Beste Aussichten

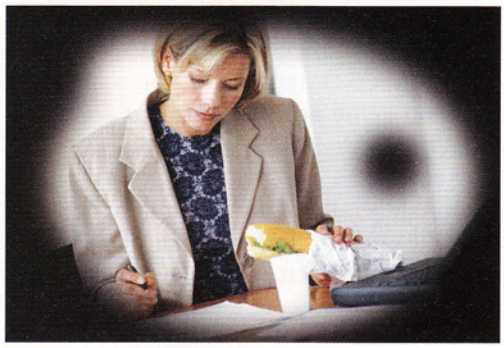
Gut sehen im Alter: Augenprobleme rechtzeitig behandeln!

Grüner Star, Grauer Star und Makuladegeneration sind die häufigsten Erkrankungen des Auges. Sie können jeden treffen, denn Hauptursache ist der unvermeidliche Alterungsprozess mit all seinen Begleiterscheinungen wie zum Beispiel Diabetes. Folgen dieser Augenprobleme sind trübe, unscharfe oder verschwommene Bilder, aber auch Augenschmerzen, Kopfweh oder Übelkeit. Bleiben die Erkrankungen unbehandelt, droht im schlimmsten Fall die Erblindung. MEDIZIN populär über die modernen Therapiemethoden, die beste Aussichten verheißen.

VON MAG. SABINE STEHRER

Grüner Star *(Glaukom)*

Ein eingeengtes Blickfeld kann auf Grünen Star hinweisen.



WOHER KOMMT DAS WORT?
Der medizinische Ausdruck Glaukom kommt vom Griechischen glaucos, was soviel wie blaugrün, meerfarben heißt und sich von der Verfärbung der Regenbogenhaut ableitet, die bei einer besonderen Form des Grünen Stars eintritt.

„Bei dieser Erkrankung fließt das Augeninnenwasser nicht mehr richtig ab, was den Augeninnendruck erhöht und die Durchblutung des Sehnervs stört", erklärt Dr. Karin Hornykewycz, Augenärztin und Leiterin der Glaukomambulanz an der Privaten Medizinischen Universität Salzburg. Unbehandelt führt das zur Schädigung des Sehnervs und zur Erblindung. Zwar kann die Krankheit vererbt werden und daher in jedem Lebensalter auftreten. Doch meist ist der Grüne Star eine Folge des Alterungsprozesses: Die Erkrankung trifft hauptsächlich Über-40-Jährige. Von den Über-65-Jährigen leiden sechs Prozent daran, von den Über-80-Jährigen hat jeder Zehnte Grünen Star.

DIE SYMPTOME

Wie man die Krankheit bemerkt? „Das kommt auf die Form an", sagt Dr. Hornykewycz. „Am weitesten verbreitet ist die schleichende Art, von der man selber lange nichts merkt. Wenn die Krankheit schon fortgeschritten ist, kommt es zu zeitweisen Einschränkungen des Blickfeldes." Spätestens dann sollte man zum Augenarzt! Ist der Grüne Star einmal erkannt, lässt er sich nämlich sehr gut behandeln. Mehrere Möglichkeiten bieten sich an: Entweder man tropft die Augen ein- bis zweimal am Tag mit Tropfen ein, die den Augendruck senken, indem sie die Kammerwasserproduktion hemmen oder den Abfluss des Wassers aus dem Auge fördern. „Oder", sagt Dr. Hornykewycz, „man entschließt sich zu einer Laserbehandlung, durch die man den Augendruck senken kann."

