

# Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen und eine gesunde Ernährung sind das A & O SOS-Hilfen zum Schutz der Sehkraft

**A**b 40 nehmen Augenerkrankungen deutlich zu. Doch zum Glück gibt es gegen die häufigsten Sehschwächen gute Behandlungsmethoden. Für eine rechtzeitige Erkennung sollte man die Augen aber regelmäßig kontrollieren lassen.

## Nährstoffe für die Augen

- **Vitamin C**  
Es verhindert Schädigungen der Auglinse durch Sonnenstrahlung.
- **Grünes Gemüse**  
Brokkoli und Spinat enthalten Lutein – einen Schutzstoff für die Netzhaut.
- **Omega-3-Fettsäuren**  
Die Fettsäuren in Fisch (z. B. auch in Omega-3 Naturell, Apotheke) halten die Zellen der Netzhaut gesund, beugen AMD vor.

## Grauer Star – die Linse ist getrübt

Bei der weltweit häufigsten Augenerkrankung – dem grauen Star (med. Katarakt) – trübt sich die normalerweise kristallklare Augenlinse. Das ist eine ganz typische Alterserscheinung. „Der Patient sieht zunehmend unscharf, wie durch einen Nebel, die Blendempfindlichkeit nimmt zu, und die Farben verblassen“, erklärt Dr. Omid Kermani, Spezialist an der Augenklinik am Neumarkt in Köln. **Hilfe bringt eine Operation, bei der eine künstliche Linse eingesetzt wird.** Standard sind sogenannte Monofokallinsen (Kassenleistung). Mit ihnen kann der Patient wieder Normal-sichtigkeit erreichen, d. h. eine gute Sehschärfe für größere Abstände. Dr. Kermani: „Wer über 50 ist und auch für den Nahbereich brillenfrei sein möchte, für den kommen Multifokallinsen in Betracht.“ Die Kosten dafür belaufen sich auf 2000 bis 3000 Euro pro Auge, die Kasse zahlt diese Leistung nicht. Bei einer starken Hornhautverkrümmung kommen spezielle „torische“ Linsen in Frage.

Die Technik zum Einsetzen der Kunstlinse hat sich in den letzten Jahren sehr verbessert, wie Dr. Kermani erläutert. „Die winzigen Schnitte am Auge werden meist mittels Ultraschall bzw. Laser gemacht. Und die Verwendung von faltbaren Linsen erleichtert das Einsetzen erheblich.“



Lassen Sie Ihre Augen am besten alle zwei Jahre untersuchen, auch wenn Sie keine Beschwerden haben

## Grüner Star – durch hohen Augendruck

Am grünen Star (med. Glaukom) ist ein zu hoher Augeninnendruck schuld. Er entsteht, wenn sogenanntes Kammerwasser aus dem Augennern nicht richtig abfließen kann. Dadurch sterben die Fasern des Sehnervs ab, und man sieht immer weniger, was von der Seite kommt (Tunnelblick). Dr. Kermani warnt: „Unbehandelt kann der grüne Star zur Erblindung führen.“ Um diese schleichend fortschreitende Augenerkrankung rechtzeitig zu erkennen, sollte man auch ohne Beschwerden ab 40 den Augendruck alle zwei Jahre kontrollieren lassen (ca. 20 Euro). Besonders gefährdet sind ältere Menschen, Diabetiker und stark Kurzsichtige.

Wie behandeln? Dr. Kermani: „Zunächst sind Augentropfen und – falls diese nicht ausreichend wirken – mit dem Laser (pro Auge ca. 500 Euro). Bei schweren Ausprägungen muss operiert werden (ca. 1.500 Euro pro Auge, Kostenübernahme jeweils bei der Kasse anfragen). Dabei werden Abflusswege für das Augewasser geschaffen.“

## So äußern sich die häufigsten Sehschwächen



- **Gute Sicht**  
Bei gesunden Augen ist die Sicht klar, nichts schränkt das Gesichtsfeld von rechts oder links ein. Im Inneren des Auges sind Linse, Netzhaut und Druck intakt.
- **Grauer Star**  
Auf Grund der eingetrübten Augenlinse sieht man wie durch einen Nebel. Abhilfe schafft eine Routine-Operation, bei der eine Kunstlinse eingesetzt wird.
- **Grüner Star**  
Die Einschränkung des Gesichtsfeldes entwickelt sich im Laufe der Jahre. Man sieht immer weniger seitliche Bereiche. Schuld ist hoher Augendruck.
- **AMD**  
Warnsignale sind verzerrtes Sehen und ein grauer Fleck in der Mitte des Sichtfeldes. Früh erkannt, kann bei feuchter altersbedingter Makula-Degeneration (AMD) eine Spritze helfen.

## AMD – grauer Fleck auf der Netzhaut

Eine weitere Augenerkrankung, die sich einstellen kann, ist die altersbedingte Makula-Degeneration, kurz AMD. Bei der sogenannten feuchten AMD wuchern innerhalb weniger Monate immer neue Blutgefäße in die Netzhaut. Das führt zu Einblutungen mit anschließender Narbenbildung. Dabei wird die schärfste Stelle des Sehens auf der Netzhaut (Makula) geschädigt bzw. ganz zerstört. Alarmsignale sind verschwommenes Sehen und ein trüber Fleck im Sichtfeld. Festsstellen lässt sich AMD mit einer Speziallampe. Der Augenarzt kann dann die Netzhaut räumlich sehen (Kosten ca. 25 Euro, keine Kassenleistung). Zur richtigen Behandlung erklärt Prof. Stefan Dithmar, Oberarzt der Augenklinik am Universitätsklinikum Heidelberg: „Als modernste Methode gilt die Spritze gegen AMD. Sie enthält einen Wirkstoff (Ranibizumab), der nicht nur die Krankheit stoppt, sondern sogar das Sehvermögen verbessern kann. Allerdings sollte die Erkrankung für diese Therapie noch nicht zu sehr fortgeschritten sein. Der Eingriff ist nicht schmerzhaft, die Kassen tragen die Kosten.“

Für die „trockene“ AMD – bei ihr blockieren Ablagerungen die Nährstoffzufuhr der Sehzellen – gibt es bisher keine Heilung. ■

## Risikofaktoren für Augenleiden



- **Bluthochdruck**  
Risikofaktor für grünen Star. Neben dem zu hohen Augeninnendruck gilt ein schwankender Blutdruck als Risikofaktor für eine Glaukom-Erkrankung. Deshalb möglichst regelmäßig messen.
- **Diabetes**  
Die Netzhaut leidet: Eine jahrelang überhöhte Blutzuckerkonzentration im Blut kann die Netzhaut extrem schädigen (med. diabetische Retinopathie). Deshalb ist es wichtig, den Blutzuckerwert beim Arzt, besonders im Alter, in Abständen überprüfen zu lassen.

**GeloMyrtol® forte**

Bei Bronchitis und Sinusitis  
(Nasennebenhöhlenentzündung)

**Gelo® - Stark in Atemwegen**

Fragen Sie in Ihrer Apotheke auch nach GeloSrin® Nasenpflege und GeloBronchial®-Saft.

**Kopf dicht? Nase zu? Husten?**

• Löst den Schleim  
• Bekämpft Krankheitserreger  
• Befreit die Atemwege

www.poti-beskaemp.de