

STEUERN

Die besten Tricks zum Jahresende

IM TEST

Fernseher Warum leichte Bedienung so wichtig ist

Girokonten Wo Sie noch gratis Ihr Geld verwalten können

Neuwagen Die besten Autos zum besten Preis

Mazda MX-5



FRISCHZELLENKUR

So bleibt Ihr Computer jung

BU-VERSICHERUNG

Wie Sie mehr herausholen

BLUTDRUCK • HERZ • TUMORE

Was uns die Augen verraten



- Das entdecken die Ärzte
- Das können wir selbst erkennen

Ab in die Wintersonne

Ob am Strand oder auf Skiern: die besten Ziele für die kalten Tage



Was die Augen verraten

UNTERSCHÄTZT Lange galt die Augenheilkunde als Nebenfach. Heute weiß man, dass der regelmäßige Blick ins Auge sogar Herzinfarkte und Schlaganfälle verhindern kann

Die Augen sind unser Tor zur Welt. Jede Sekunde liefern die Sehzellen zehn Millionen optische Informationen. Die Bilder, die dabei entstehen, lassen uns Gegenstände erkennen, tauchen unsere Welt in Farbe und weisen uns den richtigen Weg. »Es gibt keinen empfindlicheren Sinn«, sagt Augenarzt Otto Georg Maubach aus Köln.

SPURENSUCHE IM AUGE

Weit weniger bekannt ist, was die Augen alles über unser Inneres verraten. Wie bei dem 50-jährigen Lehrer, der Maubach wegen eines geröteten Auges aufsuchte. Rote Augen können viele harmlose Ursachen haben: eine Bindehautentzündung, eine allergische Reaktion oder einen Fremdkörper, der stört. »Schon ohne Instrumente sah ich, dass die Pupille gereizt war«, erinnert sich Maubach. »Beim Blick durch die Spaltlampe schwebten feine Partikel wie Staubkörner im Kammerwasser – klare Anzeichen für eine Regenbogenhautentzündung.« Der Arzt war alarmiert, denn diese sogenannte Iritis ist nie alleiniger Krankheitsherd. Vielmehr weist sie auf Rheuma, eine Darmentzündung oder eine Infektion im Körper hin. Ohne Behandlung kann die Entzündung auf die Netzhaut (Makula) übergreifen, wo die Sehzellen am dichtesten sind, und das Augenlicht zerstören.

AUGE UND TECHNIK Maubach hat über die Jahre einige solcher Entdeckungen gemacht: »Bei 30 bis 40 Patienten pro Jahr bin ich der Erste, der einen Hinweis auf eine Allgemeinerkrankung findet, die unbedingt weiter abgeklärt werden muss.« Schilddrüsen- oder Nierenprobleme, Leberentzündung oder Fettstoffwechselstörungen – Augenärzte erkennen oft schon auf den ersten Blick gesundheitliche Probleme, die den gesamten Organismus betreffen. Wird Maubach fündig,



Constanze Löffler
redaktion@guter-rat.de

befragt er seine Patienten nach weiteren Beschwerden und schickt sie zu den passenden Fachärzten. Den Lehrer mit der Iritis verwies er an einen Urologen, weil ihn auch die Vorsteherdrüse schmerzte. Und tatsächlich diagnostizierte der Spezialist eine entzündete Prostata.

Augenärzte wie Maubach empfehlen mindestens einmal jährlich einen gründ-



” Etwa 60 bis 70 Prozent der Allgemeinerkrankungen hinterlassen Spuren am Auge.

Dr. Otto Georg Maubach,
niedergelassener Augenarzt in Köln

lichen Augen-Check. Gesichtsfeldmessung, Spaltlampe und Fundoskop – die heutige Technik erlaubt komplett berührungs- und schmerzfreie Messungen durch alle Schichten des Auges.

TIEFE EINSICHT

Das besondere Interesse gilt dabei der Netzhaut. Sie wird von feinsten Gefäßen durchzogen. Ein erhöhter Blutdruck, zu viele Fette im Blut oder das Alter verändern unsere Gefäße im Verborgenen. Nur in der Netzhaut sind die Arterien und Venen leicht zugänglich und gut sichtbar. Von ihrem Zustand können Ärzte auf den Zustand der Gefäße in Gehirn und Herz schließen – und somit frühzeitig Vorboten für Diabetes, Herz- und Hirninfarkt erkennen.

FRÜHE ERKENNTNIS »Zahlreiche Studien zeigen, dass die Befunde der Netzhautgefäße und das Schlaganfallrisiko miteinander korrelieren«, bestätigt Georg Michelson von der Augenklinik der Universität Erlangen. Der Professor und seine Mitarbeiter haben das sogenannte Talkingeyes-Verfahren entwickelt. Damit können sie Veränderungen der Netzhaut erkennen, lange bevor die Patienten Beschwerden äußern. »Für die Methode nutzen wir die digitale Fotografie und eine von uns entwickelte Mustererkennungssoftware«, erklärt Michelson.

