

Brauchen Sie für diesen Text eine Lesebrille? Dann geht es Ihnen wie gut 60 Prozent aller Deutschen. Neben Weit- und Kurzsichtigkeit sind Grüner und Grauer Star verbreitete Augenkrankheiten. Welche neuen Lösungen die Medizin hat und wie wir unsere Sehkraft schützen können, verrät Expertin **Dr. Mirka Höltzermann**

Was wir für unsere **AUGEN** tun können

**LANGE
GUT + KLAR
SEHEN**

DR. MIRKA HÖLTZERMANN

Die Fachärztin für Augenheilkunde praktiziert unter anderem in Schwaikheim (Baden-Württemberg). Sie ist Leiterin der Sektion Augenheilkunde im Arbeitskreis Botulinumtoxin

der Deutschen Gesellschaft für Neurologie und Mitglied verschiedener Fachgesellschaften. Auf ihrem Instagram-Kanal ([dr_mirka_hoeltzermann](#)) informiert sie regelmäßig über spannende Fakten rund ums Auge.

M

it 24 trug ich meine erste Brille. Mein 72-jähriger Onkel benötigt bis heute keine. Lässt

sich das erklären?

Dr. Mirka Höltzermann: Wissenschaftlicher Fakt ist: Mit zunehmendem Alter nimmt die Sehkraft ab. Wir sprechen dann von der Presbyopie, landläufig auch als Alterssichtigkeit bekannt. In der Generation Ü60 liegt der Anteil der Brillenträger in Deutschland bei etwa 92 Prozent.

Woran liegt das?

Die Linse des Auges ist elastisch, wir können sie uns wie einen mit Flüssigkeit gefüllten Körper vorstellen. Sie ist umringt von kleinen Muskelchen, den Ziliarmuskeln. Sie können die Form der Augenlinse steuern. Das heißt, sie zie-

„Mit guter Augen-Vorsorge können wir viele dauerhafte Schäden vermeiden“

hen und drücken sie praktisch so zurecht, dass das, was wir in den Blick nehmen, möglichst

scharf erscheint. Mit der Zeit ist die Linse aber nicht mehr so flexibel, der Muskel nicht mehr so stark. Viele tolerieren das lange, und in Einzelfällen mag die Sehschärfe bis ins hohe Alter erhalten bleiben. In der Regel verschlechtert sich aber ab etwa 35 die Fähigkeit, im Nahbereich gut zu sehen.

Es ist oft von Grauem Star die Rede. Hat es damit zu tun?

Nein, dabei handelt es sich um eine eigenständige Augenerkrankung. Katarakt nennen wir den Grauen Star in der Fachsprache – gemeint ist damit, dass sich die ursprünglich klare Augenlinse nach und nach eintrübt. Man sieht dann wie durch einen Schleier. Die Linse hat keine Zufuhr von Gefäßen, Abfallprodukte können also nicht über eine Blut- oder Lymphbahn weggebracht werden. So sammeln sich gewissermaßen im Laufe des Lebens Eiweiße in der Linse, die verklumpen und zu der Trübung führen können.

Wann macht sich das bemerkbar?

In der Regel ab Mitte 60, Mitte 70. In meiner Praxis sehe ich häufiger allerdings auch jüngere Betroffene, das ist dann oft genetisch bedingt. Auch Diabetes ist ein Risikofaktor. Durch diese Stoffwechselstörung kann die Linsentrübung beschleunigt werden. Unfälle spielen auch oft eine Rolle – der Squashball aufs Auge kann durchaus Ursache für eine frühere Linsentrübung sein.

Genügt da eine Sehhilfe?

Nein, das Mittel ist hier eine OP. Wir entfernen die eingetrübte Linse und ersetzen sie durch eine Kunstlinse, dabei handelt es sich um Silikon- oder Acryllinsen. Das Gute dabei: Mit diesen hochentwickelten Linsen kann man oft auch refraktiv viel machen, sprich: eine bestehende Fehlsichtigkeit und Hornhautverkrümmung korrigieren, sodass die Betroffenen im Bestfall auch keine Brille für Fern oder Nah mehr brauchen.

Aber gleich eine Operation?

Das läuft super-standardisiert und super-elegant ab: Es gibt eine Tropfbetäubung, also keine Spritze, und nach wenigen Minuten ist für gewöhnlich bereits alles erledigt.

Wie unterscheidet sich der Grüne Star vom Grauen?

Der Grüne Star – im

Fachjargon Glaukom – lässt sich in aller Kürze so definieren: hoher Druck im Auge und letztendlich Schaden am Sehnerv. Der Druck entsteht, wenn das Augeninnenwasser nicht richtig abfließen kann. Es ist eine tückische Erkrankung, die bis hin zur Erblindung führen kann.

Was macht sie so gefährlich?

