

MEDIZIN-NEWS

THROMBOSE-GEFAHR

Feinstaub belastet auch die Venen

■ Italienische Forscher haben festgestellt, dass das Risiko für eine Beinvenen-Thrombose bei einer Belastung von 10 g Feinstaubpartikel pro Kubikmeter Luft um 70 Prozent steigt. Vermutete Ursache: Diese Umweltbelastung beschleunigt die Bildung von Blutgerinnseln.

FITMACHER?

Vorsicht mit Energy-Drinks

■ Bei Sport und gleichzeitigem Alkoholgenuß können Energydrinks die Gesundheit schädigen – so das Bundesinstitut für Risikobewertung. Aufgrund des hohen Gehaltes an Koffein, Taurin oder Inositol sollten auch Schwangere, Kinder, Herz- und Bluthochdruck-Patienten diese Getränke meiden. Alternative: Heilpflanzensäfte (z. B. florabio, Schoenenberger).

IM URLAUB

Medikamente sind kein Souvenir

■ Arzneimittel-Schnäppchen an Verkaufsständen im Ausland sind häufig gefälscht – und daher gefährlich. Sie enthalten oft kaum Wirkstoffe oder sogar giftige Substanzen. Urlauber sollten Medikamente nur in der Apotheke kaufen.

BEI KREBSERKRANKUNG

Grübeln bremst die Genesung

■ Krebspatienten glauben häufig, dass Stress oder Konflikte die Krankheit ausgelöst haben – so eine Studie. Sie graben in der Vergangenheit oder entwickeln Schuldgefühle. Das ist nicht gut! Denn: Grübeln verschwendet viel Energie, die der Patient aber für die Bewältigung seines Tumorleidens braucht.

WEITSICHT
Ein gesundes Auge kann sich ruck, zuck auf Ferne oder Nähe einstellen. Im Alter verliert es langsam diese Fähigkeit

Scharfer Blick

Besser sehen – welche Methode ist die beste für meine Augenprobleme?

Brille, Linse oder OP? Es gibt sensationelle Möglichkeiten, die Sehkraft zu optimieren

Rund 64 Millionen Deutsche sehen mehr oder weniger schlecht aufgrund von Fehlsichtigkeiten, Alterserscheinungen oder einer Augenerkrankung. Doch heute hat die Augenheilkunde viele neue Trümpfe im Ärmel. Sie entscheiden, welches Verfahren für Sie am sinnvollsten ist:

► Kontaktlinse oder Brille?

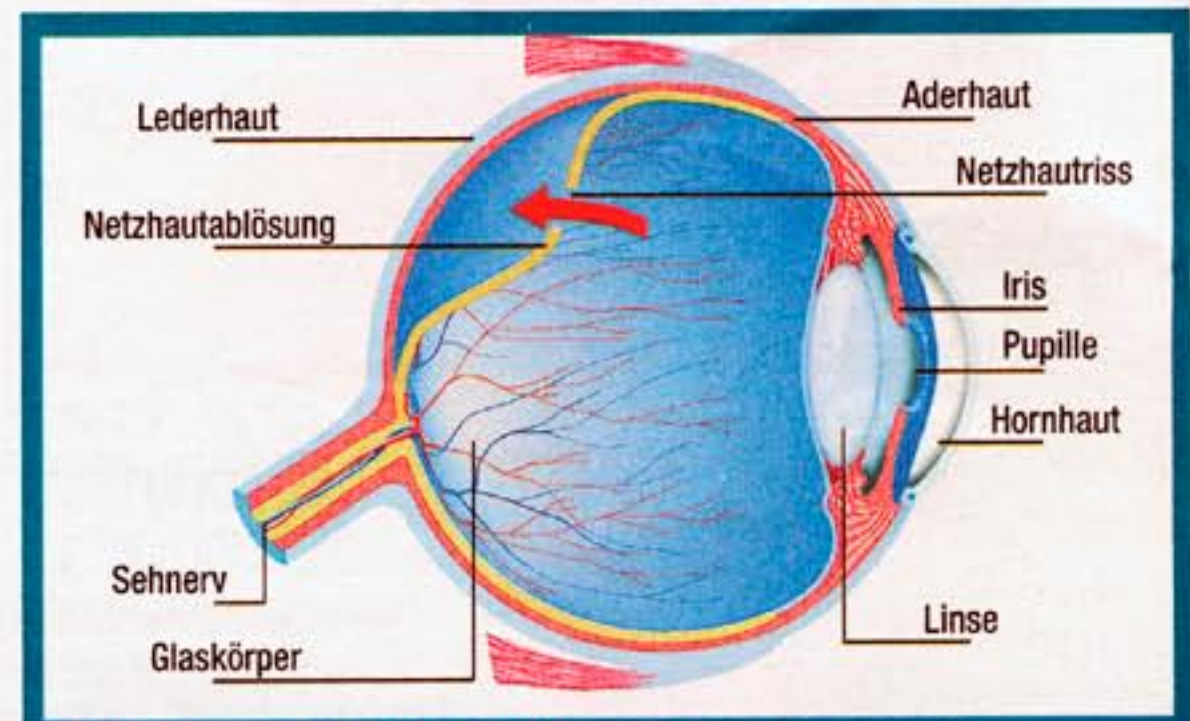
Beide können 90 Prozent aller Fehlsichtigkeiten ausgleichen. Oft ist bei Linsen die Sehschärfe besser, da sie direkt auf der Hornhaut aufliegen. Weiteres Plus: Idealer Tragekomfort. Weiche Linsen „schwimmen“ sanft auf den Augen, man spürt sie kaum. Formstabile Haftschaalen dagegen sind gewöhnungsbedürftig, allerdings bei starker Horn-

hautverkrümmung ein Muss. Der Preis für Kontaktlinsen liegt bei dem einer hochwertigen Brille. Wer oft rote Augen hat (Kasten rechts), sollte seiner Brille treu bleiben, denn sie reizt die Augen nicht noch zusätzlich.