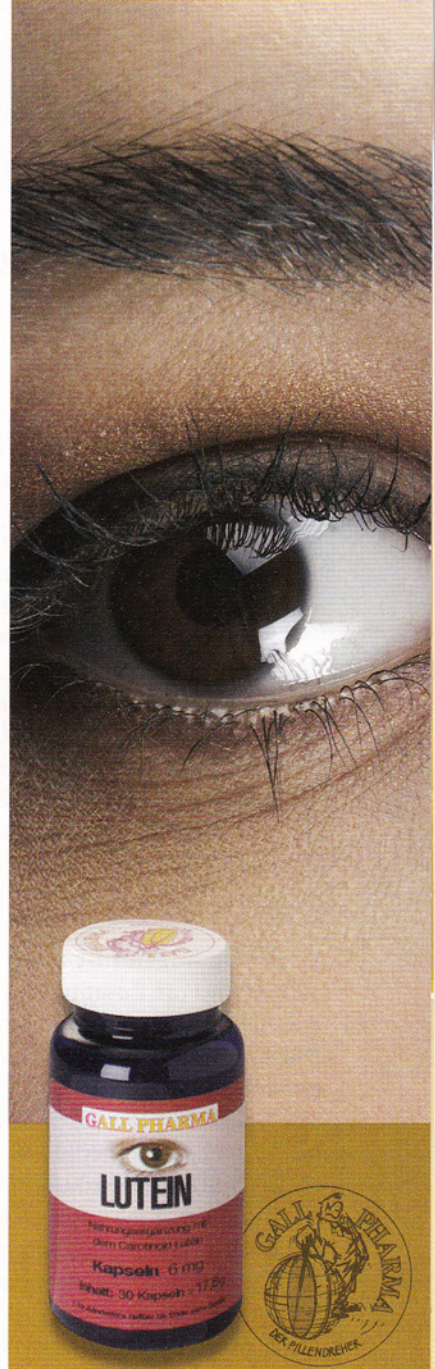
Wird damit nicht der gewünschte Erfolg erzielt, bleibt immer noch die Operation. Dabei wird aus körpereigenem Gewebe oder mit einem Kunststoffröhrchen ein künstlicher Abfluss gesetzt, durch den das Augeninnenwasser besser abfließen kann, wodurch sich der Augendruck wieder normalisiert. Die Operation ist nahezu schmerzfrei, erfordert aber einen stationären Aufenthalt im Spital. Der eingesetzte Abfluss ist später nicht zu sehen.

Fotos: © Photo Alto

DER GRÜNE STAR

Ursachen:
- Alter
- Augenentzündungen
- Herz- und Kreislauferkrankungen
- Kurzsichtigkeit
- Rauchen
- Vererbung
- Zuckerkrankheit (Diabetes)

Therapie:
- Medikamente
- Operation
- Laserbehandlung



Lutein Kapseln

wenn es um das Auge geht, gibt es keine Kompromisse

Lutein absorbiert UV-Licht

senkt das Risiko von Makuladegeneration

sorgt für scharfes Sehen

günstig bei langer Bildschirmarbeit

Erhältlich in Apotheken und Drogerien oder direkt bei Gall-Pharma GmbH, A-8750 Judenburg, Tel.: 03572/86996, Fax DW 9;

weitere Infos: www.gall.co.at

Grauer Star *(Katarakt)*

DER GRAUE STAR

Ursachen:
- Alter
- Angeborene Augenfehlbildungen
- Augenentzündungen
- Augenverletzungen
- Mangelernährung
- Linsenstoffwechseldefekte
- Häufige intensive Sonnenbestrahlung
- Zuckerkrankheit (Diabetes)

Therapie:
- Operation

WOHER KOMMT DAS WORT?
Die Bezeichnung für die Augenkrankheit Grauer Star hat mit dem Vogel Star nichts zu tun, sondern mit der grauen Farbe, die die Pupille als Folge der Eintrübung der Augenlinse annimmt, sowie mit dem althochdeutschen Wort „stara" für das krankheitsbedingte Starren. Nach dem griechischen Wort für Wasserfall, Katarakt, tauften die Mediziner des späten Mittelalters die Krankheit – damals hielt man das Grau in der Pupille für geronnene Flüssigkeit.

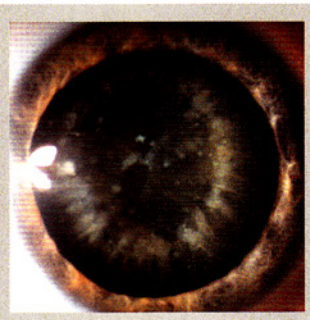
Wenn die Augenlinse altert, trocknet sie aus und die Zusammensetzung der Flüssigkeit in der Linse verändert sich. Die Linse wird trüb und trüber. „So entsteht nach und nach der Graue Star", sagt Dr. Alois Dexl, Augenarzt an der Universitätsaugenklinik des St. Johanns-Spitals in Salzburg. Dieser Entwicklung kann man weder vorbeugen, noch kann man sie aufhalten, sagt der Mediziner, sie gehört zum unvermeidlichen Alterungsprozess dazu. „Man kann den Grauen Star als Volkskrankheit bezeichnen: 99 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher über 65 Jahren sind davon betroffen."

