

15. Februar 2017

Lebensstil kann Grauen Star beeinflussen

Nach Schätzung der DOG müssen Augenärzte in Deutschland mindestens 800.000 Augen pro Jahr wegen eines Grauen Stars operieren. Damit ist der Linsenaustausch der häufigste Eingriff hierzulande. Diabetes mellitus, Rauchen und starkes Übergewicht sind wichtige Risikofaktoren, die die Trübung der Augenlinse beschleunigen, bis schließlich eine Operation nötig wird. Patienten mit beginnendem Grauen Star müssen über diese Risikofaktoren aufgeklärt und bei der Umsetzung eines gesünderen Lebensstils unterstützt werden, fordern Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG).

Experten berechnen die Kosten für das Gesundheitssystem mit über 600 Millionen Euro pro Jahr (1). „Der Graue Star ist eine echte Volkskrankheit und der häufigste Grund für Sehbehinderung weltweit“, sagt DOG-Präsident Prof. Dr. med. Thomas Kohnen. „Genetische Faktoren und Umwelteinflüsse spielen bei der Krankheitsentstehung eine Rolle, wie wir heute wissen“, so Kohnen weiter. Diese Zusammenhänge müssten weiter erforscht werden.

Eine leichte Trübung der Augenlinse ab dem 60. Lebensjahr sei eine ganz normale Alterserscheinung, sagt Kohnen, der die Klinik für Augenheilkunde am Universitätsklinikum Frankfurt leitet. „Erst wenn sich die Trübung so verstärkt, dass sie das Sehen stark beeinträchtigt, muss die getrübte Linse durch eine Kunstlinse ersetzt werden.“ Studien deuten darauf hin, dass der Lebensstil, zum Beispiel Ernährung und körperliche Aktivität einen Einfluss darauf hat, wie schnell die Trübung voranschreitet. So identifizierte eine englische Kohorten-Studie (2) im vergangenen Sommer die Stoffwechselerkrankung Diabetes als einen bedeutenden Risikofaktor bei Frauen nach den Wechseljahren. Bei Studienteilnehmerinnen, die unter Diabetes mellitus litten, war das Risiko wegen eines Grauen Stars operiert zu werden dreimal größer als bei gesunden Probandinnen. Rauchen erhöhte dieses Risiko um 26%; starkes Übergewicht (BMI>30) um 12%.

„Diese Ergebnisse zeigen einmal mehr wie wichtig es ist, dass wir als Augenärzte Patienten darüber aufklären, wie sie selbst dazu beitragen können, das Fortschreiten eines Grauen Stars zu vermeiden“, sagt Prof. Dr. med. Christian Ohrloff, Mediensprecher der DOG. So sollte bei Menschen mit Diabetes auch zum Schutz der Augen der Blutzucker stets gut eingestellt sein. Der Verzicht auf Zigaretten wiederum schützt gleichzeitig vor Erkrankungen der Lunge oder des Herz-Kreislauf-Systems. Auch eine ausgewogene, vitaminreiche Ernährung und regelmäßige Bewegung können die Augen gesund halten (3).

Quelle: Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft

Literatur:

(1) Hirneiß C, Kampik A, Neubauer AS et al.

Volkswirtschaftliche Kosten von Augenerkrankungen.

Der Ophthalmologe 2014; 111: 420-427

<http://link.springer.com/article/10.1007%2Fs00347-013-2921-z>

(2) Floud S, Kuper H, Reeves GK et al.

Risk Factors for Cataracts Treated Surgically in Postmenopausal Women.

Ophthalmology. 2016 Aug;123(8):1704-10. doi: 10.1016/j.ophtha.2016.04.037.

[http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(16\)30227-5/abstract](http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(16)30227-5/abstract)

(3) Zheng Selin J, Orsini N, Ejdervik Lindblad B al.

Long-term physical activity and risk of age-related cataract: a population-based prospective study of male and female cohorts

2015, Ophthalmology; 122: 274-280

[http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420\(14\)00761-1/abstract](http://www.aaojournal.org/article/S0161-6420(14)00761-1/abstract)