

Das Augenlicht möglichst lange bewahren

LESERTELEFON: Dr. Philipp Überbacher, Facharzt für Augenheilkunde, beantwortet Fragen zu Kurzsichtigkeit, grauem Star, Laser-Operationen und Makuladegeneration

BOZEN (wib). 90 Prozent aller Sinneseindrücke werden mit den Augen aufgenommen. Deshalb verwundert es nicht, dass die Angst vor dem Verlust des Augenlichtes zu den größten Sorgen der allermeisten gehört, wie der Facharzt für Augenheilkunde, Dr. Philipp Überbacher – Belegarzt der Bozner CityClinic – erklärt. Wohl auch deshalb gab es für ihn am Dienstag keine freie Minute am „Dolomiten“-Leser-telefon. Die wichtigsten Leser-Fragen samt Antworten des Facharztes haben wir auf dieser Seite zusammengefasst.

Ich bin kurzsichtig und habe gehört, dass sich eine Laser-Operation erst ab -2 Dioptrien lohnt. Stimmt das?
Dr. Philipp Überbacher: Das würde ich so nicht sagen. Wenn Sie auf eine Brille oder Kontaktlinsen angewiesen sind, um gut sehen zu können, dann kann man auch eine Korrektur der Kurzsichtigkeit mit Laser in Erwägung ziehen. Das gilt vor allem dann, wenn Sie die Brille oder die Kontaktlinsen stören oder Sie damit nicht zurechtkommen. Im Vorfeld müssen natürlich eine Reihe von Untersuchungen gemacht werden: Wenn das Auge ansonsten gesund und die Hornhaut stabil genug ist, die Dioptrien nicht zu hoch sind und sich die

Kurzsichtigkeit ein bis 2 Jahre nicht verändert hat – das Auge also ausgewachsen ist –, dann kann man risikofrei und mit sehr gutem Erfolg eine Laserkorrektur vornehmen. Die Kurzsichtigkeit kommt danach auch nicht mehr wieder.

In unserer Familie ist Kurzsichtigkeit sehr verbreitet, und auch 2 meiner 3 Kinder sind schon betroffen. Jetzt habe ich von Atropin-Augentropfen gelesen, die dagegen helfen sollen. Stimmt das?

Dr. Überbacher: Wenn Ihre Kinder bei den ersten Anzeichen dieser Sehschwäche idealerweise zwischen 5 und 15 Jahre alt sind, dann kann man eine Therapie mit Atropin-Tropfen beginnen. Ganz wichtig ist dabei, dass die Tropfen wirklich jeden Abend bis zum 21. Lebensjahr ins Auge gegeben werden, dann ist das eine Möglichkeit, die Kurzsichtigkeit einzubremsen – und das ziemlich erfolgreich. Die bestehende Kurzsichtigkeit bleibt zwar bestehen, aber durch die Tropfen kann man das Fortschreiten der Sehschwäche einbremsen.

Ich leide unter Blepharitis. Was kann ich dagegen tun?

Dr. Überbacher: Dabei handelt es sich um eine Lidrandentzündung. Auf der Innenseite der Augenlider befinden sich spezielle Drüsen. Diese sondern Fette ab, die mit der Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt werden, damit die Lider ungehindert über das Auge gleiten können. Bei einer Blepharitis

verstopfen diese Drüsen, die Fette stauen sich zurück und führen zu einer Entzündung. Das zeigt sich durch verkrustete Lidränder, gerötete Augen und extremes Jucken. Der Leidensdruck ist deshalb häufig hoch. Helfen kann man sich nur mit einer sorgfältigen Lidrandpflege mit speziellen Tüchern, die man in der Apotheke erhält, und durch kortison- oder antibiotikahaltige Augentropfen. Leider kann das Problem chronisch werden.

Meine Augen brennen und jucken häufig, oft bringe ich sie vor lauter Schmerzen fast nicht auf. Was kann das sein?

