

Was unsere Augen beeinflusst: Genetik, Nährstoffe und Vorsorge

Makuladegeneration, Grauer und Grüner Star sind die in der Öffentlichkeit am stärksten wahrgenommenen Augenerkrankungen im Alter. Wir fragten Dr. Peter P. Kaupke, Facharzt für Augenheilkunde, der 1995 seine Praxis in Hamburg-Blankenese gegründet hat mit den Schwerpunkten Grauer Star, Netzhaut- und Glaukomdiagnostik, Kontaktlinsenanpassung und ambulante Operationen wie Grauer Star und Makuladegeneration.



Dr. Peter P. Kaupke

SeMa: Kann man verhindern, im Alter am Grauen Star zu erkranken?

Dr. Kaupke: Nein. Der Graue Star ist eine degenerative Veränderung der Augenlinse, die 100 Prozent aller Säugetiere betrifft und damit auch uns Menschen. Das Lebensalter, in dem ein Grauer Star als störend und dann auch für operationsbedürftig empfunden wird, ist aber sehr unterschiedlich. Früher gab es auch äußere Einflüsse, z.B. Risikogruppen wie Glasbläser, Menschen, die radioaktiver Strahlung oder starkem UV-Licht ausgesetzt waren. Durch unsere Arbeitsschutzbestimmungen fallen äußere Faktoren in Deutschland kaum noch ins Gewicht. Auch chronische Erkrankungen wie Diabetes oder Rheuma erhöhen das Risiko für Grauen Star. Grundsätzlich ist die Trübung der Augenlinse, der Graue Star, aber eine Veränderung, die uns alle im Alter trifft. Wann ist meist Veranlagung, oft ist die Einschränkung des Sehens mit Mitte siebzig so störend, das nur eine Operation des Grauen Stars Abhilfe schaffen kann. Bei einer Sehleistung von 40 bis 50 Prozent ist die Lesefähigkeit schon deutlich eingeschränkt und Autofahren nicht mehr erlaubt. Die Operation wird in der Regel ambulant durchgeführt, dauert nur wenige Minuten und ist völlig schmerzfrei.

SeMa: Was begünstigt den Grünen Star und was macht ihn so tückisch?

Dr. Kaupke: Vieles spricht dafür, dass Genetik eine große Rolle spielt. Es gibt oft eine familiäre Häufung. Generell gilt, dass das Risiko an Grünem Star zu erkranken ab dem 40. Lebensjahr deutlich ansteigt. Es gibt viele Einflüsse und allgemeine Erkrankungen, die das Risiko für Grünen Star erhöhen: z.B. Diabetes, Herz-Kreislaufkrankungen, chronisch niedriger Blutdruck, Migräne, chronische Entzündungen. Auch Medikamente wie Cortison können einen Grünen Star auslösen. Diese Menschen sollten besonders regelmäßig die Vorsorgeuntersuchungen wahrnehmen.

Das fatale beim Grünen Star ist, dass man als Patient nichts bemerkt bis zu einem Zeitpunkt, bei dem schon 80 Prozent der Sehnervfasern abgestorben sind. Dann fängt das erlebte Sehen an, schlechter zu werden, aber die Zerstörung kann man nicht zurückdrehen. Es gibt leider immer noch ca. 4.000 Neuerblindungen im Jahr durch Grünen Star. Grüner Star ist sehr gut zu behandeln mit Augentropfen, die dann täglich genommen werden müssen. In 90 Prozent der Fälle kann man den Druck damit sehr gut senken. Um dies zu gewährleisten, muss man den Grünen Star früh erkennen.

Es geht beim Grünen Star immer um die Durchblutung und Nährstoffversorgung des Sehnervs. Die meisten Menschen verbinden Grünen Star nur mit Augeninnendruck und das ist auch nicht verkehrt, denn die Blutgefäße müssen bei erhöhtem Augeninnendruck gegen diesen anpumpen. Aber Grüner Star kann auch ein Problem bei Menschen mit niedrigem Blutdruck sein, da die Versorgung des Sehnervs auch hierbei negativ beeinflusst wird. Diese Menschen haben einen normalen Augeninnendruck, können aber ein Niedrigdruckglaukom bekommen. Deswegen gehört zu einer Glaukomvorsorge immer auch die Untersuchung des Sehnervs dazu.

SeMa: In der Naturheilkunde gibt es beim Grünen Star den Tipp, mit Akupunktur zu arbeiten. Was halten Sie davon?

