

Fitness und Gesundheit

SERIE FÜR KÖRPERLICHES UND SEELISCHES WOHLBEFINDEN. TEIL 5: BESSER SEHEN

Die Vielfalt der Welt durch seine eigenen Augen entdecken: Der Sehsinn gilt für die meisten als einer der Wichtigsten. Aber auch er ist nicht gegen Krankheiten oder altersbedingten Verschleiß gefeit. Worauf man achten sollte, damit man möglichst lange seine Sehkraft behält oder auch wann man besser mal zum Augenarzt oder Optiker gehen sollte, erklärt im fünften Teil unserer Serie „Fitness und Gesundheit“ Experte dr. med. (Univ. Bud.) Matthias Gerl (Augenklinik Ahaus).

Den Durchblick bewahren

AHAUS. Im fünften Teil der Serie „Fitness und Gesundheit“ beantwortet Experte dr. med. (Univ. Bud.) Matthias Gerl heute die zehn wichtigsten Fragen rund um das Thema „Besser Sehen.“

Die Serie im Überblick

- Gesunder Rücken
- Gesunder Schlaf
- Sanitätshaus
- Gesunde Füße
- Besser Sehen
- Reha & Prävention
- Herz & Kreislauf
- Fahrrad
- Gesunde Zähne
- Besser Hören
- Orthopädie
- Gesunde Ernährung



Auf ein Wort mit dem Experten



dr. med. (Univ. Bud.) Matthias Gerl
FOTO PRIVAT

„Bei einer Verschlechterung der Sehschärfe muss zunächst zwischen einer schnellen (akuten) und einer schleichen (chronischen) Sehschärfenabnahme unterschieden werden. Bei einer akuten Abnahme der Sehschärfe sollte unbedingt direkt ein Augenarzt aufgesucht werden, auch am Wochenende.“



Durch regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt oder Optiker kann die Sehkraft lange erhalten bleiben.
FOTO DPA

1 Wie bewahren wir uns möglichst lange unsere Sehkraft?

Ein gutes Sehen ist für uns im Alltag von grundlegender Bedeutung. Gutes Sehen bedeutet Freiheit durch die aktive Teilnahme am sozialen Leben. Im Laufe unseres Lebens verändern sich die Brechkraftwerte und die Akkomodationsfähigkeit unserer Augen. Um die Sehschärfe zu bewahren, sollten die Patienten neben einem gesunden Lebensstil (Ernährung und körperliche Aktivität) regelmäßig einen Augenarzt aufsuchen. Dabei muss dieses in Abhängigkeit vom Gesundheitszustand des Auges nicht unbedingt jährlich erfolgen.

gen von einer gesunden Ernährung.

Eine unterentwickelte Sehleistung durch Vitaminmangelernährung ist in den Industrienationen zwar sehr selten, doch auch hier kann eine jahrelange Fehlernährung bis zur Erblindung führen.

Auch im höheren Alter kann es trotz aufgewogener Ernährung bisweilen zu Mangelerkrankungen kommen, denn im Alter sinkt die Resorptionsfähigkeit von Nährstoffen und Vitaminen. Hier kann eine gezielte Nahrungsergänzung helfen, die jedoch nicht übermäßig und unkontrolliert vom Patienten eingenommen werden sollte.

2 Was sollte getan werden, wenn sich die Sehkraft verschlechtert?

Bei einer Verschlechterung der Sehschärfe muss zunächst zwischen einer schnellen (akuten) und einer schleichen (chronischen) Sehschärfenabnahme unterschieden werden. Bei einer akuten Abnahme der Sehschärfe sollte unbedingt direkt ein Augenarzt aufgesucht werden, auch am Wochenende. Wenn der Prozess schleichend verläuft, kann in der Regel erst einmal ein Optiker durch eine Brillenanpassung wieder eine vollwertige Sehkraft herstellen. Sollte sich die Sehschärfe dadurch nicht verbessern, so wird seitens des Optikers zu einem Besuch beim Augenarzt geraten. Dieser schaut dann nach einer organischen Ursache für die abnehmende Sehschärfe und leitet anschließend die entsprechenden Therapiemaßnahmen ein.

