

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN

SPRITZEN • TROPFEN • MINI-IMPLANTATE

◀ KONTROLLE
Ab 40 Jahren sollte man regelmäßig zum Augenarzt, um Sehprobleme früh zu erkennen

Das kann die neue Augen-Medizin

Unser Sehorgan ist anfällig für Krankheiten. Moderne Therapien können diese stoppen



Prof. Alireza Mirshahi ist Facharzt für Augenheilkunde und Direktor der Augenklinik Dardenne in Bonn

schon ab 45 einsetzen kann. Viele Patienten klagen über Nachtblindheit und fühlen sich schnell geblendet. Irgendwann hilft nur noch das Einsetzen einer Kunstlinse per OP. Mit dem Femtosekundenlaser gelingt das besonders schnell, äußerst präzise und schonend: Er schafft eine perfekt kreisrunde Öffnung für das Einsetzen der Kunstlinse und zertümmert die trübe Linse, die vom Körper abgebaut wird (ca. 2.000 €, Kasse zahlt nur die Standard-Katarakt-OP per Skalpell).

nannten Altersblindheit, fast jeder Dritte ab 70 ist betroffen. Schuld ist eine Funktionsstörung an der Stelle des schärfsten Sehens in der Netzhaut (Makula). Es gibt zwei Verlaufsformen, die feuchte und die trockene. Erstere ist zwar seltener, aber aggressiver: Flüssigkeit tritt dabei in die Netzhaut aus, wo sich krankhafte Blutgefäße bilden. Unbehandelt kann das zur Blindheit führen.

Dieser sorgt dafür, dass krankhafte Blutgefäße nicht weiterwachsen und entfernt Flüssigkeit. Voraussichtlich 2020 wird ein neues Depot-Medikament auf den Markt kommen, das nur alle drei Monate gespritzt werden muss. Aber auch heute ist es theo-

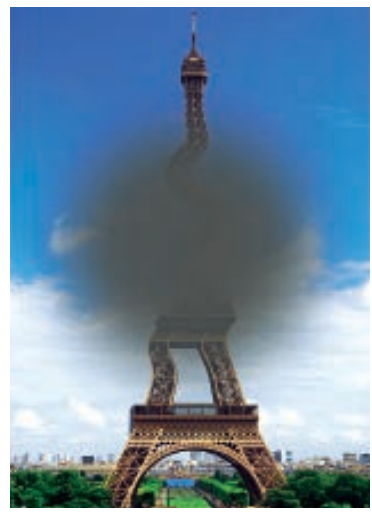


▲ **SCHNELLE HILFE** Mit Spritzen lässt sich die Netzhaut bei einer feuchten AMD „trockenlegen“

? **Welches ist die häufigste Augenerkrankung?**
► Der graue Star (Katarakt). Jeder leidet irgendwann unter dieser Trübung der Augenlinse, die

? **Welche andere Erkrankung tritt oft auf?**
► Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), ein Nachlassen der Sehfähigkeit. 4,5 Millionen Menschen leiden unter der so-

? **Wie behandelt man die feuchte AMD?**
► Unter örtlicher Betäubung wird einmal im Monat ein Gefäßwuchstumshemmer ins Auge gespritzt (Kasse zahlt).



▲ **ALARMSIGNAL** Patienten mit AMD bemerken in der Mitte des Sehfelds Schatten und Verzerrungen

retisch möglich, die Medikamente nur alle sechs bis acht Wochen zu spritzen – vorausgesetzt, die Netzhaut ist so lange trocken. Das kann individuell ganz verschieden sein.

? **Ist die Netzhaut besonders anfällig?**

► Ja, denn sie hat einen enormen Sauerstoffbedarf, der sogar höher ist als der des Gehirns. Durchblutungsstörungen in den feinsten Gefäßen, den Kapillaren, führen schnell zu Schäden. Ursache kann z.B. hoher Blutdruck oder Diabetes sein. Da beides oft lange unentdeckt bleibt, sollte man ab 40 regelmäßig zur Kontrolle gehen. Auch wer die Diagnose Diabetes bekommt, sollte einen Augenarzt aufsuchen, denn jeder fünfte Patient entwickelt eine sogenannte diabetische Retinopathie. Der Blick ins Auge ermöglicht außerdem, den Zustand der Nieren zu beurteilen, denn diese werden ebenfalls von sehr kleinen Gefäßen versorgt.



