

## Pressemitteilung

Medizin / Gesundheit / Augenheilkunde

### Den Augen etwas Gutes tun

**Düsseldorf, 16. November 2007 – Das Sehvermögen der Patienten möglichst lange auf möglichst hohem Niveau zu erhalten, ist das Ziel der Augenärzte. Der Berufsverband der Augenärzte gibt Hinweise, wie man Augenerkrankungen vorbeugen kann – und wie man seinen Augen einfach etwas Gutes tun kann.**

Wir verlangen unseren Augen tagtäglich Höchstleistungen ab. Ganz gleich ob auf weite oder kurze Distanz – die Augen sollen ein scharfes Bild liefern. Feinste Farbnuancen sollen sie erkennen, auch bei schwachen Kontrasten oder bei Gegenlicht dem Gehirn Informationen liefern. Und moderne Kommunikationsmittel stellen neue Herausforderungen: Die Zeichen auf immer kleineren Bildschirmen – beispielsweise im Mobiltelefon – wollen entziffert werden.

Manchmal lässt sich die klare Sicht schon mit kleinen Maßnahmen erreichen. Bei Tätigkeiten im Nahbereich wie Lesen oder Handarbeiten ist es wichtig, dass ausreichend helles Licht zur Verfügung steht. Und die Meinung „die alte Brille tut es schon noch eine Weile“ ist oft falsch: „Mit einer optimalen Sehkorrektur wird ein großes Stück Lebensqualität gewonnen“, betont Dr. Georg Eckert, Pressesprecher des Berufsverbands der Augenärzte.

Mit zunehmendem Alter bekommen wir zu spüren, dass die Augen diesen Anforderungen nicht unbedingt ein ganzes Leben lang gewachsen sind. Ab etwa dem 40. Lebensjahr setzt die Alterssichtigkeit ein: „Das Auge verliert die Fähigkeit der Akkommodation“, erläutert Dr. Eckert. Das heißt, das Vermögen, unterschiedlich weit entfernte Objekte scharf abzubilden, lässt nach. In der Jugend gelingt diese Anpassung, indem sich die Augenlinse verformt und die Brechkraft des Auges entsprechend angepasst wird. Die Alterssichtigkeit können Augenärzte mit Lesebrillen, Gleitsichtbrillen oder in einigen Fällen – wenn zum Beispiel wegen eines Grauen Stars ohnehin eine Linsenoperation angezeigt ist – mit speziellen Kunstlinsen, die anstelle der natürlichen Linse in Auge implantiert wird, ausgleichen.

Andere altersbedingte Entwicklungen stellen eine ernste Bedrohung für das Sehvermögen dar. Für die Altersabhängige Makuladegeneration (AMD), die in den vergangenen Monaten aufgrund der Therapiekosten viel diskutiert worden ist, steht Augenärzten seit gut einem Jahr eine erfolgreiche Therapie der besonders gefährlichen feuchten Form zur Verfügung. Damit die Augenärzte diese neue Therapie erfolgreich einsetzen können, ist aber die Vorsorgeuntersuchung von besonderer Bedeutung. Denn eine wesentliche Rolle spielt die rechtzeitige Erkennung der Krankheit. „Wenn der Patient die ersten Symptome bemerkt, ist der



Krankheitsprozess schon weit fortgeschritten“, macht Dr. Eckert deutlich. „Die Behandlungsmöglichkeiten sind jedoch umso besser, je früher die Therapie in das Krankheitsgeschehen eingreift.“ Menschen ab 60 Jahren rät der Berufsverband der Augenärzte deshalb, alle zwei Jahre Ihre Netzhaut gründlich untersuchen zu lassen, auch wenn die Krankenkassen diese Vorsorgeuntersuchung nicht bezahlen.

Zusätzlich zur rechtzeitigen Diagnose und zur Therapie bieten Augenärzte Tipps, wie man Augenerkrankungen vorbeugen kann. Einige Ratschläge hebt Dr. Eckert hervor:

- Ernähren Sie sich vielseitig: Obst und Gemüse enthalten Pigmentstoffe, die der zentralen Netzhaut gut tun und die Anfälligkeit für eine AMD vermindern können.
- Verzichten Sie auf das Rauchen: Raucher haben im Vergleich zu Nichtrauchern ein doppelt so hohes Risiko an AMD zu erkranken.
- Schützen Sie Ihre Augen: Ob in den Bergen oder am Meer – überall dort, wo die Sonneneinstrahlung sehr intensiv ist, sollten Sie eine gute Sonnenbrille tragen, die Ihre Augen vor Blendung schützt und die Farben nicht verfälscht. Damit schützen Sie Ihre Netzhaut.
- Regelmäßige augenärztliche Untersuchungen ab dem 40. Lebensjahr helfen, das Sehvermögen bedrohende Augenerkrankungen wie Glaukom frühzeitig zu erkennen.
- Spätestens, wenn Sie eine Verschlechterung des Sehvermögens bemerken, sollten Sie sich vom Augenarzt untersuchen lassen. Er kann feststellen, ob eine Augenerkrankung vorliegt oder ob die Probleme mit einer neuen Sehhilfe behoben werden können.

Sollte eine Linsentrübung – ein Grauer Star – die klare Sicht behindern, hilft das Beratungsgespräch mit dem Augenarzt, den optimalen Zeitpunkt für die Operation festzulegen. Dr. Eckert: „Solange die Linsentrübung das alltägliche Leben nicht beeinträchtigt, besteht kein Grund zu Eile.“ Andererseits ist die vielfach geäußerte Meinung, der Graue Star müsse „reifen“, nicht zutreffend: Mit zunehmender Trübung wird der Linsenkern auch härter – die Operation wird dann schwieriger. Die Patienten müssen also nicht unbedingt zuwarten, bis sie sich durch den Grauen Star schwer behindert fühlen. Die Operation lässt sich in den meisten Fällen ambulant ausführen, schon am Tag nach dem Eingriff ist das Sehvermögen wieder gut.

**Weitere Informationen zum Thema Auge und Sehen inklusive Bild- und Statistikdatenbank: [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)**

**Herausgeber:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf

**Pressekontakt:**

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V. (BVA), Pressereferat: Dr. med. Georg Eckert, Tersteegenstr. 12, 40474 Düsseldorf, Tel. +49 (0) 2 11 / 4303700, Fax +49 (0) 2 11 / 4303720, [presse@augeninfo.de](mailto:presse@augeninfo.de), [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)