

Vorbeugen gegen AMD

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist die häufigste Ursache für eine Sehbehinderung oder Erblindung. Genetische Faktoren, das konnte jetzt bestätigt werden, spielen dabei eine Hauptrolle, doch einige lassen sich beeinflussen: Sehr wichtig sind eine gesunde, vitaminreiche Ernährung, regelmäßiger Sport, ausreichender Lichtschutz und der Verzicht aufs Rauchen. Grunderkrankungen wie Bluthochdruck und Diabetes mellitus sollten gut eingestellt sein. In Studien wird zudem die Einnahme verschiedener Mikronährstoffe durch Nahrungsergänzungsmittel positiv diskutiert. Hier sollten Sie sich von Ihrem Arzt beraten lassen.

Pandemie-Probleme

Knapp 30 Prozent der Erwachsenen glauben, dass sich ihr Sehvermögen seit Pandemie-Beginn verschlechtert hat, so eine Umfrage der Pharmafirma Johnson & Johnson. Doch nur gut 40 Prozent der Befragten ließen binnen des vergangenen Jahres ihre Augen untersuchen.



Für Ihren Durchblick

Neuigkeiten und Tipps rund um **Augengesundheit** und gutes Sehen



Wie oft zum Augenarzt?

Spätestens bis zum 3. Lebensjahr sollte ein Kind einmal dem Augenarzt vorgestellt worden sein. Ab 45 möglichst alle zwei Jahre zur Vorsorge, bei familiären Vorerkrankungen jährlich.



Schutz für die Augen

Helles Tageslicht enthält hohe Anteile von für die Augen gefährlicher UV- und Blaulichtstrahlung. Brillen mit Blaulichtfilter schützen die Augen davor. Blaulichtfilter sind derzeit auch für Bildschirmarbeit im Gespräch, denn das hochenergetische blaue Licht aus LED-Beleuchtung und Displays (Computer wie Smartphones) kann nicht von Hornhaut, Linse und Glaskörper gefiltert werden.

Nur in der Nähe scharf

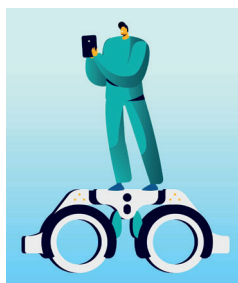
Immer mehr Kinder und Jugendliche sind kurzsichtig. Schuld daran ist unter anderem die intensive Nutzung von Computern und Handys. Täglich zwei Stunden Aufenthalt im Freien, bei dem der Blick oft in die Ferne geht, halbieren das Risiko, zeigt die aktuelle Forschung. Ähnlich gute Erfolge erzielen zusätzlich Atropintropfen bei Kindern mit stark fortschreitender Myopie. Grundsätzlich wichtig: bei Kindern die Werte im Blick behalten, damit es nicht zu nachhaltigen Problemen kommt! Sehstörungen wirken sich nicht nur auf die schulische Entwicklung, sondern auch auf die Psyche von Kindern aus.



Hilfe bei Long Covid

Ein Ärzteteam der Augenklinik Erlangen stellte fest, dass bei Long-Covid-Patienten die Durchblutung der Augen deutlich eingeschränkt ist. Bei einem individuellen

Heilversuch wirkte das Herzmedikament BCO07. Nun stehen große Studien zur beschleunigten Zulassung an.



Anti-Aging

Anders als die Kurz- oder Weitsichtigkeit lässt sich die Presbyopie (Alterssichtigkeit) nicht „weglasern“. Ein Leben ohne Brille ist theoretisch aber durchaus

drin. Denn alternativ ist ab 55 Jahren ein Linsentausch möglich als eine Art vorgezogene Grauer-Star-Operation. Es bestehen die üblichen, relativ geringen OP-Risiken.



Tipps vom Fachmann

Dr. Dietrich Doepner, Facharzt für Augenheilkunde, ist Leiter des Augen-OP- und Laserzentrums in Oberbayern und Spezialist für Lasik- und Grauer-Star-Operationen

Fotos: iStock (3), Marcus Vetter