Dr. Kaupke: Ich habe selbst eine Ausbildung in klassischer chinesischer Akupunktur, aber einen erhöhten Augendruck durch Akupunktur zu senken ist leider nicht möglich. Akupunktur kann jedoch für eine bessere Durchblutung sorgen, damit ausreichende Nährstoffe zum Auge transportiert werden. Das erspart aber nicht die schulmedizinische Versorgung mit den entsprechenden Augentropfen. Generell ist es bei älteren Menschen so, dass selbst bei gesunder Ernährung die Darmschleimhaut nicht alle Nährstoffe optimal aus der Nahrung herauslösen kann und so kommt es häufiger zu Vitamin- oder Mineralstoffmangelerscheinungen, beispielsweise Vitamin D3 oder Q10. Diesen Status kann man bei einem Arzt, der dafür aufgeschlossen ist, überprüfen lassen. Magnesium ist beispielsweise bei Menschen mit niedrigem Blutdruck ein sehr wichtiger Mineralstoff. Unsere Gefäße sind mit kleinen Muskeln umschlossen, deren Anspannung und Entspannung die Durchblutung regulieren. Bei niedrigem Blutdruck müssen die Muskeln Hochleistungssport betreiben, um dies zu tun. Da wird viel Magnesium verbraucht.

SeMa: Was passiert bei der Makuladegeneration?

Dr. Kaupke: Makuladegeneration entsteht durch mangelnden Abtransport von Stoffwechselprodukten und eine Nährstoffunterversorgung des Auges. Die Ursachen hierfür sind vielfältig und immer noch Gegenstand der Forschung. Eine Makuladegeneration führt nie zur Erblindung im Sinne eines völligen Sehverlustes, wie beim Grünen Star, sondern es bleibt die Möglichkeit, sich im Raum zu bewegen. Der Grund dafür ist, dass die Krankheit nicht den Sehnerv betrifft, sondern nur einen Teil der Aufnahme-region, die

Makula der Netzhaut des Auges. Trotzdem sind Betroffene hochgradig eingeschränkt und abhängig von Hilfeleistungen ihrer Umgebung. Man kann beispielsweise nicht mehr lesen, keine Gesichter mehr zuordnen.

SeMa: Was unterscheidet trockene von feuchter Makuladegeneration?

Dr. Kaupke: Die trockene Makuladegeneration schreitet langsam voran. Hier dauert es Jahre, manchmal Jahrzehnte, bis es zu schwereren Einschränkungen des Sehens kommt. Die feuchte Makuladegeneration ist wesentlich aggressiver und es kann in nur wenigen Monaten zu einer Verschlechterung kommen. Hier ist es so, dass bei schlechter Nährstoffversorgung der Körper neue Blutgefäße im Auge wachsen lässt. Diese sind aber nicht sehr stabil, so dass Flüssigkeit aussickert. Sehzellen sterben hierbei ab und vernarben.

SeMa: Gibt es Faktoren, die diese Augenerkrankungen im Alter begünstigen?

Dr. Kaupke: Familiäre Veranlagung und das Lebensalter spielen auch hier eine große Rolle. Zusätzliche Risikofaktoren sind Nikotin, UV-Licht, Medikamentennebenwirkungen und chronische Entzündungsprozesse. Es gibt Abbau- und Reinigungsprozesse in jeder menschlichen Zelle, um Giftstoffe abzutransportieren. Das passiert auch im Auge. Damit diese Giftstoffe keinen Schaden anrichten, sorgen sogenannte Antioxidantien und eine gute Durchblutung für einen Schutz unserer Zellen. Eine gute und bewusste Ernährung hilft dabei. Bei einer Makuladegeneration sollten die Zellen des retinalen Pigmentepithels durch Einnahme sog. Nahrungsergänzungsmittel zusätzlich gestärkt werden. Hier vor allem Zink- und Kupferoxid, Vitamin C, E, B6, B12 und Folsäure, Beta-Carotin und Lutein. Die Dosierung sollte sich an den wissenschaftlichen Studien orientieren und mit einem Augenarzt abgestimmt sein. Etwa zehn Prozent der 75-Jährigen sind von einer Makuladegeneration betroffen, die aber auch schon viel früher im 50. oder 60. Lebensjahr auftreten kann. Auch hier gilt es, die Schädigung durch eine Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt schnell zu erkennen, um frühzeitig helfen zu können.

SeMa: Viele ältere Menschen leiden an Diabetes. Auch die Augen können als Folge der Erkrankung betroffen sein und im schlimmsten Fall zur Erblindung führen. Woher kommt die Schädigung der Augen?

