

## Tipps & Tricks für gesunde Augen



### Auf das Raumklima achten

Sorgen Sie beispielsweise durch regelmäßiges Lüften für ein gutes, nicht zu trockenes Raumklima. Und halten Sie Ihre Augen vor Zugluft und Klimaanlage Luft geschützt.



### Häufiger Sonnenbrille tragen

Schützen Sie Ihre Augen durch eine Brille/Sonnenbrille mit UV-Gläsern, wenn sie über einen längeren Zeitraum ungeschützt der UVA- oder UVB-Strahlung ausgesetzt sind.



### Hände waschen

Gesunden Augen kann ein wenig Schmutz nichts anhaben. Bei erkrankten Augen ist dafür eine ausreichende Hygiene umso wichtiger. Auch Kontaktlinsenträger sollten beim Einsetzen und Herausnehmen ihrer Sehhilfen dementsprechend auf Hygiene achten.



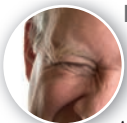
### Das Rauchen aufgeben

Raucher haben ein erhöhtes Risiko, eine Makuladegeneration zu entwickeln. Außerdem kann Rauchen das Entstehen von Grauem Star sowie das Fortschreiten von Grünem Star begünstigen.



### Regelmäßig den Blutdruck überprüfen

Überprüfen Sie Ihren Blutdruck. Ist dieser langfristig zu hoch, begünstigt dies Gefäßverschlüsse oder Sehnervenerkrankungen im Auge oder Grünen Star.



### Bei „trockenen Augen“ häufiger blinzeln

Trockene Augen können durch die Schilddrüsenfunktion, bestimmte Medikamente (Betablocker, Antidepressiva, Hormonpräparate) und vor allem durch die Arbeitsbedingungen, Gewohnheiten und Umgebung verursacht werden. Häufigere Lidschläge helfen und sollten ein Tipp für alle sein, die darunter leiden.

## Blick durch erkrankte Augen

### Katarakt (Grauer Star)



Beim Grauen Star trübt sich die Augenlinse, so dass Lichtstrahlen sie nicht mehr ungehindert passieren können. Als Folge ist die Sehschärfe des „verschleierte[n]“ Auges herabgesetzt. Ohne

Behandlung schreitet diese Erkrankung so weit fort, dass bei völliger Eintrübung der Linse nur noch Schemen erkennbar sind. Bevor sich die Sehschärfe verschlechtert, klagen Patienten häufig darüber, dass sie bei ungünstigen Lichtverhältnissen geblendet werden und zum Beispiel das Lesen mehr anstrengt als früher. Entwickelt sich der Graue Star auf beiden Augen gleichzeitig, können die Patienten ihre eigene Sehschärfe und die Tauglichkeit im Straßenverkehr nicht mehr richtig einschätzen. Im späten Stadium handelt es sich nur noch um Nebelsehen, der Patient schaut „durch eine Milchglasscheibe“.

### Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)



Die altersbedingte Makuladegeneration bemerkt man in der Frühphase der Erkrankung nicht. Erste subjektiv spürbare Anzeichen zeigen sich im fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung:

Beim Lesen bemerkt man das Fehlen von Buchstaben oder ein allgemeines Verschwommensehen. Später taucht in der Mitte des Sehfeldes ein dunkler Fleck auf, der sich mit der Zeit immer weiter vergrößert. Das bedeutet, dass man beispielsweise eine Uhr sehen, die Uhrzeit aber nicht erkennen kann. Farben wirken verschwommen, gerade Linien scheinen verbogen.

# Gesunde Augen auch im Alter!

Informationen zur richtigen Vorsorge





Mit Sicherheit mobil sein auch im Alter.

## Liebe Leser,

wenn Kleingedrucktes nur noch mit weit ausgestreckten Armen entziffert werden kann und Zeitung lesen immer anstrengender wird, dann macht sich die so genannte Alterssichtigkeit bemerkbar. Während diese durch eine Brille korrigierbar ist, führen Augenkrankheiten häufig mit zunehmendem Alter zu Sehschwächen, die nicht oder nur teilweise mit Sehhilfen korrigierbar sind.

Allerdings sind sich viele Menschen ihrer Sehschwächen gar nicht bewusst. Denn häufig verändert sich die Sehstärke schleichend und die Einschränkungen des Gesichtsfeldes nehmen langsam zu. Bei vielen Patienten besteht tagsüber noch eine gute Sehschärfe. Bei höheren Sehanforderungen wie nachts, bei Dämmerlicht oder im Regen wirken sich Trübungen im Augenbereich jedoch gefährlich aus. Schaffen Sie daher durch einen Besuch beim Augenarzt Klarheit.

Mit unserer Initiative „Klarheit schaffen!“ wollen wir Hilfestellung geben. Denn Sie können selbst dazu beitragen, dass Sehstörungen frühzeitig erkannt und kompetent behandelt werden. Nur dann kann die Therapie die besten Erfolge bringen.

