



## Pressemitteilung

Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

### Wenn das Licht schwindet

#### Dimensionen des Sehens: In der Dämmerung den Durchblick behalten

**DÜSSELDORF 21.01.2015 – Die dunkle Jahreszeit stellt besondere Anforderungen an unser Sehvermögen. Doch gesunde Augen liefern auch bei deutlich schwächeren visuellen Reizen ein zuverlässiges Bild unserer Umgebung. Prof. Dr. Horst Helbig vom Berufsverband der Augenärzte Deutschlands erläutert, dass Nachtblindheit ein sehr seltenes Phänomen ist. Probleme mit dem Sehen bei schwachem Licht gehen meist auf andere Ursachen zurück.**

Sobald es dämmt, weiten sich die Pupillen der Augen, damit möglichst viel Licht auf der Netzhaut ankommt. Neben den Zapfen, die bei guten Lichtverhältnissen das Sehen von Farben ermöglichen, gewinnt nun die zweite Art von lichtempfindlichen Zellen der Netzhaut an Bedeutung: die Stäbchen. Sie sind besonders empfindlich für kurzwelliges Licht. In der Dämmerung verändert sich die Farbwahrnehmung, vor allem manche Blautöne werden besonders intensiv wahrgenommen: Die „blaue Stunde“ zwischen Sonnenuntergang und nächtlicher Dunkelheit bricht an. Und selbst wenn es noch dunkler wird, können wir auch mit sehr wenig Licht noch sehen – zwar erkennen wir nun keine Farben mehr, sondern nur noch Grautöne, doch die Orientierung im Raum bleibt möglich. Es ist mitunter verblüffend wie feine Nuancen an Grautönen unterschieden werden, wie gut das Auge auch schwache Kontraste erkennt.

#### Kleine Sehfehler fallen stärker auf

Viele Menschen sind bei schwachem Licht allerdings unsicher und bemerken, dass sie gerade dann besondere Probleme bekommen. Sie sehen unscharf, fühlen sich leicht geblendet oder sehen Lichtkränze um Lichtquellen wie beispielsweise Straßenlaternen. Der Grund dafür ist in vielen Fällen einfach: „Bei schlechten Lichtverhältnissen fallen kleine Sehfehler stärker auf, die wir im Hellen überhaupt nicht bemerken, beispielsweise eine geringe Kurzsichtigkeit oder eine schwache Hornhautverkrümmung“ erklärt Prof. Helbig: „Denn bei weiter Pupille wirken sich solche Sehfehler stärker aus.“ Mit einer optimal angepassten Sehhilfe lässt sich dieses Problem lösen. Eine gesteigerte Blendempfindlichkeit kann mit einer Trübung der Augenlinse, dem Grauen Star, zusammenhängen. Wenn der Graue Star so weit fortgeschritten ist, dass er das Sehvermögen ernstlich beeinträchtigt, dann wird die trüb gewordene Linse bei einer in den meisten Fällen ambulant ausgeführten Operation gegen ein Kunststoffimplantat ausgetauscht.



## **Nachtblindheit tritt selten auf**

Nur sehr selten sind Menschen tatsächlich „nachtblind“ betont Prof. Helbig: „Bei erblichen Netzhauterkrankungen beispielsweise kann die Funktion der Stäbchen gestört sein, so dass Nachtsehstörungen bis hin zur Nachtblindheit auftreten. Noch seltener ist es in Deutschland, dass ein Vitamin-A-Mangel Probleme mit der Nachtsicht verursacht – in diesen Fällen lässt sich der Mangel leicht ausgleichen.“ Ob und welche Schwierigkeiten ein Mensch mit dem Dämmerungssehen hat, lässt sich mit Untersuchungen zur Kontrastwahrnehmung, zur Blendempfindlichkeit und zur Anpassung des Auges beim Wechsel von einer hellen in eine dunkle Umgebung klären.

## **Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de/presse](http://www.augeninfo.de/presse)**

**Herausgeber:** Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf  
**Pressekontakt:**  
Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert,  
Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720,  
[presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de), [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)