Dr. Überbacher: Das klingt nach trockenen Augen. Das ist ein ziemlich häufiges Problem, weil wir uns viel in geschlossenen Räumen und an den Bildschirmen aufhalten. Heizungsluft und Klimaanlage verstärken die Probleme. Haben Sie es schon mit Tränenersatzflüssigkeit aus der Apotheke probiert? Sie müssen Sie aber häufig ins Auge geben, auch 4 bis 5 Mal am Tag. Oft muss man ausprobieren, welches Produkt einem am besten hilft. Es gibt auch Gele, die länger am Auge haften bleiben und deshalb häufig besser wirken als die Tropfen.



Ich bin 83 Jahre alt und bemerke, dass ich auf dem rechten Auge weniger sehe. Kann das der graue Star sein? Lohnt sich in meinem Alter eine Operation überhaupt noch?

Dr. Überbacher: Die Wahrscheinlichkeit ist in Ihrem Alter hoch, dass Sie einen grauen Star im rechten Auge haben. Das ist eine Eintrübung der Augenlinse, die häufig mit fortschreitendem Lebensalter auftritt. Man sieht dann nur mehr wie durch einen grauen Schleier. Eine OP lohnt sich auf jeden Fall – unabhängig vom Alter. Sie brauchen Ihre Augen ja jeden Tag. Wenn Sie sich also gestört fühlen durch die Eintrübung der Sicht, dann ist das eine Indikation für eine Operation. Diese dauert 10 bis 15 Minuten und Sie sehen gleich wieder gut. Eine Brille kann Ihnen bei einem grauen Star nicht helfen.

Ich hatte grauen Star und wurde im Vorjahr operiert. Seit einem Monat sehe ich wieder schlechter, wie durch den grauen Schleier von vorher. Kann der graue Star wiederkommen?

Dr. Überbacher: Nein, ist der graue Star einmal operiert, kann er nicht wiederkommen. Sehr wahrscheinlich handelt es sich bei Ihnen um einen Nach-Star. In diesem Fall trübt sich die Kapsel ein, in der die künstliche Linse, die bei der Operation eingesetzt wurde, eingebettet ist. Das kann man in 2 Minuten mit dem Laser beheben, danach sind



Ich bin Mitte 40 und schon seit der Jugend kurzsichtig. Zu viel Zeit am PC und am Computer und zu wenig Zeit im Freien kann damals nicht der Grund für die Kurzsichtigkeit gewesen sein. Ist diese Sehschwäche also auch angeboren, also vererbbar?

Dr. Überbacher: Ja, Kurzsichtigkeit kann auch unabhängig von der Zeit an den Bildschirmen auftreten. Das Risiko ist größer, wenn in der Familie bereits Kurzsichtigkeit aufgetreten ist. Umso wichtiger sind regelmä-

diese Probleme für immer verschwunden. Lassen Sie das am besten bei einer Visite beim Augenarzt abklären.

Meine Tochter ist 12 Jahre alt. Vor einem Monat wurde eine Kurzsichtigkeit von -2,5 Dioptrien mit Hornhautverkrümmung diagnostiziert. Mit der Brille kommt sie aber nicht gut zurecht. Ist es überhaupt notwendig, dass sie immer die Brille trägt, wird das Auge dadurch nicht verwöhnt, und sie sieht dann immer schlechter?

Dr. Überbacher: Nein, das hört man zwar immer wieder, aber das stimmt auf keinen Fall. Das Auge kann man mit einer Brille nicht verwöhnen. Im Fall Ihrer Tochter ist es bei -2,5 Dioptrien ratsam, dass sie die Brille immer trägt, nicht nur in der Schule. Wenn es nur eine Dioptrie wäre, dann würde es reichen, die Brille nur in der Schule zu tragen. Dort ist es aber wichtig, die Sehschwäche auszugleichen, weil sonst das Auge ständig überanstrengt wird und sich Kopfschmerzen und Konzentrationsprobleme einstellen können. Wenn Ihre Tochter die Brille auch nach mehreren Tagen nicht trägt, sollte man sie nochmal kontrollieren lassen, eventuell kann man auch probieren, die Korrektur einer leichten Hornhautverkrümmung bei der Brille wegzulassen.



