

Vitamine gegen Verlust der Sehkraft?

Typische Alterskrankheit Grauer Star kann durch gesundes Verhalten beeinflusst werden

Katarakt leitet sich aus dem Griechischen ab und bedeutet Wasserfall. Früher glaubten die Menschen, dass beim Grauen Star, bei der sich die Augenlinse trübt, etwas in die Augen fließt. Heute wissen Mediziner, dass häufig eine mangelnde Nährstoffversorgung des Auges der Erkrankung vorangeht sowie freie Radikale beteiligt sind. Etwa jeder zweite Senior leidet an der typischen Alterskrankheit.

Als typische Symptome beschreiben Betroffene nachlassende Sehkraft, verschwommene Eindrücke und erhöhte Blendempfindlichkeit. Zudem sehen sie die Welt wie durch einen Schleier, und kontrastarme Sinneseindrücke bis hin zu Sehverlusten erschweren den Alltag. „Ursachen für den Altersstar sind im Einzelnen noch

nicht geklärt“, weiß Dr. Kaweh Schayan-Araghi aus der Artemis Augenklinik Frankfurt. „Bekannt hingegen sind Risikofaktoren, die den Grauen Star begünstigen. Neben Vorerkrankungen wie Diabetes und bestimmten Medikamenten fördert Sonnenlicht, Schadstoffe und Zigarettenrauch die Entstehung des Katarakts.“

Der Verzicht auf das Rauchen sowie der Schutz der Augen vor Sonnenlicht beugen der Erkrankung vor. Zudem stellt eine gesunde Ernährung das A und O dar, um dem Grauen Star entgegenzuwirken. Da in die Linse des Auges viel Licht einfällt, entstehen hier besonders viele freie Radikale, die fortlaufend die Zellwände des Auges „attackieren“. Besonders die antioxidativ wirkenden Vitamine

C und E fangen diese schädlichen Stoffe ab. Fehlt die benötigte Menge in der Linse, erhöht sich dadurch die Gefahr, am grauen Star zu erkranken. Zink hat als Bestandteil wichtiger körpereigener Verbindungen eine ähnliche Wirkung. Ebenfalls eine wichtige Rolle für unsere Augen spielt das Vitamin A beziehungsweise sein Vorläufer Beta-Karotin.

5 Tipps zum Schutz der Augen im Sommer

- © Nicht Sonnenbrillen mit dunkel gefärbten Gläsern schützen am besten, sondern Gläser mit einem eingebauten UV-Filter. Ausreichenden Schutz garantiert das CE-Zeichen.
- © Gute Sonnenbrillen absorbie-

ren mindestens 99 Prozent der UV-Strahlung bis 400 Nanometer Wellenlänge. Optiker geben umfassend Auskunft.

© Auf gewölbte Brillen verzichten, da es hier zu Verzerrungen kommen kann. Zum Test die Brille in beide Hände nehmen und vor eine gerade Linie halten. Die Brille hin- und herschieben. Bei schlechten Gläsern wölbt und verzerrt sich die Linie.

© Die Brille sollte richtig sitzen. Weder die Nasenaufgabe noch die Scharniere oder Bügel dürfen drücken.

© Brillen mit verschrammten oder zerkratzten Gläsern zwingen das Auge zur ständigen Korrektur, wodurch die Augen ermüden.

Weitere Informationen unter www.besserehen.de.



Jeder zweite Senior leidet an Grauem Star.

Foto: Artemis Augenklinik