



Augengesundheit im Fokus

© Konstantin Yuganov - stock.adobe.com

Degenerative Krankheiten wie der Graue Star füllen immer mehr die Wartezimmer von Augenärzten. Was kann man aber tun, um die Gesundheit dieses sensiblen Sinnesorgans zu erhalten? „Vorsorge beginnt bereits in der Kinderwiege“, unterstreicht die Linzer Augenärztin Dr. Barbara Neudorfer, wie wichtig eine lebenslange und fachärztliche Betreuung der Augen ist.

Von Elisabeth Dietz-Buchner

Unser Auge, das gerade einmal acht Gramm wiegt, ist ein Hochleistungsorgan. Pro Sekunde nimmt es 14 bis 16 Bilder auf. Der Sehnerv leitet etwa ein Megabit an Daten an Information an unser Gehirn weiter – kein anderer menschlicher Sinn verfügt über eine ähnlich komplexe Gehirnleistung. Rund 80 Prozent aller bewussten Sinneseindrücke registriert der Mensch über das Auge. Umso belastender ist es, wenn die Sehleistung abnimmt oder gar gänzlich erlischt.

Von der Wiege an

Nicht von ungefähr heißt es etwa „Hüten, wie seinen Augapfel“. Denn das Sinnesorgan ist sehr empfindlich, und die Gesunderhaltung sollte von der Geburt an im Fokus stehen. Im Rahmen des Mutter-Kind-Passes sind zwei augenärztliche Untersuchungen vorgesehen. Die erste ist im Zeitraum vom 10. bis 14. Lebensmonat und kann auch durch den Kinderarzt erfolgen. Die zweite muss zwischen dem 22. und 26. Lebensmonat

von einem Facharzt bzw. einer Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie durchgeführt werden.

Insbesondere in den ersten Lebensjahren entwickelt sich die Sehschärfe, die zur optimalen Aufnahme der Informationen wichtig ist, sehr schnell. Dr. Barbara Neudorfer: „Ein sechs Monate altes Kind besitzt rund 20 Prozent der Sehschärfe eines Erwachsenen, die eines einjährigen Kindes beträgt bereits etwa 40 Prozent. Im zweiten bis dritten Lebensjahr schreitet die Sehschärfenentwicklung dann stetig voran.“

Früh erkannt bringt Therapieerfolge

Bleiben optische Fehler oder Schielen im Kleinkindalter unentdeckt, kann sich die Sehschärfe nicht normal entwickeln, und es entsteht eine Sehschwäche, die Amblyopie. „Ihre Behandlung muss deshalb möglichst frühzeitig erfolgen, um den besten Therapieerfolg zu erzielen“, betont Dr. Neudorfer.

Werden ein Sehfehler oder ein Schielen in den ersten Lebensjahren erkannt, reicht oft das Tragen einer Brille oder eine zusätzliche Okklusionsbehandlung. Dabei wird das besser sehende Auge je nach Alter maximal die halbe Wachzeit abgedeckt, um das andere Auge stärker zu trainieren und um die Sehschwäche zu beseitigen. Je älter ein Kind bei Entdeckung der Sehschwäche ist, desto schwieriger wird es, diese zu behandeln. Erfolge zu erzielen, gelingt hier nur mehr in der sensiblen Phase der Sehentwicklung mit einer Restsensivität bis zirka zum zwölften Lebensjahr.



„Die Gesundheitserhaltung des Auges beginnt schon in der Kinderwiege und sollte ein Leben lang im Fokus stehen.“

Dr. Barbara NEUDORFER,
Fachärztin für Augenheilkunde

Lernprozess: Sehen

Kinder müssen Sehen lernen, denn sie kennen keine Vergleichsmöglichkeiten. „Sie halten ihr schlechtes Sehen für normal und beklagen sich oft nicht, wenn sie undeutlich sehen“, erklärt Dr. Neudorfer. Wenn Kinder eine Brille benötigen, aber keine haben, müssen sie sich beim Lesen besonders anstrengen und konzentrieren.