Rund 20 Praxen in Deutschland bieten die Methode an (Liste unter www.talkingeyes-and-more.de). Für die Untersuchung fotografiert der Arzt die Netzhaut. Die Bilder schickt er nach Erlangen, wo Michelsons Team das spezielle Risiko der Patienten für Diabetes und Bluthochdruck errechnet. Je nachdem, wie stark sich die Netzhautgefäße schlängeln oder verengen, ist es bis zu siebenmal höher als bei Menschen mit einer unauffälligen Netzhaut. Der frühzeitige Befund kann ▶



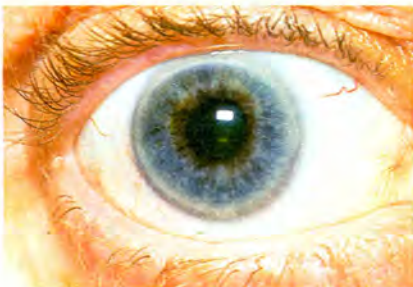
” Vom Zustand der Gefäße in der Netzhaut können wir auf die Gefäßsituation von Herz und Gehirn schließen.

Prof. Georg Michelson,
Oberarzt der Augenklinik an der Universität Erlangen

NACHSCHAUEN LOHNT Nicht für jeden sind solch aufwendige Verfahren nötig. Bei vielen reicht eine herkömmliche Untersuchung, um Probleme rechtzeitig zu entdecken und zu behandeln. Dem Lehrer mit der Prostatitis wurden Antibiotika verschrieben, innerhalb weniger Tage war er beschwerdefrei. Maubachs wacher Blick hat den Mann vor Netzhautschäden bis hin zur Erblindung bewahrt: »Bis heute kommt er regelmäßig zur Kontrolle.«

FARBIGE RINGE

Lagerhalle des Stoffwechsels



Was ist los? Gelegentlich kreist ein feiner weißer Ring die farbige Iris ein. Bei Menschen, die jünger als 60 Jahre sind, kann er auf eine Fettstoffwechselstörung hinweisen. Diese Patienten können ein hohes Atherosklerose- und Herzinfarkttrisiko haben. Der Arcus lipoides, so der Fachbegriff, tritt auch bei Menschen auf, die zu viel Alkohol trinken oder einen erhöhten Blutzucker haben. Harmlos ist der weißliche Ring bei älteren Menschen; hier lagern sich Kalk und Fette ohne Krankheitswert ab. Bei einer Kupferstoffwechselstörung der Leber kann eingelagertes Kupfer als grünlich-bräunlicher Kornealring sichtbar werden.

Folgen am Auge? Kann als kosmetisch störend empfunden werden, verursacht aber keine Sehstörungen.

Was hilft? Abklären, ob eine Stoffwechselstörung vorliegt. Lebensweise umstellen.

ÄUSSERE AUGEN

Sichtbare Makel des Lebens



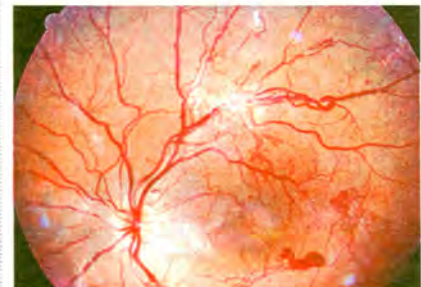
Was ist los? Sogenannte Xanthelasmen wachsen an der Innenseite der Augenlider hin zur Nase. Die gelben Knötchen deuten auf zu hohe Cholesterinwerte oder eine Herzerkrankung hin, kommen aber auch bei Gesunden vor. Vor allem ältere Männer mit Fettstoffwechselstörungen und Frauen jenseits der Menopause sind gefährdet. Tränensäcke sind eine typische Alterserscheinung und haben selten Krankheitswert. Sie entstehen durch Fetteinlagerungen, erschlaffte Haut und schwaches Bindegewebe. Geschwollene Lider weisen gelegentlich auf eine Herzschwäche, auf Nierenerkrankungen oder eine Allergie hin.

Folgen am Auge? Stören möglicherweise kosmetisch, behindern aber nicht das Sehen.

Was hilft? Genannte Krankheiten vom Arzt ausschließen lassen. Schönheitschirurgische Eingriffe mit dem Laser oder per Skalpell.

NETZHAUTVERÄNDERUNG

Rückschluss auf den Körper



Was ist los? Die Netzhaut bietet dem Augenarzt viele Diagnosemöglichkeiten: Verengte, minderdurchblutete, stark geschlängelte Gefäße sind Indizien für Bluthochdruck und zeigen frühzeitig eine mögliche Gefährdung durch Schlaganfall und Herzinfarkt an. Bei kleinen flohstichartigen Einblutungen und weißen Ablagerungen (Foto), den sogenannten Cotton-Wool-Flecken, leidet der Patient unter einem erhöhten Blutzucker. Wenn Arterien und/oder Venen verschlossen oder entzündet sind, kann das auf Autoimmun- oder Herzerkrankungen, Blutgerinnungs- oder Fettstoffwechselstörungen hinweisen.

Folgen am Auge? Zunehmende Sehschwierigkeiten bis hin zur Erblindung.

