpfchen – allesamt von Eltern & Kindern erprobt & für gut befunden!

Ob Mode, Spielzeug, Praktisches u.v.m. – mit JAKO-O macht Familienalltag Spass!

www.jako-o.ch



- Mode
- Spielzeug
- Bewegung
- Spielzeug Baby
- Mode Baby
- Natur
- Lernen
- Praktisches
- Kinderfest
- Kinderzimmer