Schlechte Augen, schlechter Schüler

Bleibt schlechteres Sehen unerkannt, erschwert es Kindern den Lernalltag und beeinflusst den Schulerfolg nachhaltig negativ. Immer wieder werden solche Kinder als Legasthener, lernunwillig oder verhaltensauffällig abgestempelt. „Dabei wäre das Problem ganz einfach lösbar. Die richtige Brille oder Kontaktlinsen können helfen, Lernprobleme zu beheben und die Lebensqualität der Kinder zu steigern“, erklärt Dr. Neudorfer. Da Brillen heutzutage ohnehin bereits als modisches Accessoire gelten, brauchen Kids keine Angst mehr haben, als „Brillenschlange“ gehänselt zu werden.



Lustige Pflaster und pfiffige Brillen für die Okklusionsbehandlung.

Weitsichtigkeit

Gesunde Kinder sind weitsichtig. Bei zu hohen Werten muss bereits früh eine Brille ordiniert werden, um eine Schielentwicklung und Amblyopieentwicklung zu verhindern. Zusätzlich gibt es auch Kinder, die eine Gleitsichtbrille benötigen, da sie entweder eine spezielle Schielform haben oder wie ein älterer Mensch in der Nähe reagieren, wenn die Akkommodation nicht altersentsprechend ist. Diese Hypoakkommodation zeigt sich bei den betroffenen Kindern und Jugendlichen – aufgrund vieler Ursachen wie Schielen, Veränderungen des Ziliarmuskels, Legasthenie, neuromuskuläre Erkrankungen oder Schädelhirntraumen.

Worauf Eltern achten sollten

Auf Konzentrationsmängel, Leseunlust oder Widerwillen beim feinmotorischen Arbeiten. Auch Unsicherheit bei der Sprache, beim Sportunterricht, Treppensteigen oder Laufen über unebenen Boden zählen dazu. Ebenso, wenn das Kind gern den Kopf schief hält, an Gegenständen vorbei greift oder über Augenbrennen und Lichtempfindlichkeit klagt, häufig blinzelt oder an Augenentzündungen leidet, sollte der Augenarzt aufgesucht werden. Das gilt auch bei Trübung der Hornhaut, eine weißlich aufleuchtende Pupille oder Augenzittern. Besonders große,

strahlende Augen können auf ein Glaukom (Grüner Star) hinweisen. Dieser ist bei Kindern schwer zu diagnostizieren, da die Symptome vor allem zu Erkrankungsbeginn nicht eindeutig sind. Auch Fotos können ein Hinweis sein, dass mit den Augen etwas nicht stimmt. Wenn etwa nur eines rot reflektiert, das andere aber im Vergleich dazu dunkler erscheint, kann das auf eine ernste Ursache hinweisen. So muss hier auch ein Retinoblastom, ein Tumor in der Netzhaut, durch die Augenuntersuchung ausgeschlossen werden.



Zuviel PC-Arbeit belastet die Augen.



Immer mehr junge Menschen leiden unter Kurzsichtigkeit.

Myopie durch Handy & Co

Die modernen Medien verstärken die Kurzsichtigkeit (Myopie) bei Kindern und Jugendlichen. Nach Modellrechnungen wird bis 2050 die Hälfte der Weltbevölkerung kurzsichtig sein! Die Hauptursachen liegen bei zu viel Naharbeit und zu wenig entspanntem Sehen in die Ferne wie bei sportlichen Aktivitäten im Freien in der Kindheit. Zur Vorbeugung sollten sich Kinder daher möglichst zwei Stunden pro Tag im Freien aufhalten und gleichzeitig die Zeiten der Naharbeit (Lesen, Arbeiten am Handy, PC, Laptop, Tablet) reduzieren. Regelmäßige augenärztliche Kontrollen helfen, die Myopie rechtzeitig zu erkennen und mit Brille zu korrigieren, sowie gegenzusteuern und dadurch Folgeerkrankungen zu verhindern. „Eltern oder Großeltern neigen dazu, ihren kleinen Kindern Fotos auf dem Handy zu zeigen“, sagt Dr. Neudorfer, „das ist nicht gut für die Augen und bestärkt Kinder auch darin, das Handy öfter zu benutzen.“

Kein Fußball ohne Brille

Besonders im asiatischen Raum wie in Japan oder Korea hat die Kurzsichtigkeit zugenommen. „Das liegt auch an den Lebensumständen, Kinder kommen früher in die Schule und auch in Kontakt mit den neuen Medien, das tägliche Spiel im Freien ist in den Großstädten kaum möglich, sodass bereits viele Kleinkinder wie in asiatischen Ländern beim Fußballspiel eine Brille tragen“, zeigt Dr. Neudorfer die Folgen auf.

