

Sehverlust vorbeugen Waren Sie schon beim Augen-Check-up?

Eine regelmäßige Kontrolle der Sehorgane durch den Augenarzt ist wichtig. Nur er kann eine Fehlsichtigkeit oder schwere Erkrankungen der Augen rechtzeitig erkennen.

Für die meisten Menschen sind die Augen das wichtigste Sinnesorgan. Gleichzeitig gehen viele mit ihnen nachlässig um. Sie vergessen, regelmäßig zur Vorsorge zu gehen, selbst wenn die Augen tränen oder die Sicht auf die Welt sich immer mehr eintrübt. Hinter diesen Symptomen können sich nämlich ernste Augenerkrankungen verbergen, die zu schweren Augenschäden führen. Zum Beispiel das Glaukom, die Linseneintrübung oder die Makuladegeneration. Diese drei Krankheiten sind an 85 Prozent aller Erblindungen schuld. Sie entwickeln sich im Alter, aber auch durch Krankheiten wie Diabetes und Rheuma. Die beste Vorsorge für den Erhalt der Sehkraft: Ab

40 einmal jährlich zum Augen-Check-up, zum Messen des Augeninnendrucks, der Hornhautdicke und zur Sehnerv-Kontrolle. Tut nicht weh! Die Kosten für die Vorsorge-Untersuchung müssen Patienten aber selber tragen (20 EUR). Die Krankenkassen zahlen nämlich nur bei „begründetem Krankheitsverdacht“.

Augenkrankheiten

Grauer Star (Katarakt)

Der Katarakt (Linseneintrübung) ist weltweit die häufigste Erblindungsursache. Fast jeder ältere Mensch ist davon betroffen. Symptome: Umrisse und Farben beginnen zu verschwimmen, alles erscheint wie durch eine

Milchglasscheibe. Die Augen werden empfindlicher gegen Blendungen. Ursache: veränderte Stoffwechselprozesse im Körper führen zur Trübung der Linse. Behandlung: Der graue Star lässt sich operativ gut behandeln, zum Beispiel durch Lasern oder Einsetzen einer Kunstlinse. Vorbeugen: Auf vitaminreiche Kost achten, die Nährstoffe fürs Auge enthält, zum Beispiel Grünkohl, Petersilie und Blattsalat.

Glaukom (Grüner Star)

Das Glaukom (im Volksmund „Grüner Star“) schädigt den Sehnerv und führt – nicht rechtzeitig erkannt und behandelt – zur Erblindung. Ursache: unter anderem ein erhöhter Augeninnendruck, der die Durchblutung des Sehnervs behindert. Folge: Die Sehnervenzellen sterben ab – unwiederbringlich. Symptome: Langsam fortschreitende Sehschwäche, die al-

Foto: 123rf/auremar



lerdings lange mit dem gesunden Auge ausgeglichen werden kann. Behandlung: lokal anwendbare Glaukompräparate, mit denen der Innen- druck des Auges gesenkt werden kann. Nur eine frühzeitige Diagnose kann das Fortschreiten der Erkrankung stoppen und eine Erblindung verhindern! Vorbeugen: durch regelmäßigen Augen-Check-up beim Facharzt.

Altersabhängige Makuladegeneration (AMD)

Augenerkrankung, die ab dem 50. Lebensjahr vermehrt auftritt. Betroffen ist die Makula, die Stelle verschärften Sehens auf der Mitte der Netzhaut. Die Erkrankung führt zu Sehstörungen, schlimmstenfalls zur Erblindung. Man unterscheidet die tro-



ckene von der feuchten AMD. Die trockene Form schreitet langsam voran, die feuchte AMD breitet sich aggressiv aus. Symptome: gerade Linien erscheinen krumm, Gesichter verschwimmen, ein großer grauer Fleck schwebt in der Mitte des Blickfeldes. Ursache: Die unter der Makula liegende Zellschicht entsorgt die Zellabfälle im Alter schlechter. Folge: Unter der Netzhaut entstehen Ablagerungen, sogenannte Drusen, die die Sicht verzerrt oder verschwommen erscheinen lassen. Behandlung:

medikamentöse Therapie, bei der feuchten AMD zusätzlich die Möglichkeit durch klassische Lasertherapie oder „photodynamische Therapie“ (PDT). Vorbeugen: Eine vitaminreiche Kost kann den Verlauf der trockenen AMD bremsen und das Risiko senken, dass aus der trockenen eine feuchte AMD wird.

Volksleiden trockene Augen

Besonders viele Menschen leiden unter trockenen Augen, begleitet von Brennen und Jucken. Ursache können Klimaanlage, Zug- und Heizungsluft und langes Arbeiten am Bildschirm sein. Aber auch hormonelle Umstellungen, bestimmte Me-

dikamente und rheumatische Erkrankungen zählen zu den Auslösern. Die meisten Betroffenen greifen zu Tränenersatzmitteln, um ihre Beschwerden zu lindern. Gefahr: Durch die Selbstbehandlung können ernste Erkrankungen des Auges unerkannt bleiben. Ob sich hinter den Beschwerden eine ernste Erkrankung verbirgt, kann nur der Augenarzt abklären. Langfristig können regelmäßige Entspannungsübungen für die Augen und ausreichende Pausen an der frischen Luft helfen.