Dr. Kaupke: Alle sechs Stunden erblindet in Deutschland ein Mensch an der Diabetischen Retinopathie. Diese schwere Augenerkrankung entsteht durch Durchblutungsstörungen insbesondere der Mikrozirkulation im Auge. Auch hier spielen Entzündungsprozesse im Körper und den Blutgefäßwänden eine Rolle. Es ist besonders wichtig, dass Diabetiker mindestens einmal im Jahr den Augenhintergrund mit erweiterter Pupille kontrollieren lassen, damit auch die feinsten Endungen der Gefäße untersucht werden können. Ideal ist es, wenn der Augenhintergrund dabei auch fotografiert wird. So kann man über die Jahre vergleichen, ob und wie sich die Netzhaut verändert hat. Es müssen aber immer beide Untersuchungen gemacht werden, denn die Kamera bildet nur 80 Prozent der Gefäße ab. Die Früherkennung diabetischer Augenveränderungen beim Augenarzt ist zusammen mit einer guten Blutzuckereinstellung und einer guten Nährstoffversorgung der beste Schutz für das Sehvermögen.

S. Rosbigal © SeMa

SeMa: Wir danken Ihnen für das Gespräch.



SEHKRAFT
Optik in Alsterdorf

Inh. Katrin Kraft
Augenoptikermeisterin
und zertifizierte
Sehbehindertenspezialistin



Tel. 040/511 77 06

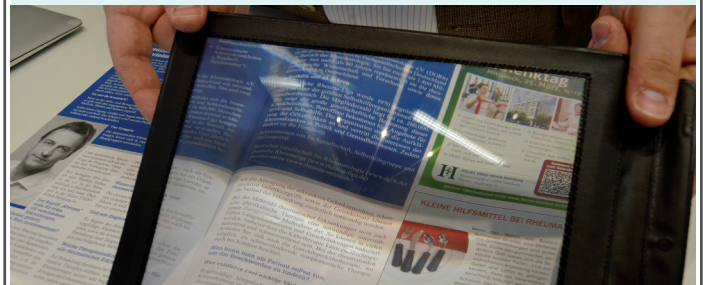
Expertin mit Liebe zum Detail

"Seit vielen Jahren berate ich Menschen mit herabgesetztem Sehvermögen bei der Auswahl der richtigen vergrößernden Sehhilfe. Ob Makuladegeneration, Grüner oder Grauer Star und Diabetische Retinopathie. In ruhiger und entspannter Atmosphäre berate ich Sie individuell und ausführlich über die verschiedenen Möglichkeiten, Ihre Lebensqualität wieder zu verbessern."

**SEHKRAFT Optik in Alsterdorf, Alsterdorfer Str. 286
22297 Hamburg, www.sehbehindertenspezialit.de**

Ein Hilfsmittel bei Leseschwäche

Wenn das Lesen der Zeitung aufgrund nachlassender Sehkraft nicht mehr möglich ist, geht ein Stück Lebensqualität verloren! Bei leichter bis mittlerer Sehschwäche hilft hier eine Folienlupe, um Ihnen Ihre Unabhängigkeit zurückzugeben. Dank der DIN-A4-großen 3-fach-Lupe gehört lästiges Zeilen springen der Vergangenheit an.



Telefon 040/22 81 51 05



EINFACHgeschäft

KLEINE HELFER - GROSSE UNABHÄNGIGKEIT
Johannes Cubela

ENTDECKEN, WAS SIE UNABHÄNGIGER MACHT.

Ihr Fachgeschäft für Alltagshelfer.

Julius-Vosseler-Straße 40 • Mo. bis Fr. 10 - 18 Uhr • Sa. 10 - 14 Uhr
Mehr Infos unter www.einfachgeschäft.de





SiCHTBAR-mobil

Dirk Lübke – Ihr Optiker vor Ort.

**Der Optiker,
der zu Ihnen kommt!**

Jetzt Neu: Die Augeninnendruckmessung vor Ort!

- Feststellung der benötigten Brillengläser vor Ort
- Modische, stabile Brillenfassungen
- Lupen und elektronische Lesehilfen
- Verbesserung des Sehens auch bei Makuladegeneration
- Günstig und schnell, 24-Stunden-Service möglich

sichtbarmobil@sichtbar-mobil-ammersbek.de
Telefon 040/60 55 88 89 oder 0171/268 90 75