Was hilft? Regelmäßige Kontrollen. Konsequente Therapie, um Fortschreiten der Erkrankungen zu stoppen und vielleicht sogar rückgängig zu machen.

eine Chance sein, noch rechtzeitig die Handbremse zu ziehen, mehr Sport zu machen und weniger zu essen. Gelingt den Leuten das, ließen sich die Beschwerden aufhalten, so Michelson.

BEI RISIKO EMPFOHLEN Rund 70 000 Patienten haben die Erlanger Augenärzte so durchgecheckt: »Bei fünf von 100 vermeintlich Gesunden finden wir Gefäßveränderungen, die weiter kontrolliert werden sollten.« Die etwa 100 Euro teure Un-

tersuchung lohne sich vor allem für Menschen ab 45 Jahre, die sich gesund fühlen, aber Risikofaktoren für Bluthochdruck, Arteriosklerose und Diabetes mitbringen.

AUCH DIE NERVEN PRÜFEN

Neben Gefäßerkrankungen können Augenärzte immer besser auch Nervenleiden wie Alzheimer, Parkinson und multiple Sklerose (MS) frühzeitig entdecken. Ähnlich wie beim Ultraschall fertigen sie

dafür mit der optischen Kohärenztomografie, kurz OCT, berührungslos Schnittbilder des Sehnerven an. Beispiel MS: Hier zerstört die körpereigene Abwehr die schützenden Hüllen der Nervenfasern und später auch die Nervenfasern selbst. »Mithilfe der OCT sehen wir, wie die Nervenfasern ausdünnen«, erklärt Michelson. Somit lasse sich die Krankheit frühzeitig erkennen oder der Erfolg einer Therapie beurteilen.

GELBE AUGEN
Leber und Galle
in Aufruhr



Was ist das? Die weiße Lederhaut des Auges verfärbt sich bei Leber-, Bauchspeicheldrüsen- und Gallenerkrankungen gelblich, weil sich vermehrt gelb-bräunliches Bilirubin ablagert. Dieser Gallenfarbstoff entsteht in der Leber beim Abbau des Blutfarbstoffs Hämoglobin. Ursachen: Leberentzündungen, Medikamente, Gallensteine, Gallengangentzündungen oder Tumore. Bei der harmlosen Neugeborenen-Neugeborenen gelbsucht zerfallen vermehrt rote Blutkörperchen. Fünf Prozent der Bevölkerung leiden unter dem gutartigen Gilbert-Syndrom. Sie können Bilirubin nicht genug umbauen und ausscheiden.

Folgen am Auge? Kosmetisch störend, aber keine Beeinträchtigung der Sehfunktion.

Was hilft? Behandlung der zugrunde liegenden Erkrankung. Bestrahlung der Neugeborenen mit kurzwelligem Licht. Gesunde Lebensweise beim Gilbert-Syndrom.

GERÖTETE AUGEN
Von gefährlich
bis harmlos



Was ist das? Oft die Folge einer bakteriellen Bindehautentzündung. Gefährlich ist die virale Variante (hohe Ansteckungsgefahr!), ausgelöst von Herpesviren. Sie ist schmerzhaft und kann – ohne Therapie und wenn die Viren auf den Sehnerv übergreifen – zur Erblindung führen. Blindheit droht auch bei einer entzündeten Regenbogenhaut, die häufig bei Rheuma auftritt. Harmlos sind dagegen geplatzte Äderchen, wie es beim Husten, Niesen oder durch das Pressen bei der Entbindung entsteht.

Folgen am Auge? Oft Juckreiz, Brennen und Fremdkörpergefühl. In seltenen Fällen Sehstörungen bis zur Erblindung.

Was hilft? Augenreinigungen, Tränenersatzflüssigkeit. Antibiotische und antivirale Augentropfen. Allergieauslösende Stoffe mit klarem Wasser ausspülen. Beruhigende Augentropfen und kühlende Umschläge.

TROCKENE AUGEN
Wenn blinzeln
nicht mehr hilft



Was ist das? Hormonschwankungen durch Menopause, Schwangerschaft und Antibabypille trocknen die Augen aus. Patienten mit Rheuma, Diabetes und Schilddrüsenerkrankungen klagen häufig über trockene Augen. Tabakrauch, Autoabgase, trockene Heizungsluft und zu langes Arbeiten vor dem Bildschirm sowie Psychopharmaka, Schlafmittel und Mittel gegen Bluthochdruck verstärken das Phänomen. Ältere Menschen sind eher betroffen, da bei ihnen die Tränenproduktion abnimmt.

Folgen am Auge? Fremdkörper- und Klebrigkeitsgefühl. Gerötete, geschwollene, »heiße Augen« und Missempfindungen bis Schmerz. Paradoxerweise Augentränen.

Was hilft? Ersatztränenflüssigkeit, entzündungshemmende Augentropfen. Omega-3-Fettsäure-reiche Ernährung (Fisch, Leinsamen). Spezielle Kontaktlinsen, die die Augenoberfläche stabilisieren.

FOTOS: ISTOCKPHOTO, SHUTTERSTOCK (2), ALAMY, ALPIX, BERUFSVERBAND DER AUGENÄRZTE