



Aber auch Mini-Operationen

rüher oder später trifft es jeden: Zum Lesen von Zeitschriften und Büchern brauchen Menschen über 45 irgendwann optische Hilfsmittel. Eine Krankheit ist die Altersweitsichtigkeit nicht. "Die Augenlinse verliert im Lauf der Jahre einfach

Mit Brille oder Kontaktlinsen können wir GUT SEHEN.

Aber auch Mini-Operationen

Met Brille oder Kontaktlinsen können Wir GUT SEHEN.

Aber auch Mini-Operationen und Laser verbessern unsere Sehkraft. Welches Verfahren wollen Sie ins Auge fassen?

Mehr Durchbick

> an Elastizität", sagt Dr. Caroline Möhring-Bengisu, Leiterin des Augenzentrums in Mühldorf am Inn. "Objekte im Nahbereich sind dann immer schwerer zu erkennen, die Lesebrille folgt." Auch bei bereits Kurzsichtigen macht sich die Altersweitsichtigkeit be

merkbar. Sie brauchen oft gleich zwei Brillen: eine für den Nahbereich und eine für die Ferne. Refraktiver Linsenaustausch

Wer keine Brille oder Kontaktlinsen tragen möchte, kann sich die Augen heutzutage während eines kleinen Eingriffs korrigieren las-

sen. Bei starken Sehfehlern (+5 bis -10 Dioptrien) und Alterssichtigkeit tauscht der Augenarzt die körpereigene Linse gegen eine künstliche aus - Multifokaloder Mehrstärkenlinsen funktionieren wie eine Gleitsichtbrille: "Trifokallinsen zum Beispiel er-

möglichen das Sehen in der Ferne und der Nähe und erleichtern das Arbeiten am Computer, dem sogenannten Zwischenbereich.", sagt Dr. Möhring-Bengisu. Mit einem hochmodernen Laser wird ein minimaler Schnitt ge-

setzt, um die Linse auszutauschen. Das Ganze dauert nicht länger als 30 Minuten. Das leichte Brennen ist nach wenigen Stunden meist verschwunden. Vor dem Eingriff muss das Auge jedoch gründlich untersucht

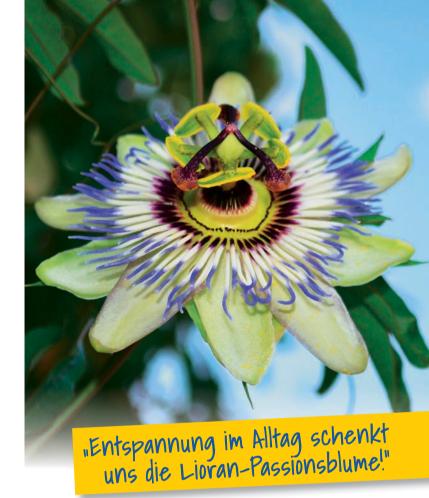
**IM SCHLAF** *DIE SEHKRAFT STÄRKEN* **NACHTLINSEN** Sie werden nachts sechs bis acht Stunden getragen und lassen uns am Tag drauf gut sehen Es gibt sie wirklich: Linsen, die über Nacht getragen werden und uns am Folgetag scharf sehen lassen. Laut Toam Katz, Facharzt für Augenheilkunde (www.care-vision.de), überwiegen aber ihre Nachteile. **Funktion** Die Linsen üben Druck auf die Hornhaut aus. So wird vorrübergehend eine Kurzsichtigkeit bis -5 Dioptrien und eine geringe Hornhautverkrümmung bis -1,5 Dioptrien korrigiert. ▶ **Vorteile** Zumindest für ein paar Stunden sind andere Sehhilfen nicht nötig – für Sportler etwa ist das eine gute Sache.

▶ Nachteile Die Linsen müssen jede Nacht getragen werden. Im Lauf des Tages lässt die Sehkraft langsam wieder nach. Vorsicht beim Autofahren am Abend! Kosten: ca. 500 Euro pro Jahr.





**AUS ÄRZTLICHER** SICHT Ob Brille. Laser oder Linse: Bei allen Sehkorrekturen sind eine Beratung und umfassende Untersuchungen durch den Augenarzt nötig



# Gut einschlafen. Ausgeglichen am Tag.

Wenn der Alltag an den Nerven zehrt, wünschen wir uns einfach Entspannung. Doch oft verfolgt uns die innere Anspannung bis zum späten Abend. Das Einschlafen wird unmöglich, weil unser Gedanken-Karussell rast. Mediziner nennen das innere nervöse Unruhe. Hier hilft Lioran mit dem einzigartigen Wirkstoff der Passionsblume, der Arzneipflanze des Jahres 2011.

#### Der natürliche Nervenschutz wird aktiviert

Bei innerer nervöser Unruhe fehlt uns GABA (Gamma-Aminobuttersäure). GABA ist der körpereigene Nerven-Schutzstoff, der negative Reize abschirmt und für Entspannung sorgt. Lioran regt den Körper gezielt an, wieder ausreichend GABA bereitzustellen. Zügig nach 30 Minuten beginnt Lioran so, die entspannende, ausgleichende und angstlösende Wirkung zu entfalten.

#### **Der schnelle Wirkeintritt**

2 Kapseln am Abend entspannen und erleichtern das Einschlafen. Bei Stress am Tag sorgen 1 bis 3 Kapseln für innere Ausgeglichenheit. Lioran (30 Kapseln 9,79 €, Apotheke) ist gut verträglich und hat keine Wechselwirkungen mit anderen Arzneimitteln

Bei Fragen zu **Lioran** rufen Sie uns gerne ar (Niehaus Pharma, Telefon 06132-435 4380 Mo. - Fr., 9 - 12 Uhr).



