

# Angst vorm Augen-Lasern?

Der Eingriff gilt als Alternative zu einer Lesebrille und zählt mittlerweile schon zu den Routine-Eingriffen – welche Möglichkeiten es gibt, wie sie wirken

**P**lötzlich ist er da, der Zeitpunkt, an dem die Speisekarte im Restaurant vor den Augen verschwimmt. Der Zeitpunkt, an dem man das Buch mit gestrecktem Arm weghalten muss, damit man es lesen kann.

Altersweitsichtigkeit ist der Grund dafür, dass sich die meisten Menschen über 40 eine Lesebrille anschaffen. Aber auch jüngere Menschen können von dieser Art der Sehschwäche betroffen sein. Hinter der normalen Weitsichtigkeit steckt meistens eine genetische Ursache. Wer nicht ständig eine Lesebrille auf- und absetzen will, kann über eine Laser-Augen-OP nachdenken.

## AZ-SERVICE

mit  
**Dr. Caroline Möhring-Bengisu**  
und **Dr. Mete Bengisu**



Seit 2001 leiten die beiden Augenärzte gemeinsam das Augenzentrum in Mühldorf am Inn, das auf die Behandlung und Diagnose von Sehstörungen und Augenerkrankungen spezialisiert ist.

Die beiden Augenärzte Dr. Caroline Möhring-Bengisu und Dr. Mete Bengisu vom Augenzentrum Mühldorf am Inn haben für die AZ die wichtigsten Fragen rund um das Thema Altersweitsichtigkeit und Augenlasern beantwortet:

**Warum wird man überhaupt weitsichtig?** Die Linse verliert ihre Elastizität, so dass ihre Fähigkeit zur Anpassung und Fokussierung nachlässt. Objekte im Nahbereich sind immer schwerer zu erkennen. Bei den Kurzsichtigen macht sich die Alters-



Ein Ärzteteam bei einer Laser-Operation eines Auges. Mittels hochmoderner Technik kann die Linse eines Auges problemlos ausgetauscht werden.

Foto: see4c

sicht ebenfalls bemerkbar. Sie müssen dann zum Lesen die Brille abnehmen.

**Viele wollen keine Brille tragen. Ist das Lasern der Augen immer eine Alternative?** Es kommt darauf an, zu welcher Altersgruppe man gehört. Die Jungen sollten zum Scharfsehen in der Ferne eine Femto-Lasik-Behandlung vornehmen lassen. Sie ist die modernste Form und besonders schonend.

**Wie funktioniert diese Femto-Lasik-Behandlung?** Mit Hilfe von zwei besonderen Lasern wird die Brechkraft der Hornhaut verstärkt. Das gilt aber nur für die leichte und mittlere Weitsicht bis plus 3 Dioptrien. Bei höherer Weitsicht kann man auch mit Hilfe des Lasers eine ganz dünne Kunstlinse zusätzlich zur natürlichen Augenlinse wie eine Kontaktlinse implantieren.

**Welche Behandlung ist für ältere Patienten empfehlenswert?** Bei den über 45-Jährigen muss auch die Schärfe in der Nähe

verbessert werden. Sie sollten sich eine Multifokal-Linse einsetzen lassen. Mit dem Femtolaser gilt auch diese Behandlung als schonend.

**Wenn meine eigene Linse ausgetauscht werden muss, ist diese Operation gefährlich?** Eine Linienoperation gehört zu den sichersten und am meisten durchgeführten medizinischen Eingriffen. Das dauert nur wenige Minuten und wird ambulant durchgeführt.

„Allein in unserem Augenzentrum in Mühldorf werden jährlich um die 6000 Patienten operiert – mit zweistelligen Zuwachsraten. Das ist also die Routine“, erklärt Caroline Möhring-Bengisu. Trotzdem müsse jeder Fall einzeln betrachtet werden. Für einen Golfer gibt es andere Lösungen als für einen Uhrmacher oder für jemanden, der den ganzen Tag vor dem Computer arbeitet.

Der Patient muss vorher klar sagen, was er will, wie seine Anforderungen im täglichen Leben sind. Multifokal-Linsen kann man tauschen. „Aber ich

würde nicht dazu raten – denn sie sollen ja mit dem Augensack verkleben.“

**Muss man immer die Linse in beiden Augen tauschen?** Ich kann in speziellen Ausnahmefällen nur eine Linse tauschen. Aber dann muss das Gehirn darauf trainiert werden, sich das unscharfe Bild wegzudenken. In der Regel sollten beide Linsen getauscht werden.

**Kann man nach einer Operation ganz auf die Brille verzichten?** Fast ganz. „Ich sage immer zu 80 Prozent, obwohl der reale Prozentsatz noch höher liegt“, sagt Möhring-Bengisu. „Der Golfer wird vielleicht noch für die Nagelpflege eine Brille benötigen. Aber sonst haben wir es mit Linsengenerationen zu tun, die ausgereift sind. Dazu kommt die lasergestützten Operationstechniken, die die Schnitte zehnmal so genau machen wie von Hand. Statt auf einen Millimeter genau ist es nun 0,1 Millimeter.“

**Wie muss man sich eine Laser-**

**Operation vorstellen?** Bei der Laser-OP führt der Arzt vorher mehrere Untersuchungen und Berechnungen durch. Dann werden Tropfen verabreicht, um die Augen zu betäuben und schmerzfrei zu operieren. Der Arzt erzeugt einen hauchdünnen Deckel in der obersten Hornhautschicht. Dieser Deckel wird aufgeklappt, um die darunterliegende Hornhaut freizulegen. Mit dem Laser wird nun das tiefer gelegene Hornhautgewebe abgetragen – entsprechend der Fehlsichtigkeit. Das dauert nur wenige Sekunden. Dann kommt der Hornhautdeckel wieder darüber, der von selbst dank antibiotischer Augentropfen problemlos heilt.

