



Stiftung Auge
weil Sehen wichtig ist

Stiftung der DOG
Deutsche Ophthalmologische
Gesellschaft e.V.
Gesellschaft für Augenheilkunde

Platenstraße 1
80336 München
Telefon: +49 89 5505 768 28
Telefax: +49 89 5505 768 11
info@stiftung-auge.de
www.stiftung-auge.de

Stiftung Auge: Sport verringert Risiko für Entstehung von Augenerkrankungen

München, 11. Oktober 2021 – Athletinnen und Athleten aus der ganzen Welt haben diesen Sommer bei den paralympischen Sommerspielen in Tokio sportliche Höchstleistungen gezeigt. Auch im Bereich des Freizeit- und Breitensports bieten sich Menschen mit Blindheit oder Sehbehinderung vielfältigen Möglichkeiten, sich körperlich fit zu halten. Denn Sport verringert nicht nur das Risiko für die Entstehung von Augenerkrankungen, sondern kann auch deren Verlauf positiv beeinflussen. Darauf weist die Stiftung Auge hin und gibt zugleich Tipps, auf welche Punkte blinde und sehbehinderte Menschen bei der Suche nach der richtigen Sportart achten sollten.

Wer Sport treibt, tut auch seinen Augen etwas Gutes. So senkt körperliche Aktivität das Risiko, an Augenerkrankungen wie dem Grünen Star, der Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) oder diabetischen Augenerkrankungen zu erkranken. „Der positive Effekt von Sport auf das Glaukom-Risiko kommt offensichtlich daher, dass moderate Aktivität wie beim Laufen oder Radfahren für eine gewisse Zeit den Augeninnendruck senkt und für eine bessere Durchblutung des Sehnerven sorgt“, erklärt Professor Dr. Frank G. Holz, Vorstandsvorsitzender der Stiftung Auge und Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn. Außerdem helfe körperliche Aktivität als Teil eines gesunden Lebensstils, Krankheiten wie Diabetes mellitus Typ 2 zu verhindern, die langfristig auch die Gefäße der Augennetzhaut schädigen und so das Sehen bedrohen.

„Aus augenärztlicher Sicht ist es daher unbedingt zu begrüßen, dass Menschen Sport treiben – unabhängig davon, ob sie bereits eine Sehbeeinträchtigung haben oder nicht“, sagt Augenexperte Holz. Doch auch Menschen, die eine angeborene oder erworbene Beeinträchtigung des Sehens haben, profitieren von einem sportlichen Lebensstil, weiß

Pressestelle Stiftung Auge
Sabrina Hartmann
Postfach 30 11 20, 70451 Stuttgart
Tel.: +49 711 8931 649
Fax: +49 711 8931 167
hartmann@medizinkommunikation.org



Saliya Kahawatte, Buchautor, Business Coach und Mitglied im Kuratorium der Stiftung Auge. Kahawatte verlor selbst mit 15 Jahren 90 Prozent seiner Sehkraft, trainiert aber nahezu täglich. „Wer sportlich aktiv ist, tut nicht nur etwas für seine körperliche Fitness. Die Glückshormone, die beim Sport ausgeschüttet werden, fördern auch das allgemeine Wohlbefinden“, berichtet der Hamburger Autor aus eigener Erfahrung. Allerdings täten sich Viele aus der ‚Low-Vision-Community‘ aus Angst vor Verletzungen oder Stürzen schwer, sich sportlich zu betätigen.

Grundsätzlich sei jede Sportart auch für blinde und sehbehinderte Menschen geeignet, so Kahawatte. „Neben speziellen Angeboten wie Goalball oder Blindenfußball können zum Beispiel auch Laufen oder Radfahren gut im Tandem mit einem sehenden Guide ausgeübt werden“, sagt er. Auch Fitnessstudios seien theoretisch ideal für Menschen mit Sehbeeinträchtigung nutzbar. Da es Menschen, die ihr gesamtes Leben gar nicht oder nur sehr eingeschränkt sehen können, oft schwerfällt, bestimmte Bewegungsabläufe einzustudieren und auszuführen, sei jedoch gerade zum Einstieg eine sachkundige Anleitung wichtig. „Hier besteht allerdings noch deutlicher Verbesserungsbedarf, denn meist ist das Personal in Fitnessstudios nicht entsprechend geschult, um sehbeeinträchtigte Interessenten in die Nutzung der Geräte einzuführen“, so Kahawatte. Solche Barrieren abzubauen, sei wichtig, um mehr blinden und sehbehinderten Menschen den Zugang zum Sport zu ermöglichen.

Hier finden Sie weiterführende Informationen zu Sportangeboten für Menschen mit Blindheit und Sehbehinderung:

- Deutscher Behindertensportverband – National Paralympic Committee Germany: www.dbs-npc.de/
- www.parasport.de

Quellen:

Meier NF et al.: Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Incident Glaucoma. *Med Sci Sports Exerc.* 2018 Nov; 50(11): 2253-2258. doi: 10.1249/MSS.0000000000001692

Ong SR et al.: Physical activity, visual impairment, and eye disease. *Eye (Lond).* 2018 Aug; 32(8):1296-1303. doi: 10.1038/s41433-018-0081-8

Schott N et al.: The effects of visual impairment on motor imagery in children and adolescents. *Res Dev Disabil.* 2021 Feb; 109: 103835. doi: 10.1016/j.ridd.2020.103835