

DR. HORST SCHINAGL

FA für Augenheilkunde und Optometrie
Kindberg, A

Sonne und Augen – AMD

Bei Sonnenschutz denkt man automatisch an die Haut, doch unter der energiereichen UV-Strahlung des Sonnenlichts leiden besonders auch die Augen.

In meiner Praxis als niedergelassener Augenarzt begegnen mir tagtäglich viele Patienten, die von AMD (Altersbedingter Makula – Degeneration, im Volksmund: «Netzhautverkalkung») betroffen sind. Neben anderen Ursachen wie Alter und erblicher Anfälligkeit spielt bei der Entstehung auch langandauernde Lichteinwirkung eine große Rolle.

Hornhaut:

Kurzzeitige hohe UV-Exposition der Augen führt nach wenigen Stunden meist zu einer sehr schmerzhaften Entzündung der Hornhaut, auch als «Verblitzung» oder «Schneeblindheit» bekannt. Glücklicherweise führt eine Tropfen- und Salbentherapie sowie Lichtschutz innerhalb weniger Tage zur Regeneration

des geschädigten Hornhautepithels.

Bindehaut:

Menschen, die auf Dauer Sonnenlicht ausgesetzt sind, leiden häufig unter chronischen Bindehautentzündungen mit Rötung, Augenbrennen, Fremdkörpergefühl und verschwommenem Sehen. Auf Sonnenschutz



Prävention

Beeinflussbare Risikofaktoren sind:

starkes Sonnenlicht
→ **Sonnenbrille!**

Rauchen
→ **Rauchstopp!**

unausgewogene Ernährung
→ **richtige Ernährung!**

hoher Blutdruck
→ **Blutdrucksenkung!**

Zuckerkrankheit
→ **Optimierung der BZ-Werte!**

Ernährung:

Essen Sie viel Gemüse, besonders Karotten, Kohlgemüse, Spinat und Brokkoli, denn diese enthalten die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. Das sind gelbe Pflanzenfarbstoffe, die sich natürlicherweise in der Makula des Auges ansammeln und zum Schutz der Sehzellen beitragen («Lichtschutzfaktor»). Mit dem Alter sinkt ihre Konzentration im Auge.

Essen Sie nährstoffreich und achten Sie besonders auf die Vitamine C, E, B6 und B12 sowie auf die Mineralstoffe Zink, Kupfer und Selen.

Essen Sie Nahrungsmittel, die Omega 3-Fettsäuren enthalten wie Leinsamen, Leinöl, Walnüsse.

Sonnenbrillen:

Eine Sonnenbrille sollte nicht zu klein sein; sie sollte ungefähr bis zu den Augenbrauen reichen und auch seitlich guten Schutz bieten. Gefährlich sind Sonnenbrillen ohne ausreichenden UV-Schutz. (Auf CE-Kennzeichnung: UV-400 achten!)

mit gut angepassten und hochwertigen Sonnenbrillen, eine schützende Kappe, großzügige Flüssigkeitszufuhr und in manchen Fällen auch befeuchtende Augentropfen ist beim Aufenthalt im Freien bei Sonnenschein zu achten.

Linse:

Auch in der Augenlinse kann es durch chronische Einwirkung von UV-Licht zu Trübungen kommen, die Blendungsgefühl und verschwommenes Sehen bewirken. Bei fortgeschrittenen Linsentrübungen (grauem Star) ist es heute möglich, operativ die getrübbte Linse durch eine Kunststofflinse zu ersetzen und wieder sehr gutes, klares Sehen zu erreichen.

Netzhaut:

Es ist faszinierend, wie es in der Netzhaut durch chemische Veränderungen zur Umformung von Lichtenergie in elektrische Impulse kommt und wie diese – ins Gehirn fortgeleitet – Bilder entstehen lassen. Wie bereits erwähnt, begegnen mir in meiner Praxis viele Patienten, die von AMD (Altersbedingter Makula – Degeneration, im Volksmund: «Netzhautverkalkung») betroffen sind. Die «Makula», oder der «gelbe Fleck» ist die Stelle des schärfsten Sehens der Netzhaut mit den allermeisten Sinneszellen. Sie befindet sich am hinteren Augenpol. Durch die geänderte Altersstruktur hat der Anteil der davon betroffenen Menschen deutlich zugenommen. Bei den 60-Jährigen findet sich eine frühe AMD in ca. 5–10 % der Fälle, bei den 85-Jährigen weist dagegen schon die Hälfte Anzeichen für eine AMD auf. Vielen Menschen sind zwar die Begriffe «grüner Star» und «grauer Star» bekannt, weniger aber die so häufige AMD, weshalb ich im Folgenden diese Erkrankung näher beleuchten möchte:

Ursachen der AMD:

Die Sinneszellen der Netzhaut sind tagtäglich mehr oder

weniger intensivem Licht ausgesetzt, wobei jeder einzelne Lichtstrahl deren Stoffwechsel aktiviert. Durch diesen chronischen «Stress» kommt es im Laufe der Zeit vermehrt zur Schädigung der Zellen. Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin absorbieren zwar schädliche UV-Strahlen und schützen so das Auge vor «freien Radikalen», sind im Alter aber meist nur unzureichend vorhanden. Auch die Abbauprodukte des gestörten Stoffwechsels der Netzhaut, die nicht mehr ausreichend entsorgt werden können, führen zum allmählichen Funktionsverlust der Sinneszellen und zur Einschränkung des Sehvermögens.

