

„Sehen ist Leben: 90 Prozent aller Sinneseindrücke werden mit den Augen aufgenommen. Pro Sekunde gelangen 10 Millionen Informationen über die Augen an das Gehirn, über 600.000 Farbtöne können gesunde Augen unterscheiden. Um den klaren Durchblick bis ins Alter zu erhalten, kann jeder selbst viele dafür tun.

Das Fenster zur Welt



Nah oder fern, groß oder klein, weiß oder farbig: Millionen Dinge müssen unsere Augen in Sekunden-schnelle wahrnehmen.

Foto: Shutterstock

Gut zu sehen und sich in der Welt zurechtzufinden, erscheint den meisten für einen guten Teil ihres Lebens als selbstverständlich. Erst wenn die Sehkraft schwindet, Buchstaben verschwimmen, Dinge in der Ferne unscharf erscheinen oder sich ein grauer Schleier über die Augen legt, merken viele, wie sehr wir auf unser Augenlicht angewiesen sind.

Dass die Sehkraft mit dem Alter nachlässt, ist völlig normal. Mit ein paar einfachen Tipps kann aber jeder sein persönliches Risiko für Sehstörungen beeinflussen.

Regelmäßig bewegen

Joggen, Rad fahren, schwimmen, spazieren gehen – jede Form von Ausdauersport kommt auch den Augen zugute. Zumindest bei Mäusen haben laut dem Berufsverband der Augenärzte in Deutschland Forschungen ergeben, dass ein

regelmäßiges Training die Netzhaut vor Schäden schützt.

Viel spricht dafür, dass dies auch für Menschen gilt: Regelmäßiger Sport kann altersbedingte Veränderungen der Netzhautmitte (der Makula), die eine Sehinderung verursachen können, positiv beeinflussen.

Vitaminreiche Ernährung

Eine abwechslungsreiche Ernährung, reich an Vitaminen und an dem vor allem in grünem Gemüse wie Spinat oder Grünkohl enthaltenen Farbstoff Lutein, kommt den Augen zugute. Werden diese Farb- und Nährstoffe in ausreichenden

CityClinic
WE CARE

**IHR CHIRURGISCHES
FACHZENTRUM
IN BOZEN**

ERFAHREN . VERLÄSSLICH . HERZLICH

Vielfältige chirurgische
Fachbereiche
unter einem Dach.

www.cityclinic.it



Foto: Shutterstock



Wer viel vor dem Computer sitzt, klagt häufig über Probleme mit den Augen: Gönnen Sie Ihren Augen regelmäßige Pausen.

der Menge mit der Nahrung aufgenommen, dann können sie sich in der Netzhaut anreichern. Dort schützen sie wie eine natürliche Sonnenbrille vor altersbedingten Schäden. Auch Vitamin C – enthalten in Papri-

ka, Petersilie, Kiwi und Zitrusfrüchten – sowie Vitamin E – in Nüssen und Samen – sind wichtig für die Augen. Das „Augen-Vitamin“ schlechthin ist aber Vitamin A und dessen Vorstufe Betacarotin. Enthalten ist es in

Karotten, Kürbis, Spinat oder Brokkoli.

Nicht rauchen

Raucher haben ein deutlich erhöhtes Risiko, an Krankheiten wie der altersbedingten Makuladegeneration oder auch dem Grauen Star zu erkranken. Nicht rauchen ist deshalb eine der effektivsten Maßnahmen, um die Gesundheit auch der Augen zu erhalten.

Frische Luft

Wer viel Zeit am Computer oder in geschlossenen Räumen verbringt – gerade in Corona-Zeiten keine Seltenheit –, klagt oft über trockene, gereizte Augen. Regelmäßige Pausen an der frischen Luft wirken dem entgegen. Hin und wieder den Blick schweifen zu lassen und nicht immer nur auf den

Schreibtisch und den Bildschirm zu schauen, entspannt zudem die Augenmuskulatur.

Früherkennung nutzen

Die häufigsten Augenkrankheiten, die das Sehen bedrohen, treten mit steigendem Alter immer häufiger auf. Vieles kann man mittlerweile sehr gut behandeln, doch oft lässt sich nur mehr das Sehvermögen erhalten, das noch vorhanden ist. Einmal eingetretene Verluste lassen sich nur schwer rückgängig machen. Deshalb raten Augenärzte zu Früherkennungsuntersuchungen, bei denen nach Anzeichen von Augen-Volkskrankheiten wie der altersbedingten Makuladegeneration oder dem Glaukom gesucht wird. Denn je früher eine Therapie eingreift, desto besser sind die Chancen, das Sehvermögen zu erhalten.

WIEDER KLAR SEHEN

Dr. Paolo Bernardi, Facharzt für Augenheilkunde

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan. Umso störender ist es, wenn durch unzureichendes Sehvermögen die Lebensqualität stark eingeschränkt ist. Der graue Star – in der medizinischen Fachsprache auch Katarakt genannt – zählt zu den häufigsten Ursachen für eine altersbedingte Sehschwäche. Durch die Trübung der Linse kann das Licht schlechter ins Auge dringen und die einfallenden Lichtstrahlen werden so gestreut, dass kein klares, scharfes Bild mehr entstehen kann. Die Außenwelt wird wie durch einen Schleier wahrgenommen, die Farben verblassen. Sehstörungen, Blendung und erhöhte Lichtempfindlichkeit, sowie Doppelbilder in einem Auge, und plötzliche Veränderungen der Stärke der Brillengläser können Anzeichen für eine solche Erkrankung sein.



WIE PATIENTEN MIT KATARAKT UND HORNHAUT-VERKRÜMMUNG SEHEN



SEHVERMÖGEN NACH KATARAKT-OP MIT STANDARD-LINSENIMPLANTATION



SEHVERMÖGEN NACH KATARAKT-OP MIT TORISCHER LINSENIMPLANTATION

Durch den Einsatz von präziser Laser-Technik ist es möglich, das Sehvermögen wieder komplett herzustellen.

Bei Kataraktoperationen wird die getrübbte, natürliche Linse durch eine hochmoderne Kunstlinse ausgetauscht. Ein zusätzlicher positiver Nebeneffekt ist, dass zum Beispiel eine **Hornhautverkrümmung** durch den Einsatz einer **torischen Intraokularlinse** oder starke **Fehlsichtigkeit** durch eine **multifokale Intraokularlinse** zeitgleich korrigiert werden können. Die Behandlung wird unter lokaler Betäubung durchgeführt und dauert nur wenige Minuten. Dank fortschrittlicher Technik, verläuft die OP sehr präzise und schonend. Der Heilungsverlauf wird dadurch deutlich beschleunigt und die Patienten können nach Einhaltung der empfohlenen Genesungszeit wieder alle gewohnten Aktivitäten aufnehmen.



Dr. Paolo Bernardi, Facharzt für Augenheilkunde, blickt auf eine langjährige Erfahrung mit mehr als 10.000 Operationen zurück. Zu seinem Leistungsspektrum zählen chirurgische Eingriffe bei grauem und grünem Star (Katarakt und Glaukom), Korrektur von Fehlsichtigkeit mittels Laser-Technologie der neuesten Generation (Smile-Technik).

Marienklinik

Claudia-de-Medici-Str. 2 | I-39100 Bozen
 Tel. 0471/310 600 | info@marienklinik.it | www.marienklinik.it
 dott.bernardi@gmail.com | www.oculistabernardi.com
 Dr. Peter Mazzurana, Sanitätsdirektor Marienklinik

