

# So bleiben die Augen gesund

## Gute Aussichten

Computer-Arbeit, das Alter und Zugluft können unseren Blick auf die Welt empfindlich trüben. Gut zu wissen, was unsere Experten dann raten



### Ich habe einen Termin zum Sehtest. Gibt es da etwas zu beachten?

→ Ja, klären Sie Arzt oder Optiker darüber auf, wenn Sie Medikamente einnehmen (z.B. gegen hohen Blutdruck, Depressionen, Allergien). Auch eine akute Erkältung oder chronische Erkrankungen wie Rheuma, Schilddrüsenerkrankungen und vor allem Diabetes können das Ergebnis der Augenprüfung verfälschen. „Ich kenne einen Fall, bei dem die Sehstärke eines Kunden aufgrund der schwankenden Blutzuckerwerte je nach Tageszeit um zwei Dioptrien schwankte“, sagt der Augenoptikermeister Giovanni Di Noto aus Bückeburg.

### Ich überlege, mir eine Gleitsichtbrille zu kaufen. Wie gewöhne ich mich am schnellsten an die neue Sehhilfe?

→ „Ich rate meinen Kunden, die neue Brille gleich von morgens bis abends zu tragen, außer beim Autofahren“, sagt Augenoptikermeister Giovanni Di Noto. „So lernen Augen und Gehirn innerhalb weniger Tage, sich auf die unterschiedliche

Brechkraft in den verschiedenen Blickzonen der Gläser einzustellen.“ Das funktioniert natürlich nur, wenn auch die Vorarbeit stimmt. Der Optiker muss die Gläser der Multisehhilfe präzise nach den individuellen Sehgewohnheiten der Kunden wählen und die Fassung anatomisch an die Kopfform anpassen, noch bevor er die Gläser einsetzt. Bleiben anfängliche Bildschwankungen oder andere Irritationen nach zwei bis drei Wochen bestehen, dann lieber noch mal zum Optiker.

### Was bedeuten die schwarzen Flusen, die mir manchmal durchs Gesichtsfeld schweben?

→ Es sind Trübungen im Glaskörper des Auges, meistens eine harmlose Erscheinung. Die irritierenden Fäden oder Pünktchen bemerkt fast jeder mal, zumeist wenn der Blick auf einem hellen Hintergrund wie etwa einer Buchseite ruht. Mouches volantes, auf Deutsch „fliegende Mücken“, nennen Experten die Flusen. Dass sie harmlos sind, weiß auch das Gehirn: Es blendet die Pünktchen nämlich mit der

Zeit aus. „Ziehen dagegen schwarze Flecken wie Rußregen durchs Auge, dann besser sofort zum Augenarzt. Dieses Phänomen weist auf Blutungen im Glaskörper und mögliche Netzhautlöcher hin“, sagt Augenarzt Dr. Bengisu aus Mühlendorf/Inn.

### Wie werde ich ein Gerstenkorn schnell wieder los?



→ Mithilfe von Rotlicht. „Die trockene Wärme verflüssigt die verdickten Sekrete, die sich in den Lidranddrüsen angesammelt haben“, so Dr. Mete Bengisu. Dazu Lampe bei geschlossenen Augen 3-mal täglich für 10 Minuten im Abstand einer Armlänge auf die betroffene Stelle richten. Nach zwei Tagen dürfte sich das Problem erledigt haben. Soll das Gerstenkorn (Hordeolum)

sofort weg, kann der Arzt die verstopfte Talgdrüse mit einem kleinen Schnitt öffnen – Narben bleiben keine. Wichtig: Nicht selbst am Abszess herumdrücken, das verbreitet die eitrige Entzündung.