**Und was passiert bei einer Linsenoperation?** „Für eine neue Linse öffnen wir die Linsenkapsel dank neuer Lasertechnik auf 0,1 mm präzise und gleichmäßig“, erklärt Möhring-Bengisu. Wenn dann eine Multifokallinse eingesetzt werden soll, wirken die beim Lesen nur, wenn sie in der visuellen Achse rich-

tig zentriert sind. Das heißt: Präzision spielt eine große Rolle. Dank modernster Systeme geht das mittlerweile auf ein Grad genau – damit hat man den Erfolg, dass die Leute hinterher auch lesen können.

Bei einer Linsenoperation ist auch ein Anästhesist dabei, der den Kreislauf überwacht. Aber auch dieses Verfahren dauert insgesamt nicht länger als 15 bis 30 Minuten und ist in der Regel schmerzlos.

**Gibt es Nebenwirkungen bei einer Linsenoperation?** Nur in der Akutphase ist das Risiko einer Infektion etwa so hoch wie das eines Kontaktlinsenträgers, also ziemlich überschaubar. In Zahlen ausgedrückt liegt sie bei 0,3 Prozent.

**Hält das Ergebnis dauerhaft an?** Ja, das hält an. Die Dioptrienzahl bleibt dann konstant. Nur wenn im Alter ein Grüner Star oder einen Makuladegeneration dazukommen sollte, verändert sich das Auge. Aber das ist ein ganz anderes Krankheitsbild. **ver**

## Golfer brauchen einen Ausgleichssport

Wenn man nicht gegensteuert, kann die einseitige Rotation dem Rücken und den Knien zu schaffen machen

**M**an ist lange draußen und bewegt sich – was das angeht, ist Golf ein sehr wohlthuender Sport. Je nachdem ob neun oder 18 Löcher gespielt werden, ist man zwei bis vier Stunden zu Fuß an der frischen Luft unterwegs, erläutert Michael Preibsch, stellvertretender Vorsitzender des Deutschen Verbandes für Physiotherapie (ZVK). Das ist gut für die Ausdauer und tut sicher auch der Seele gut.

Nichtstotrotz ist Golf ein im wahrsten Sinne des Wortes einseitiger Sport: Der Abschlag bedeutet für die Wirbelsäule eine Rotation immer zur gleichen Seite, erklärt Preibsch.

Grundsätzlich ausgeschlossen sei Golf bei Rückenbeschwerden aber nicht, sagt Preibsch. Auch die Knie werden stark belastet – Meniskusverletzungen seien nicht selten. Hat man schon Probleme mit den Knien, kann Golf die Beschwerden verstärken. Man sollte sowohl bei Rücken- als auch bei Knieproblemen Rücksprache mit dem Arzt halten, bevor man loslegt.

Und es ist wichtig, sich den Bewegungsablauf beim Abschlag genau anzutrainieren – sonst drohen Fehlbelastungen. „Hat sich erstmal ein fehlerhafter Schwung eingespielt, ist es schwer, den wieder loszuwerden“, sagt Preibsch.

Ebenso wichtig ist aber ein Training der Gegenseite. Eine Möglichkeit ist, den Abschlag einfach auch andersherum zu trainieren. „Das zu beherrschen ist schon fast Profisport“, sagt Preibsch.

Deshalb empfiehlt es sich für Hobby-Golfer, auch einer anderen Sportart nachzugehen.

„Zum Beispiel Tennis. Da hat man die Rotation in beide Richtungen.“

Preibsch empfiehlt Golfen außerdem Stabilitätsübungen für die sogenannte LBH-Region: Damit meint er die Kräftigung des Lenden-, Becken- und Hüftbereichs – etwa durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht. Die kann man sich beispielsweise von einem guten Golftrainer oder auch ei-



Golfen ist gesund, zusätzliche Übungen für Hüft- und Lendenbereich schaden aber nicht. Foto: dpa

nem Physiotherapeuten zeigen lassen.

## GESUNDHEIT kompakt

### Bei Atemaussetzern zum Arzt

Beim Verdacht auf nächtliche Atemaussetzer sollten Betroffene zum Arzt gehen. Denn neben Tagesmüdigkeit, Sekundenschlaf und Leistungsabfall ist bei der sogenannten obstruktiven Schlafapnoe auch das Risiko für Schlaganfall und Herzinfarkt erhöht, warnt die Deutsche Gesellschaft für Hals-Nasen-Ohren-Heilkunde, Kopf- und Hals-Chirurgie. Für eine Diagnose wird dann etwa im Schlaflabor das Schlafverhalten überwacht. Gegen die Atemaussetzer können zum Beispiel spezielle Atemmasken oder auch sogenannte Apnoe- oder Protrusionsschienen helfen.

### Zecken nicht mit Öl bedecken

Wer eine Zecke bei sich bemerkt, sollte sie nicht mit Öl, Klebstoff oder Nagellack bedecken – auch wenn das manchmal empfohlen wird. Dadurch könnten mögliche Krankheitserreger vermehrt oder schneller übertragen werden, warnt der Bundesverband für Gesundheitsinformation und Verbraucherschutz. Stattdessen sollte man die Zecke möglichst schnell mit einer Pinzette oder einer speziellen Zeckenzange nah an der Haut fassen und unter einer leichten Drehbewegung herausziehen.



Zecken sollten mit einer Pinzette aus der Haut gezogen werden.