

Sind meine Sehnerven in Gefahr?

Da ein Sehkraftverlust nur durch geeignete Therapien aufgehalten werden kann, empfiehlt sich der frühzeitige Glaukom-Check-up.

Ihre Augenärztin oder Ihr Augenarzt beraten Sie gerne.

Glaukom-Schnelltest ab 40

Hier scannen zum Test



bit.ly/3TEM513

Weitere Informationen gibt es bei



BIOENERGY HEALTHCARE GmbH

Bioenergy Healthcare GmbH • Franz-Marc-Str. 4 • 50999 Köln

www.bioenergy-healthcare.de

beh 403 06/2023

Was kann ich selbst für Sehnerv und Sehkraft tun?

Damit Sie die Welt mit all ihrer Schönheit und Vielfalt auch in Zukunft so gut wie möglich im Blick haben können, ist es wichtig frühzeitig aktiv zu werden.

- ❖ Wenn Sie an Bluthochdruck, Zuckerkrankheit oder erhöhten Blutfettwerten leiden, empfiehlt sich ein regelmäßiger augenärztlicher Check-up.
- ❖ Ein erhöhter Homocysteinspiegel gilt ebenfalls als Risikofaktor für Gefäß- und Nervenschädigungen am Auge. Diesem kann relativ einfach durch die ausreichende Zufuhr bestimmter B-Vitamine entgegengewirkt werden. Lassen Sie diesen Wert deshalb frühzeitig überprüfen.
- ❖ Ein gesunder und aktiver Lebensstil schützt Ihre Gefäße: Achten Sie auf ausgewogene Ernährung, ausreichend Bewegung und bewusste Entspannungsphasen.
- ❖ Bestimmte Vitamine, wie z. B. Riboflavin tragen zur Erhaltung der normalen Sehkraft bei. Für eine normale Funktion des Nervensystems ist die Zufuhr von Niacin, Vitamin B₆, B₁₂ und Folsäure empfehlenswert.
- ❖ Citicolin ist ein wichtiger Bestandteil für die Bildung von Zellmembranen. Verschiedene Studien zeigten, dass es zum Schutz und Erhalt des Sehnervs beitragen kann.

Auf lange Sicht: Sehnerv immer im Auge behalten



zur
Großdruck-
version



Wichtige Informationen

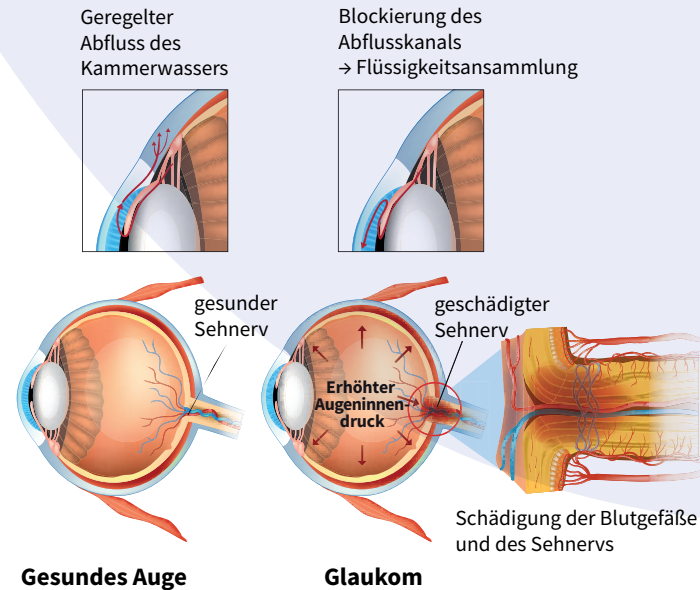
zu Glaukom (Grüner Star)

Was ist ein Glaukom?

Unter dem Begriff Glaukom (Grüner Star) werden verschiedene Glaukomformen zusammengefasst, die alle mit irreparablen Schädigungen des Sehnervs einhergehen und bis zur Erblindung führen können.

Wie kommt es zu einem Glaukom? In den meisten Fällen liegt die Ursache in einem Missverhältnis zwischen Bildung und Abfluss des Kammerwassers im Auge. Das Kammerwasser wird ständig neu gebildet. Es versorgt die Linse mit Sauerstoff und Nährstoffen, und fließt danach im vorderen Teil des Auges, dem Kammerwinkel, wieder ab. Ist dieser Abflussweg gestört, kann das Kammerwasser nicht abfließen: der Druck im Auge steigt. Bleibt er dauerhaft erhöht, kommt es zu Schädigungen und zum Absterben der Sehnervzellen mit all den damit verbundenen Einschränkungen der Sehkraft.

Auch wenn der erhöhte Augeninnendruck oftmals als Hauptrisikofaktor gilt, kann es auch bei normalen Druckverhältnissen zur Ausbildung eines Glaukoms kommen.



Das Tückische bei Glaukom: Die Krankheit ist nicht heilbar. Oft verläuft sie über viele Jahre unbemerkt, obwohl der Sehnerv bereits geschädigt sein kann. Je früher das Glaukom also diagnostiziert und behandelt wird, desto eher lässt sich ein Fortschreiten des Sehkraftverlusts aufhalten.

Wie macht sich ein Glaukom bemerkbar?

Zu Beginn der Erkrankung in der Regel gar nicht. Selbst wenn erste Lücken im Gesichtsfeld auftauchen (anfangs meist am Rand), werden sie vom Gehirn mithilfe der Informationen, die das andere Auge übermittelt, kompensiert.

Betroffene merken diese Gesichtsfeldausfälle oft erst, wenn sie sich vermehrt an Gegenständen stoßen oder über Dinge stolpern, die sie tatsächlich nicht gesehen haben. Orientierungsprobleme nehmen zu und das Risiko im Straßenverkehr steigt.

Ist die Sehnervschädigung weit fortgeschritten, treten auch Ausfälle im zentralen Gesichtsfeld auf: alltägliche Dinge wie Lesen, Fernsehen, Kochen, Einkaufen werden immer schwieriger bis unmöglich.



Gesichtsfeld: normal und eingeschränkt

Welche Risikofaktoren gibt es?

Alle Faktoren, die zu Veränderungen und Schädigungen bzw. Ablagerungen in den Gefäßen führen (z. B. Arteriosklerose), können Auswirkungen auf das Auge haben.

- Chronischer Bluthochdruck (Hypertonie)
- Dauerhaft erhöhte Blutfettwerte (Hypercholesterinämie)
- Erhöhter Homocysteinspiegel ($> 10 \mu\text{mol/l}$)
- Rauchen
- Alters- oder entzündungsbedingte Ablagerungen (Plaques) im Bereich des Kammerwinkels
- Zuckerkrankheit (Diabetes mellitus)
- Langjährige Kortisoneinnahme bzw. -anwendung
- Starke Kurz- oder Weitsichtigkeit (> 4 Dioptrien)
- Durchblutungsstörungen
- Niedriger Blutdruck (Hypotonie)
- Erbliche Vorbelastung

Weitere Informationen:

Bundesverband-Glaukom-Selbsthilfe e.V.
www.bundesverband-glaukom.de

Initiativkreis zur Glaukomfrüherkennung e.V.
www.glaukom.de

Blickpunkt Auge – Rat und Hilfe bei Sehverlust
<https://blickpunkt-auge.de/>

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.
www.dbsv.org