Trockenes Auge durch Bildschirmarbeit

„Immer mehr Menschen leiden unter dem ‘Trockenen Auge’. Sie klagen über Brennen oder Fremdkörpergefühl“, erzählt Dr. Neudorfer aus ihrem Praxisalltag. Durch vermehrte Bildschirmarbeit, Klimaanlage, Medikamente und hormonelle Änderungen im Wechsel kommt es zur Veränderung des Tränenfilms. Besorgniserregend ist, dass immer mehr junge Leute davon betroffen sind. Das trockene Auge ist kein kosmetisches Problem, sondern eine

ernstzunehmende Erkrankung. Der Tränenfilm dient nicht nur der Befeuchtung der Hornhaut, sondern er enthält etliche wichtige Stoffe zur Abwehr von Erregern. Ist er nicht mehr intakt, kommt es zum Aufreißen des schützenden Filmes durch die Keime eindringen und oft schwere Infektionen verursachen können.

Pause gönnen

Um diesem „Office Eye Syndrom“ oder „Gamer Eye“, wie das trockene Auge auch genannt wird, vorzubeugen, sollte man für entsprechende Prävention sorgen und Bildschirm-pausen einlegen. Auch die Verwendung von Augentropfen ist bei geröteten oder trockenen Augen ratsam.

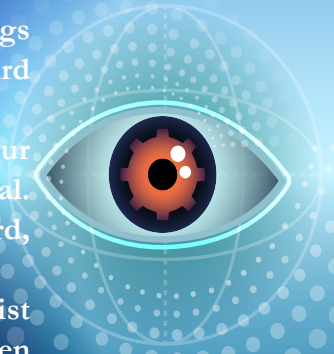
Mit zunehmendem Alter steigt das Risiko für Augenerkrankungen. Deshalb empfehlen Augenärzte bei Gesunden eine augenärztliche Kontrolle alle zwei Jahre.

Darauf sollten alle achten

- Ab dem 40. Lebensjahr eine jährliche Augenvorsorgeuntersuchung zur Glaukom-Früherkennung (Grüner Star), um einen vermeidbaren Sehverlust zu verhindern. Patienten mit familiärer Vorgeschichte wird diese Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt schon ab dem 30. Lebensjahr empfohlen. Das gilt auch für die Früherkennung des Katarakt, dem Grauen Star.
- Ab dem 60. Lebensjahr eine regelmäßige AMD Früherkennungsuntersuchung, um eine schleichende Sehverschlechterung zu verhindern. Bei der altersbedingten Makuladegeneration gibt es auch eine gewisse familiäre Veranlagung.
- Kurzsichtige Patienten ab drei Dioptrien sollten eine jährliche Netzhautvorsorge-Untersuchung vornehmen lassen, um eine eventuelle Netzhautablösung zu verhindern.

Mythen rund um die Augen

- **Karotten verbessern die Sehkraft:** Der vermehrte Verzehr von Karotten verhindert weder eine Fehlsichtigkeit, noch korrigiert er sie. Der Mythos basiert allerdings auf einem richtigen Zusammenhang. Das in Karotten enthaltene Vitamin A wird in den Zapfen und Stäbchen der Netzhaut benötigt.
- **Gähnen hilft gegen trockene Augen:** Beim Gähnen wird die Gesichtsmuskulatur aktiviert, das verbessert den Abfluss von Tränenflüssigkeit durch den Tränenkanal. Dafür, dass durch Gähnen aber das Auge grundsätzlich besser befeuchtet wird, gibt es keinen wissenschaftlichen Beweis.
- **Im Sommer nie ohne Sonnenbrille:** Wenn die Sonne nur schwach scheint, ist das kein Problem, aber auf Sonnenschutz sollte etwa bei Lichtexposition in den Bergen, am Meer und bei sportlichen Wasseraktivitäten sowie im Winter beim Schifahren stets geachtet werden.
- **Wer schießt, dem bleiben die Augen stehen:** An dieser Drohung ist nichts dran.
- **Manche Menschen können nicht räumlich sehen:** Das stimmt, weil sich die Sichtachsen nicht parallel zueinander bewegen. Berufe wie Pilot sind daher tabu.