▲ **RISIKO** Tropfen zum Senken des Augeninnendrucks führen häufig zu Rötungen und Brennen

Augeninnendruck. Dieser steigt an, wenn das Kammerwasser des Auges nicht abfließen kann. Hier geht der Trend zu minimalinvasiven Therapien, bei denen Mini-Stents in den sogenannten Kammerwinkel eingesetzt werden (Kasse zahlt). Diese erleichtern den Abfluss. Die Alternative sind drucksenkende Tropfen. Allerdings klagen einige Patienten, manchmal auch erst nach Jahren, über Rötungen und Brennen nach dem Tropfen. Spätestens dann lohnen sich Mini-Stents. So kann man die Tropfen einschränken oder darauf verzichten. Mehr Infos: www.augenerkrankungen.info

? **Was hilft bei Kurzsichtigkeit?**

► Häufig ist ein zu langer Augapfel der Grund. Die beste und sicherste Methode zur Behandlung der Kurzsichtigkeit ist die Femto-

LASIK bzw. Trans-PRK. Bei der ambulanten OP werden mit einem Laser wenige Mikrometer der 0,5 Millimeter dicken Hornhaut entfernt. Schon am nächsten Tag sieht der Patient gestochen scharf (ab 1400 € für beide Augen, Kasse zahlt nicht). Spannend sind neue Studien aus Singapur, die zeigen, dass man Kurzsichtigkeit verhindern kann.

? **Wie soll das denn möglich sein?**

► In den Studien bekamen Kinder einmal täglich Tropfen mit dem extrem niedrig dosierten Wirkstoff Atropin. Dieser weitet die Pupillen leicht und hat in der geringen Konzentration kaum Nebenwirkungen. Kurzsichtigkeit wird damit vermieden oder gestoppt. So kommt es z.B. nicht zu einem Sehvermögen von minus vier Dioptrien, sondern nur zu minus einer Dioptrie. Das Problem: In Europa gibt es kein Pharma-Unternehmen, das eine Zulassung für das Medikament beantragt hat. In Einzelfällen kann man den Augenarzt fragen, ob er eine verdünnte Atropin-Lösung verordnet, die in einer Apotheke hergestellt werden muss.

? **Gibt es Neues bei Glaukom?**

► Schuld an der Sehstörung, bei welcher das Gesichtsfeld von außen eingengt wird, ist oft ein erhöhter Augeninnendruck. Dieser steigt an, wenn das Kammerwasser des Auges nicht abfließen kann. Hier geht der Trend zu minimalinvasiven Therapien, bei denen Mini-Stents in den sogenannten Kammerwinkel eingesetzt werden (Kasse zahlt). Diese erleichtern den Abfluss. Die Alternative sind drucksenkende Tropfen. Allerdings klagen einige Patienten, manchmal auch erst nach Jahren, über Rötungen und Brennen nach dem Tropfen. Spätestens dann lohnen sich Mini-Stents. So kann man die Tropfen einschränken oder darauf verzichten. Mehr Infos: www.augenerkrankungen.info

LÄNGER FIT MIT AUGEN-TRAINING

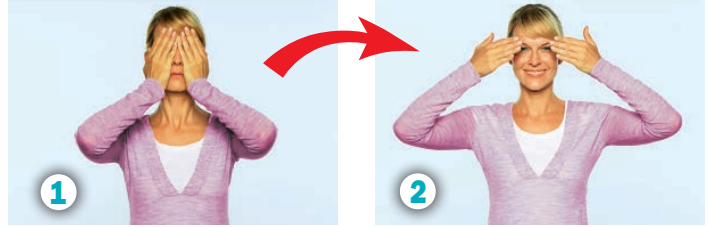
● Nicht rauchen, eine vitaminreiche Ernährung und ein guter UV-Schutz im Sommer – das sind die wichtigsten Tipps für die Augengesundheit. Kinder sollten viel draußen spielen. Wer am Computer arbeitet, sollte nach einer Stunde in die Ferne blicken, mindestens eine Minute lang. Folgende Übungen trainieren die Sehschärfe.

Fokus-Wechsel



1 Schnelles Anpassen Halten Sie die Hände dicht vor Ihre offenen Augen, dann spreizen Sie die Finger und blicken hindurch. Anschließend bewegen Sie die Hände auf und ab. Schließen Sie die Handflächen wieder.

Beruhigung



1 Wärmen Reiben Sie Ihre Handinnenflächen aneinander, bis diese leicht erwärmt sind. Dann decken Sie Ihre Augen locker ab und lassen sie ruhen.

2 Beenden Halten Sie die Augen bedeckt, bis das typische Flimmern beendet ist und Sie nur Schwärze wahrnehmen. Dann „befreien“ Sie sie wieder.

Gymnastik

1 In die Ferne blicken Winkeln Sie die Arme mit hochgestreckten Zeigefingern an (wie im Bild), der Blick geht geradeaus. Nun bewegen Sie die Finger vor den Augen aufeinander zu, während Sie den Blick starr nach vorne richten.



2 Einen Finger fokussieren Lassen Sie Ihren Blick zum linken Finger wandern, anschließend zurück zur Mitte.

3 Seite wechseln Danach fokussieren Sie den rechten Zeigefinger. Weitere Übungen und Infos: www.orthomol.de

Fotos: Augenklinik Dardenne, Fotolia/vgstudio, Klosterfrau, Orthomol (6), Shutterstock (2)/ADFoto/Rudy