\*unter den Passionsblumen-Medikamenten in Apotheken. Lioran® die Passionsblume. Wirkstoff Passionsblumenkraut-Trockenextrakt. Anwendungsgebiete: Nervöse Unruhezustände. Enthält Lactose Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



# Stoppt den Schmerz – nicht Sie.

Diclo-ratiopharm® Schmerzgel.

- Effektiv und günstig
- ✓ Bei Rücken-, Muskel- und Gelenkschmerzen
- ✓ Stoppt den Schmerz und bekämpft die Entzündung



ratiopharm

Gute Preise, Gute Besserung,

Diclofenac-Natrium 10 mg/g Gel. Wirkstoff: Diclofenac-Natrium. Anwendungsgebiete: für Erw.: zur äußerlichen symptomatischen Behandlung von Schmerzen, Entzündungen und Schwellungen bei rheumatischen Erkrankunger Ier Weichteile (Sehnen- und Sehnenscheidenentzündung, Schleimbeutelentzündung, Schulter-Arm-Syndrom i), Sojaöl. <mark>Apothekenpflichtig. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilag</mark>e und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Stand: 04/15. ratiopharm GmbH, 89070 Ulm, www.ratiopharm

### **GESUNDHEIT**

## Braucht eine Brille

CLAUDIA EFFENBERG .Ich bin eine Blindschleiche"

Vor allem Lesen geht nicht mehr ohne. "Ich bin eine Blindschleiche und brauche eine Brille", sagt das 51-jährige Model. Mit Anfang 40 fing es bei der Designerin an. Eine Gleitsichtbrille hat sie auch.





PROF. DR. CAROLINE MÖHRING-**BENGISU** Augenärztin und Leiterin Augenzentrum Mühldorf/Inn

werden, um Risiken erkennen und ausschließen zu können. "Voraussetzung ist zum Beispiel eine gesunde Netzhaut", erklärt Dr. Möhring-Bengisu. Es gibt auch Einstärkenlinsen, die nur die Fern- oder Bei grauem Star bezahlt die Krankenkasse in der Regel den Einsatz solcher Monofokallinsen. Ansonsten muss der Linsentausch selbst bezahlt werden. Multifokallinsen kosten zwischen 1200 und 4000 Euro pro Auge. **Phake Intraokularlinsen** In

jüngeren Jahren (ab 18) gibt es bei starker Fehlsichtigkeit (-6 bis +3 Dioptrien) die Möglichkeit, zusätzlich zu der natürlichen Linse eine künstliche einzusetzen. Diese phake Intraokularlinse ähnelt einer Kontaktlinse, bleibt aber fest im Auge sitzen, ohne dass man sie spürt. Ändert sich die benötigte Sehstärke, kann sie ausgetauscht werden. "Auch für diese Methode ist eine Voruntersuchung nur die Nahsicht korrigieren. nötig", sagt Dr. Möhring-Bengisu. "Das Auge muss einige anatomische Voraussetzungen erfüllen, denn die Linse braucht Platz", so die Augenärztin. Der Eingriff dauert zehn Minuten und

#### DEN TATSACHEN INS AUGE SEHEN

Gegen Fehlsichtigkeit kommen Sie kaum an. Aber Sie können Krankheiten, die dem Sehvermögen schaden, vorbeugen.

- **Bewegung** Amerikanische Forscher fanden heraus, dass Joggen vor Augenkrankheiten schützt. Der Grund: Sport verbessert die Durchblutung – auch die im Auge.
- ▶ Ernährung Grünes Gemüse und buntes Obst liefern Nährstoffe, die die Netzhaut schützen. Auch Omega-3-Fettsäuren (Fisch) sind wichtig.
- ▶ Vorsorge Regelmäßige Sehtests beim Augenarzt oder Optiker helfen, Probleme frühzeitig zu erkennen.





kostet zwischen ca. 2000 und 2500 Euro pro Auge.

Femto-LASIK-Verfahren Eine weitere Möglichkeit, die Brille oder die Kontaktlinsen zu umgehen, ist das Lasern. Das ist in je-

dem Alter möglich, die Alterssichtigkeit lässt sich damit aber nicht beheben. Die Femto-LA-SIK-Technik kommt im Bereich von -8 bis +3 Dioptrien infrage. Auch eine Hornhautverkrüm-

### **NEUES** AUS DER AUGENFORSCHUNG

Netzhaut-Chip Er wird seit wenigen Jahren Blinden eingesetzt, deren Netzhaut durch eine Augenerkrankung zerstört ist. Kleine Zellen auf dem Mini-Chip verwandeln Licht in Reize, die an das Gehirn geschickt werden. Blinde können so Umrisse wieder erkennen. Bisher hält der Chip fünf Jahre. Forscher arbeiten an einer 20-jährigen Haltbarkeit.



► Wechselstrom-Therapie Bei

Erkrankungen am Sehnerv (z. B. Glaukom, AMD) oder am Gehirn (z. B. nach einem Schlaganfall) rettet Wechselstrom die Sehkraft: Durch leichte Stromstöße werden noch vorhandene Nervenzellen aktiviert, auf diese Weise wird das Restsehvermögen gestärkt. Infos: www.savir-center.com

mung kann der Arzt damit korrigieren. "Mit Tropfen werden die Augen zuerst betäubt", erläutert Dr. Möhring-Bengisu, die dann per Laser eine Klappe in die Hornhaut schneidet. "Mit einem

weiteren Spezial-Laser wird nun das tiefer gelegene Hornhautgewebe abgetragen - entsprechend der Fehlsichtigkeit." Kosten: 2000 bis 2500 Euro pro Auge.

FRANZISKA WIEGARD