DIE SYMPTOME

Wie macht sich der Graue Star bemerkbar? „Wenn man immer schlechter in die Ferne sieht, man manchmal Doppelbilder sieht, wenn die Sonne stark blendet und beim Autofahren der Blick in die Scheinwerfer der entgegenkommenden Autos kaum zu ertragen ist, kann das auf Grauen Star hindeuten", sagt Dr. Dexl. „Bei solchen Symptomen sollte man ärztliche Hilfe suchen."

Je früher man das tut, desto besser. Denn bleibt der Graue Star unbehandelt, führt er nach und nach zu einer immer deutlicheren Beeinträchtigung des Sehvermögens und schließlich zur Erblindung. Augenärztinnen und Augenärzte können den Grauen Star auch schon erkennen, wenn man selber noch keine Beschwerden hat – dafür genügt der fachkundige Blick in die Augen.

Wie wird der Graue Star behandelt? Medikamente gibt es nicht, doch lässt sich das Leiden mit einer Operation beseitigen, die bei 40.000 Eingriffen im Jahr allein in Österreich zur Routine geworden ist. Die Vorgangsweise: Nach einer örtlichen Betäubung, die den Augenbereich schmerzfrei und den Augapfel bewegungslos macht, wird im weißen Bereich des Auges ein zwei bis vier Millimeter kleiner Schnitt gesetzt. Durch die Öffnung wird die erkrankte Linse mit Ultraschall zerkleinert, anschließend werden die Stückchen abgesaugt, eine Kunststofflinse wird eingesetzt. Der Schnitt schließt sich von selber, der gesamte Eingriff ist schmerzfrei und dauert 15 bis 45 Minuten, die Operierten können meist noch am selben Tag heim gehen.



Immer schlechtere Fernsicht, manchmal Doppelbilder, Überempfindlichkeit gegenüber Licht: Diese Symptome können auf Grauen Star hinweisen. Bitte sofort zum Arzt!

Fotos: © PhotoAlto, augeninfo.de

Dr. Dexl über den angenehmen Nebeneffekt der Operation: „Wenn den Patienten 24 Stunden nach dem Eingriff der Verband abgenommen wird, sehen sie die Welt nicht nur wie früher in klaren Bildern und leuchtenden Farben, sondern außerdem auch wieder in scharfen Umrissen." Der Grund: Die Mediziner setzen Linsen ein, die auch gleich Fehlsichtigkeiten beseitigen. „Viele leben durch die Verbesserung richtig auf und ärgern sich, dass sie sich nicht schon eher zur Operation entschlossen haben."

Sind beide Augen vom Grauen Star betroffen, kann bereits einige Tage nach dem ersten Eingriff das zweite Auge operiert werden. Wie lang der Operationserfolg erhalten bleibt? Dr. Dexl: „Im Normalfall bis zum Lebensende." ➤

Makuladegeneration

WOHER KOMMT DAS WORT?
Makula (lateinisch für Fleck) wird der gelbe Fleck im Auge genannt, der das Scharfsehen ermöglicht. Makuladegeneration bezeichnet den fortschreitenden Abbau von Zellen im Bereich der Makula.

Wie der Grüne und der Graue Star ist auch die Makuladegeneration eine Augenkrankheit, deren Hauptursache das Alter ist. „Jeder dritte Über-50-Jährige leidet unter Veränderungen, die in die Richtung einer Makuladegeneration gehen", sagt Dr. Stefan Egger, Augenarzt an der Universitätsaugenklinik des St. Johanns-Spitals in Salzburg. Unterschieden wird zwischen der trockenen Makuladegeneration, das ist die weitaus häufigste Form, von der 85 Prozent der Erkrankten betroffen sind, und der feuchten Makuladegeneration, unter der die übrigen 15 Prozent leiden.

DIE SYMPTOME

Die Krankheit lässt sich sehr einfach mit einem Selbsttest erkennen. Dr. Egger: „Man hält sich ein Auge zu und schaut mit dem anderen auf die Fliesen im Badezimmer. Wenn einem die Fugen gewellt erscheinen statt gerade, sollte man sich augenärztlich untersuchen lassen."