### Ich sehe tagsüber gut, im Dunkeln dagegen schlecht. Woran liegt das?

→ Womöglich hat sich eine bestehende Kurzsichtigkeit verschlechtert und die Brille entspricht nicht mehr der benötigten Korrektur. Dieser kleine Sehfehler bleibt bei gutem Licht unbemerkt, in der Dämmerung tritt er zutage. Ein anderer Grund, wieso bereits mit 40 bis 50 Jahren Gegenstände oder Personen im Dunkeln schlechter erkannt werden, liegt in der nachlassenden Fähigkeit der Pupille, sich weit zu öffnen. Augenarzt Dr. Mete Bengisu: „So fällt weniger Licht auf die 120 Millionen Stäbchenzellen in der Netzhaut, die für das Sehen in Dämmerung und Dunkelheit zuständig sind.“ Nicht

zuletzt häufen sich im Alter kleinere Einlagerungen in der Linse (Grauer Star), man fühlt sich beim Autofahren schneller geblendet. Wer häufig in der Dämmerung fährt, kann sich nach einem Tag-Nacht-Sehtest eine Nachfahrbrille anpassen lassen.

### Mein Augenarzt empfiehlt mir eine Augeninnendruckmessung zur Glaukom-Früherkennung. Sind die 20 Euro für den Check-up wirklich nötig?



→ Ja, das Geld ist gut investiert, sofern Sie entweder älter als 40 sind, stark kurzsichtig (mehr als minus fünf Dioptrien) oder wenn Sie

Verwandte mit Glaukom haben. In diesen Fällen steigt das Risiko für Grünen Star, wie die Erkrankung auch genannt wird (nicht zu verwechseln mit dem Grauen Star). „Auslöser ist in den meisten Fällen ein erhöhter Augeninnendruck, der die empfindlichen Nervenfasern des Sehnervs schlechend abquetscht“, warnt Dr. Mete Bengisu. „Die Betroffenen merken das oft erst, wenn der größte Teil des Nervs bereits zerstört ist.“ Früh erkannt, lässt sich das Fortschreiten des Glaukoms mit Augentropfen stoppen. Allerdings: Eine alleinige Augeninnendruckmessung genügt nicht (weshalb der Test von Verbraucherschützern kritisiert wird). Denn weder schließen normale Druckwerte (10 bis 20 mm Hg) ein Glaukom aus, noch bedeuten leicht erhöhte Werte automatisch Glaukom. Darum muss der Augenarzt zusätzlich unbedingt den Augenhintergrund (Sehnerv) und eventuell das Gesichtsfeld kontrollieren!

### Reicht mir die Fertig-Lesehilfe, die es beim Discounter gibt?



→ Für den kurzen Gebrauch, etwa zur Lektüre der Frühstückszeitung, absolut in Ordnung. Trägt man die Lesebrille länger am Tag, etwa während der Arbeit, sollten individuelle Gläser her (ab ca. 90 Euro inklusive Entspiegelung und Härtung). Sie werden an die Pupillendistanz angepasst, unter Umständen mit unterschiedlichen Dioptrienwerten für rechtes und linkes Auge. Der Lohn: Die Augen ermüden tagsüber weniger stark.

## Mit gutem Bauchgefühl den Frühling genießen.

**Schnell wirksam**

- entspannend
- drucklösend
- entblähend

**extra stark pflanzliche Kapselhülle**

Die kleinen Kapseln wirken schnell und befreiend.

www.klosterfrau-marke.de

**KLOSTERFRAU**  
Wissen, was Natur kann.

Fotos: fotolia (2), Getty Images, Your\_Photo\_Today, -Text: Bernhard Hobelsberger

**Paste**  
**Luvos**  
**HEILERDE**  
**imutox**  
Heilerde mit Kapseln  
kresse-Extrakt  
Gebrauchsfertige  
Paste zum Auftragen  
Zur äußerlichen  
Anwendung für  
Gesicht und Körper  
**Skin**

# Detox

- ✓ unterstützt die natürliche Entgiftung der Haut
- ✓ reinigt die Haut sanft und porentief
- ✓ gebrauchsfertige Paste für Gesicht und Körper

**Luvos**  
HEILERDE

www.luvos.de