Risikofaktor Diabetes

Zuckerkrankte müssen aufgrund der diabetischen Retinopathie ganz besonders auf ihre Augengesundheit achten. „Die zunehmende Schädigung kleiner Blutgefäße, die so genannte Mikroangiopathie, verursacht eine zunächst unbemerkte Schädigung der Netzhaut“, erklärt Dr. Neudorfer. „Sie kann im Verlauf zur Erblindung führen.“ Bei Typ-1-Diabetikern ist nach einer Diabetesdauer von 15 bis 20 Jahren bei bis zu 90% der Patienten eine Retinopathie vorhanden. Allerdings besteht bei Typ-2-Diabetikern bereits bei einem Drittel der Patienten bei Diagnosestellung von Diabetes eine Retinopathie. Eine schlechte Kontrolle des Blutzuckerspiegels ist ein großer Risikofaktor. Durch eine strenge Einstellung kann die Entwicklung oder das Fortschreiten einer diabetischen Retinopathie verhindert oder zumindest verzögert werden. Ernährung spielt bei der Augengesundheit also auch eine Rolle.

Das schmeckt Augen

Für Augen ist eine ausgewogene Ernährung die Basis. Bei chronischer Mangelernährung steigt die Wahrscheinlichkeit, am Sehorgan zu erkranken. Omega-3-Fettsäuren spielen eine tragende Rolle im Stoffwechselprozess der Augen und sind auch für die Netzhaut wichtig. Diese ist von feinsten Blutgefäßen durchzogen, die äußerst sensibel auf Veränderungen wie einen schwankenden Blutdruck reagieren. Omega-3-Fettsäuren helfen, die Blutgefäße zu schützen. Besonders Nüsse, fettreiche Fische, wie etwa Lachs, und Leinsamen sind reich davon.

Auch Pflanzenstoffe wie Zeaxanthin Lutein und Vitamin A sind zur Vorsorge bei der Augen-Gesundheit wichtig. Die genannten Pflanzenstoffe sind auch Bestandteile der Makula, dem Punkt des schärfsten Sehens. Mit dem Verzehr etwa von Spinat, Paprika, Petersilie nimmt man diese wertvollen Pflanzenstoffe auf.

Die Augen bestehen zu einem Großteil aus Wasser. Aus diesem Grund ist es unverzichtbar, viel zu trinken. Zur optimalen Vorsorge bei den Augen sollten Sie mindestens zwei Liter Flüssigkeit zu sich nehmen.



Rauchen ist Gift für die Augengesundheit.

Genuss mit Reue: Rauchen

- Rauchen lässt die Augen schneller altern. Durch die Anreicherung von Kupfer, Blei und Cadmium trüben sich bei Rauchern die Linsen eher.
- Ist der Tränenfilm in Mitleidenschaft gezogen, sind trockene Augen die Folge.
- Freigesetzte Gifte schädigen die Netzhautzellen und die kleinen Augengefäße, wodurch die Durchblutung eingeschränkt wird. So wird das Auge nicht mit genügend Sauerstoff versorgt und Gefäßerkrankungen wie Thrombosen und Makuladegeneration gefördert.
- Raucher haben auch ein höheres Risiko, ein Glaukom zu entwickeln. Der erhöhte Augendruck schädigt die Nervenfasern und führt zu fortschreitenden Gesichtsfeldausfällen.
- Die im Rauch enthaltenen Giftstoffe hemmen die Jodaufnahme, was Schilddrüsenerkrankungen begünstigt und damit verbundene Augenprobleme verstärkt. ■