Unbehandelt führt die Erkrankung zu schweren Beeinträchtigungen des Sehvermögens. Erst kann man nicht mehr lesen, schließlich nimmt man die Außenwelt nur noch in Form von schattenhaften Umrissen wahr. Die modernen Mittel der Medizin machen es aber möglich, die Krankheit in ihrem Fortschreiten zu stoppen, in Einzelfällen kann sich das Sehvermögen durch die Behandlung sogar wieder verbessern. Die Patienten bekommen dafür alle vier bis sechs Wochen ein Medikament ins Auge gespritzt. Das klingt schlimmer, als es ist, beruhigt Dr. Egger: „Die Injektion kann für die Betroffenen zwar ein wenig unangenehm sein, ist aber schmerzfrei."

Bei bestimmten Erscheinungsformen der Makuladegeneration sind auch Methoden wie die photodynamische Therapie, also eine spezielle Lichtanwendung, oder eine Laserbehandlung hilfreich. Und auch mit dem richtigen Essen kann man etwas für seine Sehkraft tun. Dr. Egger: „Wer sich ausgewogen ernährt, und insbesondere Lutein sowie die Vitamine B, C und das Spurenelement Zink in hohen Dosen zu sich nimmt, hat die Chance, den Verlauf der Makuladegeneration positiv zu beeinflussen." Sein Tipp: reichlich Kiwis, Kohlgemüse und Spinat essen.

MAKULADEGENERATION

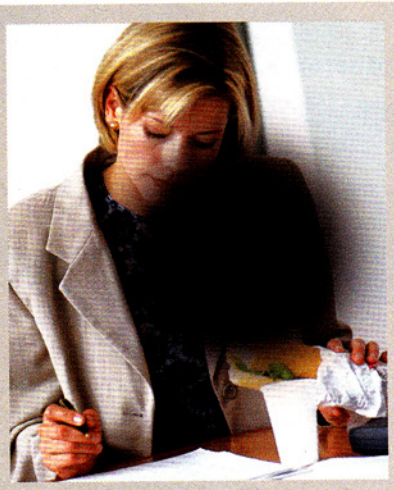
Ursachen:
- Alter
- Bluthochdruck
- Rauchen
- Vererbung
- Zuckerkrankheit (Diabetes)

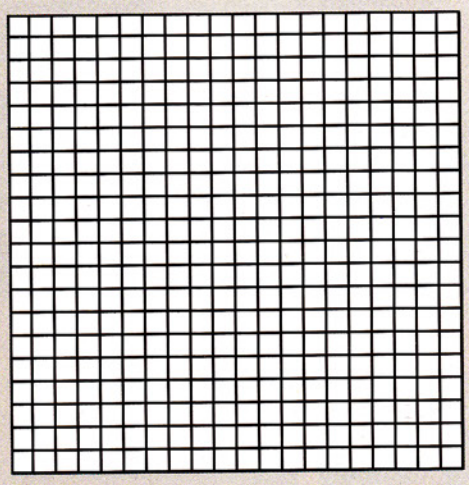
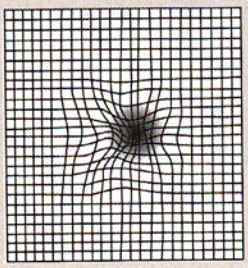
Therapie:
- Injektionen
- photodynamische Therapie
- Laserbehandlung

NATUR FÜR DIE AUGEN

Diabetes kann auch Sehprobleme verursachen, im schlimmsten Fall zu Erblindung führen. Die modernen Diabetes-Medikamente ermöglichen eine gute Einstellung der Blutzuckerwerte. Viele Diabetiker greifen darüber hinaus zu Heilmitteln aus der Natur, mit denen sie gute Erfahrungen gemacht haben – auch im Hinblick auf ihre Sehkraft. So zum Beispiel mit Hilfe eines Tees aus der exotischen Pflanze Momordica charantia, der Bittergurke.

Bei der Makuladegeneration lässt das Scharfsehen mehr und mehr nach.





Testen Sie Ihr Auge mit dem Amsler-Netz: *Netz in Lesedistanz halten (ca. 30 cm). Brillen bzw. Kontaktlinsen beim Test tragen. Ein Auge mit der Hand abdecken. Den Mittelpunkt am Netz fixieren. Sehen Sie die Linien verzerrt (wie auf dem kleinen Bild) oder erscheinen Flecken im Netz, sollten Sie unbedingt einen Augenarzt aufsuchen.*