Der Augeninnendruck liegt im Normalfall zwischen 10 und 21 mmHg (Millimeter-Quecksilbersäule). Wenn der Druck aber mit etwa 23, 24 mmHg leidlich höher liegt – das spürt man nicht. Da kann sich der Schädigungsprozess vollziehen, ohne dass man es merkt. Und dann gibt es wirklich schlimme, schweifartige Sichtfeldausfälle, wenn der Sehnerv schwer geschädigt ist, die im Alltag stark einschränken können.

Welche Risikofaktoren gibt es?

Das Alter – ab dem 40. Lebensjahr empfiehlt sich deshalb eine regelmäßige Vorsorge-Untersuchung. Mindestens alle fünf Jahre, sofern es keine sonstigen Risikofaktoren gibt, sonst in kürzeren Abständen. Außerdem können unter anderem Erbanlagen, aber auch Kortisonbehandlungen, Diabetes-Erkrankungen, Bluthochdruck und starke Kurzsichtigkeit die Entwicklung eines Grünen Stars begünstigen. Tatsächlich erlebe ich es häufig, dass ich Patienten eine Erkrankung sozusagen an den Augen ansehe und sich in der Hausarztpraxis anschließend der Verdacht auf Bluthochdruck oder Diabetes bestätigt.

Was beugt Grünem Star vor?

Vorsorge, Vorsorge, Vorsorge. Es ist eine der wichtigsten Früherkennungen im Augenbereich, und wir können mit ihr dauerhafte Schäden vermeiden. Es ist ein guter Anfang, beim Optiker den Druck messen zu lassen. Ist dieser auffällig, gehen die Menschen für gewöhnlich in die Augenarztpraxis. Weil die Messung des Innendrucks aber allein zur Diagnose nicht ausreicht, schauen wir Augenärztinnen und Augenärzte uns auch den Sehnerv genau an. Ist dieser kräftig genug? Ist genügend Faser da, oder droht schon eine Aushöhlung?

Wie gehen Sie im Falle einer fortge-



Wie schütze ich meine Augen vor UV-Strahlung?

Sonnenbrille auf! Fällt Sonnenlicht in unsere Augen, absorbiert die Hornhaut die UV-C- und UV-B-Strahlen. Die Augenlinse fängt UV-B- und UV-A-Strahlen ab – die restliche Strahlung erreicht fast ungefiltert die Netzhaut und kann sie langfristig schädigen. Studien zeigen, dass intensive Sonneneinwirkung auf die Augen die Entstehung des Grauen Stars und der altersbedingten Makuladegeneration begünstigen. Deshalb sollte man eine Sonnenbrille tragen. Wichtig ist die Aufschrift „100 Prozent UV-Schutz“ oder „UV 400“. Dann filtern die Gläser elektromagnetische Wellen bis 400 Nanometer – also auch die kurzwellige und energiereiche Strahlung, die so gefährlich für die Augen ist – heraus.

Wie wichtig ist Schlaf für meine Sehkraft?

Eine amerikanische Studie hat gezeigt, dass Menschen, die weniger als drei oder mehr als zehn Stunden pro Nacht schlafen, dreimal häufiger Sehnervenschäden durch einen Grünen Star aufweisen als Probanden mit sieben Stunden Nachtruhe.

Auch Teilnehmer, die sich tagsüber häufig schläfrig fühlten, hatten ein erhöhtes Risiko. Guter Schlaf – gute Augen!



Welche Lebensmittel schützen effektiv?

Die Makula ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. Lange nahm man an, das Makula-Pigment bestehe aus Betacarotin – daher die Empfehlung, Möhren zu essen. Heute weiß man: Es enthält vor allem Lutein und Zeaxanthin. Zu den Lebensmitteln, die besonders reich daran sind, zählen Brokkoli, Grünkohl, Rucola und Weißkohl. Am besten täglich 100 Gramm davon zu sich nehmen ...



schrittenen Erkrankung weiter vor?

Es heißt oft: Bei Grauem Star kann man etwas machen, bei Grünem nicht – das stimmt nicht! Das absolut Wichtigste ist, dass man ihn erkennt. Deshalb ist die Vorsorge unerlässlich. Zur Behandlung gibt es Tropfen, die den Druck senken. Gleichwertig ist eine Laser-Therapie. Sie nennt sich Selektive Lasertrabekuloplastik (SLT), und mit ihr räumt man mechanisch den Abflusswinkel für das Augeninnenwasser frei und bewirkt damit eine Drucksenkung.

MITTWOCH

RBB 2.8.
21.00 UHR

Die Ernährungs-Docs
Welche Lebensmittel
effektiv gegen
Beschwerden wirken

TEXT: NATASCHA SAUL
FOTOS: SHUTTERSTOCK (2); PR
ILLUSTRATIONEN ADOBE STOCK;
SHUTTERSTOCK (2)