4 Wie kann man die Augen speziell schonen?

Im Alltag benötigen wir Menschen keine spezielle Augenschonung. Bei besonders hellem Licht, zum Beispiel am Meer oder bei Schnee sollte ein UV-Lichtschutz in Form einer Sonnenbrille getragen werden. Auch bei besonderen Tätigkeiten, wie dem Schweißen oder dem Flexen sollte unbedingt eine Schutzbrille getragen werden.

Bei langer Bildschirmarbeit, bei der im Übrigen auch auf eine gute Beleuchtungsstärke geachtet werden sollte, gilt es den Augen zwischendurch auch ruhig einmal eine kleine Pause zu gönnen, um zum Beispiel trockene Augen zu vermeiden. Vermehrtes Blinzeln und ein festes Zukneifen der Augen kann rasch Abhilfe schaffen. Auch sollten die Brillenwerte regelmäßig überprüft werden. Zwar führt das Tragen einer Brille mit falschen Werten nicht zu einer Schädigung der Augen, doch es geht häufig mit unklarem Sehen und Kopfschmerzen einher.

3 Hat auch die Ernährung Einfluss auf unsere Sehkraft?

Das Auge isst mit, und zwar nicht nur sprichwörtlich. Denn damit unsere Augen gut funktionieren können, müssen sie ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden, denn genau wie alle anderen Organe, profitieren auch unsere Au-

5 Ab wann sollte man regelmäßig zur Vorsorge gehen?

Eine erste Vorsorgeuntersuchung sollte bei Kindern unbedingt in den ersten zwölf Lebensmonaten bei speziell dafür ausgebil-



Wer den Blick bei der Bildschirmarbeit immer mal wieder schweifen lässt, tut den Augen damit einen Gefallen.
FOTO KLAUS-DIETMAR GABBERT/DPA

deten Praxismitarbeiterinnen (Orthoptistinnen) erfolgen. Ziel ist dabei sehr frühzeitig eine Sehstörung zu erkennen, damit das Kind nicht lebenslang unter einer dauerhaften Seheinschränkung leiden muss, welche unter Umständen selbst mit einer Brille nicht mehr kompensiert werden kann.

Solange keine anatomischen Besonderheiten zu verzeichnen sind, welche eine jährliche Kontrolle notwendig machen, empfehlen wir die regelmäßigen Kontrollen erst ab dem 40. Lebensjahr. In Abhängigkeit vom Gesundheitszustand des Auges kann diese Regelmäßigkeit in Intervallen zwischen ein und drei Jahren erfolgen.

6 Bei der Arbeit schauen viele Menschen stundenlang auf den PC und ihr Smartphone – wie werden die Augen dann am besten geschont?

Eine spezielle Schonung der Augen durch lange PC- und Smartphone-Arbeit ist – zumindest aus augenärztlicher Sicht – nicht angezeigt. Die ununterbrochene Tätigkeit im Nahbereich kann jedoch bei einigen Patienten zu Kopfschmerzen und zu trockenen Augen führen. Hierbei kann eine Nahbrille förderlich sein. Auch das regelmäßige Befeuern der Augenoberfläche durch vermehrtes Blinzeln ist sinnvoll, da während der PC-Tätigkeit der Lidschlag seltener erfolgt.

7 Welche Erkrankungen sind im Alter häufig anzutreffen?

In der Klinik sehen wir bei Patienten über 60 Jahren häufig den Grauen Star (Katarakt) und den Grünen Star (Glaukom), sowie die altersbedingte Makuladegeneration (AMD). Alle diese Erkrankungen können zur Erblindung führen, sind heutzutage jedoch behandelbar.

8 Wie kann das Sehen optimiert werden?

Einer der häufigsten Gründe für eine Sehminderung, insbesondere im jungen Lebensalter, sind die Brechkraftfehler. Als Brechkraftfehler bezeichnen wir in erster Linie die Kurz- und Weitsichtigkeit, sowie die Hornhautverkrümmung. Während früher diese Fehlsichtigkeiten ausschließlich mit einer Brille korrigiert werden konnten, so stehen den Patienten heutzutage, neben Kontaktlinsen, eine Vielzahl an operativen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung, welche die Fehlsichtigkeit dauerhaft beheben. Die Verbesserung tritt dabei nicht nur durch die Optimierung der zentralen Sehschärfe, sondern auch durch das nicht mehr eingeschränkte Gesichtsfeld infolge eines Brillenrahmens in Erscheinung.