Dr. Philipp Überbacher, Facharzt für Augenheilkunde

rige Kontrollvisiten beim Augenarzt. Allerdings ist die viele Zeit, die wir heute am Computer und am Handy und eben nicht bei Tageslicht im Freien verbringen, ein zusätzlicher Reiz für das Auge, in die Länge zu wachsen – die Folge ist Kurzsichtigkeit. Dass die heutige Lebensweise ein wichtiger Faktor ist, verdeutlichen vielleicht ein paar Zahlen: 17 Prozent der heute 70-Jährigen sind kurzsichtig, bei den heute 50-Jährigen sind es 28 Prozent – und bei den heute 25-Jährigen bereits 48 Prozent. Die starke Zunahme der Kurzsichtigkeit ist eindeutig eine Zivilisationskrankheit der westlichen Welt. Ich bin für die Hilfsorganisation „Licht für die Welt“ in vielen Ländern, vor allem in Afrika, unterwegs. Wir bilden dort Ärzte aus, unterstützen sie mit wichtigen Geräten und ermöglichen bei uns alltägliche Operationen. Dort ist Kurzsichtigkeit kein Problem, sondern vielmehr Krankheiten wie der graue Star, an dem in Afrika noch sehr viele erblinden – und das muss beim heutigen Stand der Medizin nicht sein.

Ich sehe sonst recht gut, tue mich aber beim Lesen etwas schwer. Deshalb habe ich mir günstige Brillen im Supermarkt gekauft. Schaden diese Billigbrillen den Augen?

Dr. Überbacher: Nein, das kann man prinzipiell nicht sagen. Wenn beide Augen gleich sind, also auf beiden Augen die Sehschwäche gleich stark ist, dann gehen diese Brillen schon gut. Ist die Sehstärke bei beiden Augen aber unterschiedlich, dann werden Sie damit nicht zurechtkommen. Dann sollten Sie sich eine Brille vom Augenarzt oder Optiker anpassen lassen.

Ich bin Mitte 70 und leide unter Makuladegeneration. Ich habe

schon mehrere Spritzen dagegen bekommen. Gibt es keine andere Therapie?

Dr. Überbacher: Die Makuladegeneration betrifft in der Regel ältere Menschen und zeigt sich dadurch, dass die Mitte des Sehbereiches zunehmend unschärfer erscheint. Wenn Sie Spritzen bekommen, dann leiden Sie unter der feuchten Makuladegeneration, die im Unterschied zur trockenen Makuladegeneration die aggressivere und schneller fortschreitende Form ist. Das Spritzen von bestimmten Wirkstoffen direkt ins Auge – natürlich unter Betäubung – ist die einzige Therapiemöglichkeit bei der feuchten Form, sie kann das Fortschreiten der Krankheit bremsen. Mit den Spritzen wird die Sicht im zentralen Sehfeld zwar nicht wesentlich besser, ohne sie verschlechtert sich die Krankheit aber rapide. Bei der trockenen Form gibt es keine wirksame Therapie. Hier werden häufig Nahrungsergänzungspräparate empfohlen, die dem Körper und damit auch den Augen gut tun. Das sind aber keine Wundermittel und man muss sie dauerhaft einnehmen. Aber: Die Makuladegeneration führt nicht zur völligen Blindheit. Und man kann ihr vorbeugen: Ein gesunder Lebensstil mit ausgewogener und abwechslungsreicher Ernährung ist der Gesundheit ganz allgemein förderlich – und auch den Augen. Ebenso wichtig ist, dass man sich viel im Freien aufhält. Gerade in der Höhe sollte man seine Augen aber mit einer guten Sonnenbrille schützen. Außerdem sollte man nicht rauchen.