► Wann ist der Laser ratsam

Die sogenannte LASIK ist heute mit bisher über 50 Millionen Behandlungen weltweit die gängigste Methode zur operativen Sehkorrektur. Mittels Laserstrahl werden punktgenau winzige Par-

tikel im Auge abgetragen. „Anwendung findet die LASIK bei Kurzsichtigkeiten bis zu -10,0 Dioptrien, bei Weitsichtigkeiten bis + 4,0 Dioptrien und bei Hornhautverkrümmungen bis zu - 4,0 Dioptrien“, erklärt Dr. Omid Kermani, Augenklinik am Neumarkt in Köln. „Die Operation ist schmerzfrei und wird mit betäubenden Augentropfen ambulant durchgeführt.“ Nach dem Eingriff liegt die Sehschärfe in aller Regel bei über 100 Prozent (besser als mit Brille!). Voraussetzungen: Der



WENN SICH DIE NETZHAUT ABLÖST, wird das Gesichtsfeld zunehmend eingeschränkt. Eine frühzeitige Laserbehandlung schützt vor Erblindung

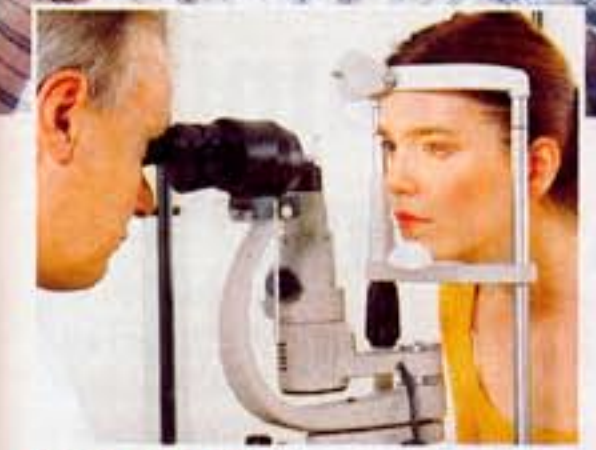
Lohnt eine Brillenversicherung?

Nein, meistens rechnet es sich nicht! Geht die Brille kaputt, dann werden von der Versicherung in aller Regel nur die Kosten für eine Brille in der einfachsten Ausführung übernommen. Bei Gläsern mit Sonderanfertigung (z. B. entspiegelt) gilt das Gleiche. Und warum zahlen, wenn's auch kostenlos geht: Viele Optiker bieten eine Versicherung zum Nulltarif an.



Brillenkauf: Darauf müssen Sie achten

Nehmen Sie sich beim Optiker viel Zeit, denn die kostet es, damit Sie Ihren Augen Freude bereiten. Folgende Voraussetzungen sollte Ihr Favorit mit sich bringen: entspiegelte Gläser, das ist vor allem für Autofahrer unentbehrlich. Das Gestell sollte leicht sein. Wer eine Kontakt-Allergie hat, geht mit nickelfreien Gestellen und Schrauben auf Nummer sicher. Ideal sind Kunststoff-Gläser, die dünn geschliffen sind. Gläser mit UV-Schutz bewahren die Augen vor gefährlichen Sonneneinstrahlungen. Bevorzugen Sie schmale Bügel, denn breite schränken das Gesichtsfeld ein. Ganz wichtig: Gleitsichtbrillen sollten individuell angepasst werden.



AUGEN-CHECK Alle zwei Jahre sollte das Sehvermögen kontrolliert werden

Patient ist gesund und über 18 Jahre alt. Kosten je nach Verfahren: 1500 bis 2500 Euro pro Auge (Kassen zahlen nicht).

► Implantate: gut, aber teuer

Bei der Implantation wird eine Kunstlinse in das Auge eingesetzt. „Dieses Verfahren wird speziell zur operativen Korrektur hoher und extremer Fehlsichtigkeiten und bei Grauem Star angewendet“, so Dr. Omid Kermani. „Ab dem 50. Lebensjahr bieten spezielle Implantate (Multifokale Intraokularlinsen) eine Möglichkeit zur Behandlung der Fehlsichtigkeit in Kombination mit der Altersweitsichtigkeit.“ Risiko: In Einzelfällen kann es zu Nachtsehstörungen kommen. Kosten je nach Modell: ab 2000 Euro pro Auge (Kassen zahlen nicht). Infos: www.augenportal.de und unter Tel.: 0221/6507220

ROTE AUGEN – das steckt dahinter

Wenn man hustet oder niest, kann schon mal ein Äderchen in der Leder- oder Bindehaut platzen. Das heilt wieder von alleine ab. Ein Grund für den „Kaninchen-Blick“ können auch trockene gereizte Augen sein. Hier heißt es viel trinken, Zugluft vermeiden, bei Computerarbeit immer wieder blinzeln und zur Erleichterung Tränenersatzmittel (Apotheke) verwenden. Auch eine Bindehautentzündung kann eine Augenerötung hervorrufen. Wenn das Auge trant und schmerzhaft kratzt, sollte die Infektion vom Arzt behandelt werden.