Formen der AMD:

Oft kann der erfahrene Augenarzt schon mit dem Augenspiegel oder mit der Spaltlampe Veränderungen im Makula-Bereich erkennen und zuordnen. Mit modernen Untersuchungsmethoden wie OCT (Optische Kohärenztomografie) und Fluoreszenzangiografie gelingt es meist eindeutig, die zwei folgenden Formen der AMD zu unterscheiden und das Ausmaß und Stadium der Erkrankung zu beurteilen.

Trockene Form: 85 % der AMD-Patienten sind davon betroffen. Diese Form beginnt mit Ablagerungen (Drusen) in der Netzhautmitte und führt über die Schädigung des Pigmentepithels und der Kapillaren der Aderhaut, die für die Ernährung der Sinneszellen erforderlich sind, langsam zu deren Untergang. Auf diese Weise entstehen in der Makula oft große atrophische Bereiche.

Die trockene AMD kann in die feuchte Form übergehen.

Feuchte Form: Sie betrifft etwa 15 % der AMD-Patienten, ist wesentlich aggressiver und kann in kurzer Zeit zu schweren Sehbehinderungen führen. Undichte Blutgefäße wachsen von der Aderhaut in die Netzhaut und führen zu Blutungen

Blick durch die Pupille auf die Netzhaut mit der Makula im Zentrum



normale Makula



Drusenmakula



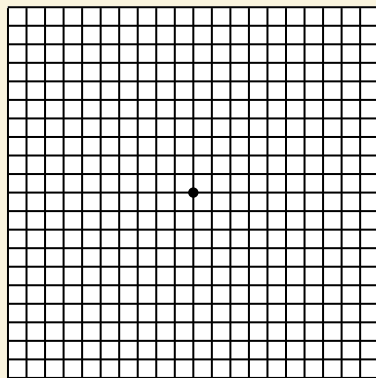
trockene Makuladegeneration



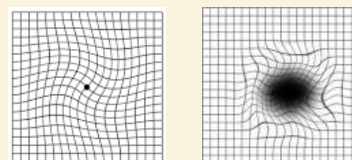
feuchte Makuladegeneration mit Blutung

Früherkennung:

Obwohl die therapeutischen Möglichkeiten bei AMD begrenzt sind, ist die frühzeitige Diagnose wichtig. Lassen Sie Ihre Augen auch bei Symptommfreiheit ab dem 45. Lebensjahr regelmäßig untersuchen! Das AMSLER-NETZ ist ein wichtiger Selbsttest zur Früherkennung einer Makula-Erkrankung. Machen Sie ihn gleich:



Fixieren Sie das Zentrum des Gitternetzes in einem Abstand von 40 cm mit einem Auge, das andere ist abgedeckt. Verwenden Sie Ihre Lesebrille. Sehen Sie Verkrümmungen, Verzerrungen oder Flecken wie zum Beispiel in dieser Form?



Wenn ja, sollten Sie umgehend Ihren Augenarzt aufsuchen.

und Flüssigkeitsansammlungen (Makula-Ödem). Sinneszellen der Netzhaut funktionieren dann nicht mehr und sterben ab. Innerhalb kurzer Zeit kommt es zur Narbenbildung mit deutlicher Sehunschärfe und zu hochgradigem zentralem Sehausfall.

Symptome bei AMD:

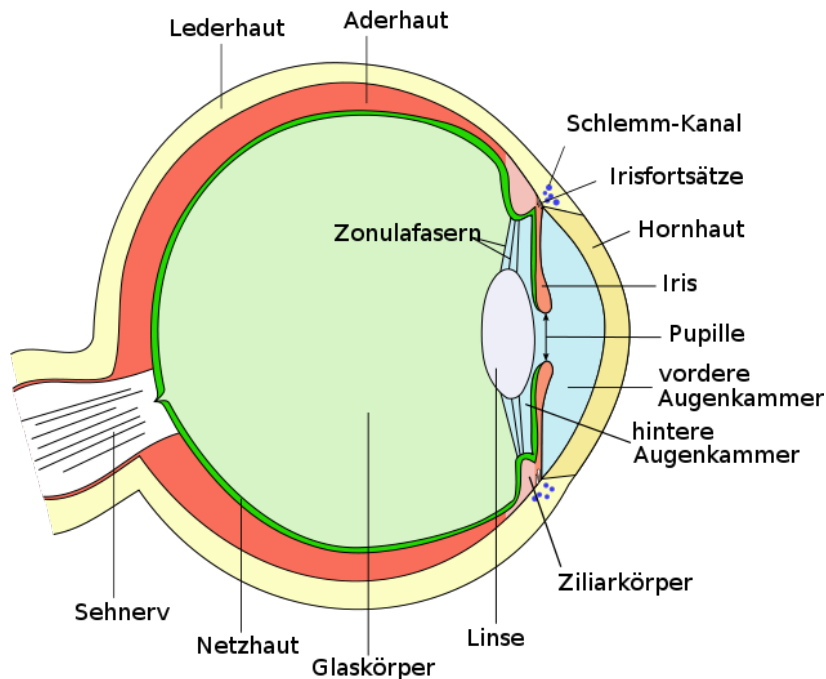
Schwierigkeiten beim Lesen, einzelne Buchstaben fallen aus, gerade Linien erscheinen geknickt oder verzerrt, später kommt es zum Fehlen ganzer Wörter und zum Auftreten von dunklen Flecken. In fortgeschrittenen Fällen ist das Lesen selbst mit einem Vergrößerungsglas kaum möglich, beim Anschauen einer Person «fehlt das Gesicht».