Was kann ich tun, damit meine Kinder lange gesunde Augen haben?

Dr. Überbacher: Ein gesunder Lebensstil mit einer ausgewogenen Ernährung tut auch den Augen gut. Bei Kindern sollte man die Sehtests beim Sprengelarzt in Anspruch nehmen und vor der Einschulung eine Visite beim Augenarzt machen. Gerade in der Schule ist es nämlich wichtig, dass Kinder gut sehen. Tun sie das nicht, bekommen sie häufig Kopfschmerzen, können sich nur schwer konzentrieren und tun sich in der Schule einfach schwer. Deshalb sollte man in der Schulzeit immer mal wieder zum Augenarzt gehen, auf jeden Fall aber, wenn das Sehvermögen nachlässt. Bei Kindern gilt ganz allgemein, dass man die Zeit am Handy und am PC möglichst begrenzen und stattdessen viel Zeit im Freien verbringen sollte – Tageslicht ist für die Augen nämlich sehr wichtig. Ab dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko für verschiedene Augenerkrankungen, weshalb man ab diesem Alter einmal im Jahr zur Kontrolle zum Augenarzt sollte.

Gibt es auch Notfälle, bei denen jede Minute zählt? Ich habe einmal vom Augeninfarkt gehört...

Dr. Überbacher: So wie den Herzinfarkt oder den Schlaganfall gibt es auch den Augeninfarkt. Dabei kommt es – ähnlich wie beim Herzen oder im Gehirn – zu einem Gefäßverschluss im Auge. Zunehmendes Alter, Bluthochdruck oder Übergewicht und Fettleibigkeit sind Risikofaktoren. Wie beim Herzinfarkt und beim Schlaganfall zählt auch beim Augeninfarkt jede Minute. Wird dieser nicht innerhalb von 24 Stunden therapiert, dann droht die Erblindung. Deshalb: Wenn Sie plötzlich weniger sehen, dann sollten Sie unverzüglich einen Augenarzt aufsuchen. Das gilt auch, wenn Sie plötzlich Blitze sehen. Das kann ein Hinweis auf eine Netzhautablösung sein. Das Risiko dafür steigt, wenn man kurzsichtig ist, wenn man einen Schlag aufs Auge bekommt oder wenn es in der Familie schon öfters vorgekommen ist. Oft kann man aber auch keine Ursache für eine Netzhautablösung feststellen. Auch hier droht Erblindung, weshalb man sofort zum Arzt sollte.



© Alle Rechte vorbehalten

GESUNDHEITSTIPP
für die nächste Woche

Für gesunde Augen

Wussten Sie, dass oxidativer Stress für die Sehkraft gefährlich ist? Freie Radikale sind dessen Ursache und können durch Zigarettenrauch, UV-Strahlung des Sonnenlichtes und inadäquate Ernährung entstehen.

Mikronährstoffe wie Vitamine, Antioxidantien und Omega 3 können unseren Augen aber viel Gutes tun:

> **Vitamin C, E, A und der B-Gruppe** sind wichtig für die reibungslose Funktion des Sehnervs.

> **Omega-3-Fettsäuren** unterstützen das normale Sehvermögen.

> **2 wichtige Radikalfänger** (Lutein und Zeaxanthin) haben eine unentbehrliche antioxidative Wirkung auf die Makula im Auge: Lutein kommt unter anderem in Grünkohl, Spinat, Rucola und Weißkohl vor. Zeaxanthin findet man in roter Paprika, Kürbis, Mais und Eigelb, in dunkelgrünem Blattgemüse wie Spinat, Salat, Grünkohl und Wirsing. Fazit: Für gesunde Augen sollte viel buntes Gemüse auf den Teller!