Augenärzte auch in Ihrer Nähe verfügen über das notwendige Wissen und modernste Technik. Weitere Informationen finden Sie unter [www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)

Ihre Augenärzte

## Das Sehen im Alter: So verändert es sich

Fühlen Sie sich Ihren täglichen Schaufgaben gewachsen? Lassen Sie sich vom subjektiven Gefühl „Ich sehe eigentlich noch ganz gut“ bitte nicht täuschen. So bringen beispielsweise herbst- und winterliche Lichtverhältnisse das menschliche Auge an die Leistungsgrenze. Nach Schätzungen des Berufsverbandes der Augenärzte werden 300.000 Verkehrsunfälle pro Jahr durch mangelnde Sehleistung verursacht. Doch während Autos regelmäßig per Gesetz dem TÜV vorgestellt werden müssen, wird der Check-up beim Augenarzt vernachlässigt. Dabei werden im Straßenverkehr etwa 90 Prozent aller Sinneseindrücke mit den Augen wahrgenommen. Verschaffen Sie sich daher durch einen Besuch beim Augenarzt zu Ihrer eigenen Sicherheit Klarheit.

Doch nicht nur die eigene Mobilität bereitet Probleme, wenn man älter wird. Auch das Lesen wird immer schwerer. So vergrößert sich der zum Lesen gewählte Abstand zwischen Augen und Buch zwischen Kleinkindalter und 50. Lebensjahr um etwa 35 Zentimeter. Fachleute bezeichnen das Phänomen als Altersweitsichtigkeit oder Presbyopie. Denn mit zunehmendem Alter werden die Augenlinsen unflexibler und starrer und können sich für die Naheinstellung nicht mehr ausreichend krümmen.

Zudem macht sich bei älteren Menschen vermehrt das so genannte „trockene Auge“ bemerkbar. Die Augen tränen und brennen oder fühlen sich an, als würden Sandkörner über die Bindehaut schleifen. Die Ursache liegt in einer veränderten Zusammensetzung und Menge der Tränenflüssigkeit.

Grundsätzlich gilt: **Je früher Augenkrankungen erkannt werden, desto besser sind die Chancen für eine erfolgreiche Behandlung.**

Moderne Untersuchungsmethoden in der Augenheilkunde sind für die Patienten kaum belastend.



## Vorsorge ist keine Frage des Alters

### Häufige Augenerkrankungen und ihre Behandlungsmöglichkeiten:

- **Katarakt (Grauer Star):**  
Medikamentös lässt sich die allmähliche Trübung der Augenlinse nicht behandeln, wohl aber mit einer Operation unter örtlicher Betäubung. Dabei wird zur Wiederherstellung der Sehkraft die getrübe Linse entfernt und durch eine Kunstlinse ersetzt.
- **Glaukom (Grüner Star):**  
Das Glaukom verursacht normalerweise keine Schmerzen und die Einschränkungen im Gesichtsfeld beginnen ganz allmählich. Ist der Sehnerv aber erst einmal geschädigt, ist er nicht mehr zu heilen. Allerdings lässt sich mit Augentropfen, Tabletten, Laser oder chirurgischen Eingriffen eine weitere Schädigung verhindern oder verlangsamen. Da das Risiko mit dem Alter steigt, wird ab dem 40. Lebensjahr eine regelmäßige Vorsorgeuntersuchung beim Augenarzt empfohlen.
- **Diabetische Retinopathie:**  
Die zuckerbedingte Netzhauterkrankung ist eine gefürchtete Langzeitfolge der Diabetes. Sie muss frühzeitig behandelt werden, damit sie nicht zu erheblichen Sehbeeinträchtigungen führt. Dazu ist neben einer guten Blutzuckereinstellung mindestens einmal im Jahr eine Netzhautuntersuchung erforderlich.
- **Altersbedingte Makuladegeneration (AMD):**  
Die Makuladegeneration ist die häufigste Ursache für eine Minderung der Sehschärfe bei älteren Menschen. An der trockenen Form der AMD leiden rund 85 Prozent der Patienten. Hierbei sterben nach und nach zentrale Netzhautzellen ab, was zu einer allmählichen Sehverschlechterung führt. Aufgrund noch fehlender wirksamer Heilungsmöglichkeiten kommt der Frühdiagnose eine besondere Bedeutung zu. Bei der trockenen AMD muss die Therapie mit bestimmten antioxidativen Medikamenten erwogen werden. Typisches Zeichen für den Übergang in eine feuchte AMD kann sein, dass der Betroffene gerade Linien gebogen wahrnimmt. Sie schreitet in der Regel sehr schnell voran, kann jedoch heute oft mit dem Einbringen von gefäßwachstumshemmenden Substanzen in den Glaskörper gestoppt werden.