

Dank neuer Linsen für immer scharf sehen



Ab 40 lässt unsere Sehkraft nach, und Erkrankungen des Auges nehmen zu. Die häufigste ist der graue Star – man sieht wie durch einen Schleier. Doch durch eine ambulante OP kann die trübe Linse ersetzt werden. Oft braucht man nicht mal eine Brille

Mehr als zwei Drittel unserer Sinneseindrücke nehmen wir über die Augen wahr. Sie steuern fast alles, was wir tun. Doch mit dem Alter lässt unsere Sehvermögen nach. Die Arme werden „kurz“: Man kann in der Nähe nicht mehr so gut sehen und hält die Zeitung oder das Etikett weit von sich weg, um die Worte und Zahlen besser lesen zu können. Doch außer der normalen Alterssichtigkeit können auch Augenkrankheiten die Sehkraft beeinträchtigen – eine der häufigsten ist der graue Star. Ab 40 sollten deshalb nicht nur Brillenträger alle zwei Jahre die Augen beim Augenarzt checken lassen (die Kosten von rund 40 Euro werden allerdings nicht von den Kassen übernommen).

* Grauer Star – und wie Sie Ihre Sehkraft erhalten

Ein dichter Schleier lässt bei grauem Star Umrisse verschwimmen und Farben verblasen. Helles Licht blendet stark, das Schen streng zunehmend an, der Blick geht wie durch eine Nebelwand. Der

graue Star, auch Katarakt genannt, kann in jedem Alter auftreten. Am häufigsten ist er jenseits des 50. Lebensjahres. Mit 65 sind neun von zehn Menschen betroffen. Die Symptome zeigen sich langsam und kaum merklich. Im fortgeschrittenen Stadium kann das Auge sogar erblinden. Dafür verantwortlich ist eine zunehmende Verdickung und Trübung der Augenlinse – ein natürlicher Alterungsprozess. Die Ursachen sind noch nicht im Detail geklärt. Sicher ist, dass eine familiäre Veranlagung, starke Lichteinwirkung, Augenverletzungen und Stoffwechselerkrankungen wie die Zuckerkrankheit die Entwicklung zusätzlich beschleunigen.

Der graue Star lässt sich allerdings gut behandeln, indem man die trübe Linse unter örtlicher Betäubung operativ entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt. Mit rund 60000 Eingriffen pro Jahr ist die sogenannte Katarakt-Operation in Deutschland zum Routine-Eingriff geworden. Sie dauert 20–30 Minuten und wird in der Regel ambulant durchgeführt. Meist werden Monofokallinsen eingesetzt, die entweder in der Ferne oder

in der Nähe scharfes Sehen ermöglichen – die Katarakte übernimmt die Kosten. Wer in anderen Bereichen scharf sehen möchte, erreicht das am besten mit einer Brille. Eine Alternative sind höchstens Multifokallinsen, die privat abgerechnet werden. Sie sollen scharfes Sehen in mehreren Entfernungsstufen ermöglichen. Leider haben sie aber eine Reihe von Nebenwirkungen: Beim Nahsehen kann Streulicht die Sicht stören. Das kann am Computer Probleme bereiten und eine Brille erforderlich machen. Blendungseffekte und Lichtreflexe sowie schlechteres Kontrast- und Dämmerungssehen können darüber hinaus das Autofahren bei Dämmerung oder in der Nacht erschweren. Außerdem können Multifokallinsen nur bei Patienten ohne andere gravierende Augenkrankheiten und Fehlsichtigkeiten eingesetzt werden.

* Doppelt sieht besser: neues Multitalent Add-On-Linse

Eine neue Kunstlinse, die Add-on-Linse („Huckepacklinse“), ermöglicht brillenfreies Sehen in der Nähe und in der Ferne. Die Linse wird entweder bei einer Graue-Star-Operation zusätzlich zu einer Monofokallinse implantiert oder später als Zweifelhilfe vor eine bereits bestehende Kunstlinse eingesetzt. Von der „Huckepacklinse“ können Patienten also auch viele Jahre nach ihrer Operation profitieren, wenn sie ohne Brille auskommen wollen. Die Augenklinik am Neumarkt in Köln hat die Methode mitentwickelt. Dr. med. Georg Gerten, ärztlicher Direktor der Klinik, berichtet: „Wir haben sehr gute Erfahrungen gemacht. Alle bei uns operierten Patienten erreichen eine Lesefähigkeit ohne Brille bei hervorragender Fernsicht. Mit der Add-On-Lin-

se eröffnet sich für viele Menschen die Perspektive für eine völlig neue Seh- und Lebensqualität.“ Die hauchdünne Linse aus Silikon ist sehr gut verträglich. Sie wird den Erfordernissen des Auges individuell angepasst und hält ein Leben lang. Und wenn sich im Laufe der Jahre die Sehschärfe verändern sollte, kann man sie problemlos austauschen lassen. Die Kosten liegen ab 1500 Euro pro Linse.

* Die Linse hilft auch bei Kurz- und Weitsichtigkeit

Ähnlich wie bei einer Gleitsichtbrille ist mit der Add-on-Linse scharfe Sicht in die Ferne und in die Nähe möglich. Nicht nur grauer Star, auch Kurz- und Weitsichtigkeit können so ausgleichend werden – diese Kunstlinse ist also auch für Menschen geeignet, die zur Korrektur ihrer Fehlsichtigkeit bereits eine Kunstlinse tragen und eine Anpassung benötigen. Durch ein spezielles optisches Verfahren ist die Linse auch dann noch sehr dünn, wenn sie starke Sehfehler ausgleicht. Ein UV-Lichtfilter schützt darüber hinaus vor Makuladegeneration, einer ab 60 häufig auftretenden Netzhauterkrankung, die das Zentrum des schärfsten Sehens (Makula) zerstört. Der integrierte Blaulichtfilter optimiert zudem das Farbsehen.

Nach der Operation sind regelmäßige Kontrollen durch den Augenarzt wichtig. Das Auge sollte geschont werden. Außerdem müssen etwa vier Wochen lang entzündungshemmende Augentropfen bzw. -salben angewendet werden. Nach der Operation bemerken die meisten Patienten eine deutliche Verbesserung des Sehens, oft schon gleich am ersten Tag. Auch daran muss mancher sich erst langsam wieder gewöhnen.

Uta König

4 Tipps für fitte Augen

1. Für gutes Licht sorgen
Im Dämmerlicht zu lesen ist gar nicht gut für die Augen. Sie ermüden nicht nur schneller, sondern nehmen Schaden. Also auch bei schlechtem Licht am Tage besser die Schreibtischlampe anschalten.

2. Blickpausen einlegen
Wer lange konzentriert am PC arbeitet, vergisst oft zu blinzeln. Die Augen trocknen aus, brennen, Krankheitsreize haben und leichtes Spiel. Deshalb öfter mal blinzeln und in die Ferne schauen – zu einem

Baum oder in die Wolken. Verändern Sie dabei die Distanz. Damit entspannen Sie die Augenmuskeln und den Geist.

3. Sonnenbrille tragen
Möglichst immer bei heller Sonne, einem Aufenthalt in den Bergen, im Schnee und an der See, wo die UV-Strahlen besonders stark sind. Denn sie greifen das Auge an.

4. Gesund essen
Genügend Pflanzstoffe (in Obst und Gemüse), Zink (in Nüssen) und Omega-3-Fettsäuren (in Fisch) sowie viel Flüssigkeit aufnehmen.