Bei jungen Patienten erfolgt diese Korrektur meistens mit einem Laserverfahren. Doch auch die Alters-

sichtigkeit kann heutzutage erfolgreich mit einer Linsenoperation behoben werden.

9 Stichwort (Aus-)Sehen: Die Augen sind ein wichtiger Bestandteil des Gesichts. Was ist hier unter kosmetischen Gesichtspunkten möglich?

Neben den medizinischen Erkrankungen an den Lidern, werden zunehmend kosmetische Korrekturen der Lider – meist die Oberlider – angefragt. Die überhängende Haut am Oberlid führt bei vielen Patienten nicht nur zur kosmetischen Beeinträchtigung, sondern viele Patienten fühlen sich durch eine über den Tag zunehmende Schwere und Müdigkeit der Lider gestört. Hier kann eine kosmetische Lidoperation Abhilfe schaffen, indem die überschüssige Haut entfernt wird. Neben dieser klassisch chirurgischen Methode existieren jedoch auch noch sanftere Verfahren, welche einen ähnlichen Effekt ausüben. Auch die Reduktion von Falten mittels Botox ist eine Leistung, welche von unseren Patienten zunehmend angefragt wird.

10 Wie lauten Ihre Tipps für gesunde Augen?

Grundlage für gutes Sehen ist die Ausbildung einer leistungsstarken Sehirne im Gehirn. Diese wird nur perfekt ausgebildet, wenn das Gehirn auch hochwertige Reizsignale vom Auge erhält. Dafür muss das Auge anatomisch geeignet sein. Dieser Lernprozess für das Sehen findet innerhalb der ersten sechs Lebensjahre statt, wobei den ersten Jahren eine übergeordnete große Bedeutung zukommt. Daher ist es unbedingt ratsam, die Kinder innerhalb des ersten Lebensjahres in einer Sehschule untersuchen zu lassen.

Hat sich ein seitengleiches, hochwertiges Sehen entwickelt, so kann dieses lange durch einen gesunden Lebensstil erhalten werden. Ab dem 40. Lebensjahr sollten die Augen regelmäßig untersucht werden.

Diese Experten beantworten Ihre Fragen:

Stephanie Ruyter
Betten Kösters
Kirchplatz 1
48712 Gescher
☎ 02542 7377

Peter Müller
Zweirad Müller
Coesfelder Str. 70/72
48683 Ahaus
☎ 02561 67067

PD Dr. med. Stefan Lakemeier
Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie
Krankenhaus Maria-Hilf Stadtlohn
Vredener Str. 58
48703 Stadtlohn
☎ 02563 912 7180

Dr. med. Peter Ströcker
Chefarzt Orthopädische Chirurgie/
elektive Endoprothetik
St. Marien-Krankenhaus Ahaus
Wüllener Str. 101 · 48683 Ahaus
☎ 02561 99 1029

Petra Butzkies
Podologische Fachpraxis
Bahnhofstr. 93
48683 Ahaus
☎ 02561 687606

Dr. Dennis Waskönig
Waskönig & Partner – Zahnärzte
Twicklerstr. 24 Königstraße 3
48691 Vreden 48691 Vreden
☎ 02564 33993 ☎ 02564 34123

Stephan Artmann
Leiter der Medizinischen Trainingstherapie (MTT)
Gesundheitszentrum
Westmünsterland Ahaus
Wüllener Str. 97 · 48683 Ahaus
☎ 02561 99 1905

Birgit Brusdeilins
Dipl.-Oecotrophologin &
Heilpraktikerin
Lippstr. 32
45721 Haltern am See
☎ 02364 968775

dr. med. (Univ. Bud.) Matthias Gerl
Augenärzte Gerl & Kollegen
Am Schloßgraben 13
48683 Ahaus
☎ 02561 95550

Ulla van den Berg
Engels Akustik
Wallstraße 12
48683 Ahaus
☎ 02561 8606510

Dr. med. Alessandro Cuneo
Chefarzt der I. Medizinischen Klinik -
Interventionelle Kardiologie
Maria-Hilf Krankenhaus Stadtlohn
Vredener Str. 58 · 48703 Stadtlohn
☎ 02563 912 203

Dominik Meis
Sanitätshaus M+L GmbH
Töpferstraße 2 Möllenweg 9
48607 Ochtrup 48599 Gronau
☎ 02553 7279799