In der Regel entsteht aber keine vollständige Erblindung, der Betroffene kann sich in gewohnter Umgebung wohl zu rechtfinden, aber so manche Tätigkeit wie Lesen, Handarbeiten, Kochen, einfache Schreibarbeit ist ohne fremde Hilfe kaum möglich.

Therapie:

Für die trockene Form gibt es derzeit keine wirksame medikamentöse Therapie. Bei ersten Anzeichen (Drusen) rate ich meinen Patienten dringend zur Verbesserung des Lebensstils, indem man schädigende Einflüsse beseitigt und fördernde Einflüsse stärkt. Oft rate ich bei beiden Formen auch zu Makula-Kombinationspräparaten, die Vitamine, Mineralstoffe, Lutein und Omega 3-Fettsäuren enthalten.

Bei der feuchten Form ist die Behandlung herausfordernder. Heute ist die Therapie der Wahl die Injektion von Medikamenten in den Glaskörperraum des betroffenen Auges. Diese Medikamente sind sehr teuer, werden aber von den Krankenkassen bezahlt. Sie enthalten Antikörper, die Wachstumsfaktoren für Blutgefäße (VEGF –Va-



scular-Endothelial-Growth-Factor) blockieren. Meist sind zahlreiche Injektionen nötig, die etwa monatlich zu wiederholen sind. Sie werden unter sterilen Bedingungen im Operationssaal einer Poliklinik durchgeführt, sind kaum schmerzhaft, und es treten selten Komplikationen auf. Zahlreiche Studien belegen die Sinnhaftigkeit dieser Maßnahmen, obgleich auch dadurch keine Heilung erzielt und oft nur der Verlauf der Erkrankung verzögert werden kann. Viele Patienten berichten danach, wieder etwas besser und kontrastreicher zu sehen. Bei sehr fortgeschrittenen Formen mit hoch-

gradiger Sehschwäche ist es jedoch kaum sinnvoll, diese Injektionstherapie durchzuführen.

Kantenfilterbrillen – das sind spezielle Brillen, die einen bestimmten Wellenlängenbereich des Lichtes blockieren – ermöglichen oft ein kontrastreicheres Sehen mit reduzierter Blendung. Auch von vergrößernden Sehhilfen (VSH), Lupen in allen Variationen, Fernrohren oder Lesegeräten, profitieren viele Patienten.

Liebe Leserinnen und Leser! Ich wünsche Ihnen gesunde Augen und einen klaren Blick! ■



Risikofaktoren für AMD

Alter (50+), Rauchen, Vererbung, Sonnenlicht, ungesunde Ernährung, weibliches Geschlecht, helle Augen, Kataraktoperationen

Leben & Gesundheit®

Das Magazin für ganzheitliche Gesundheit

natürlich glücklich



Dieser Artikel wurde Ihnen durch die Redaktion des Magazins «Leben & Gesundheit» gerne zur ausschliesslich privaten Nutzung zur Verfügung gestellt. Jegliche kommerzielle Nutzung bedarf der schriftlichen Einwilligung des Herausgebers (siehe unten). Die Angaben zu Ausgabe und Jahr finden sich jeweils oben auf dem Seitenrand des Artikels. Erfahren Sie mehr über das Magazin auf www.lug-mag.com.

- ausgerichtet an **NEWSTARTPlus®**, dem weltweit erfolgreichen Konzept für ganzheitliche Gesundheit
- in jeder Ausgabe ein Schwerpunktthema mit praxisnahen Beiträgen
- attraktive Rubriken wie: Körperwunder, Praxisfenster, Staunen und Entdecken, Fitness, leckere und gesunde Rezepte, Heilpflanzen, Erziehung und Familie, Preisrätsel, Kinderseite, Alltagstipps und Vieles mehr
- zweimonatliches Erscheinen, 52 Seiten, keine Kündigung erforderlich



Jetzt online bestellen!

Einfach den QR-Code scannen oder direkt unter www.lug-mag.com

