

STRESS, DIABETES, NETZHAUTRISS KÖNNEN DAHINTER STECKEN

Ich sehe verschwommen – ab wann ist das gefährlich?



Verschwommen sehen – dahinter steckt nicht unbedingt immer Kurz- oder Weitsichtigkeit!

Foto: The Image Bank/Getty Images

Artikel von: **NICOLE GAST** veröffentlicht

am

22.08.2018 - 11:40 Uhr

Sehstörungen tauchen oft blitzartig auf – die Umwelt wirkt verschwommen, das Gegenüber sieht man doppelt, ab und an schiebt sich eine Art Schatten ins Sichtfeld. Betroffene reagieren dann oft ängstlich. Zurecht?

Möglicherweise! Denn Ursachen gibt es viele – angefangen bei Stress oder Diabetes über Hornhautentzündungen bis hin zum Netzhautriss und Augeninfarkt. Aber wie erkenne ich, welche Ursachen meine

plötzliche Sehschwäche hat? Was hilft dagegen und ab wann muss ich zum Arzt?



Augenarzt Dr. Christoph Eckert

Foto: privat

Augenarzt Dr. Christoph Eckert (<https://augenzentrum-eckert.de/ueber-uns/dr-med-christoph-eckert/>), **Gründer und ärztlicher Leiter von 24 Augenzentren in Baden-Württemberg und Bayern, erklärt es bei BILD.**

Die gute Nachricht: Oft sind die Ursachen harmlos und einfach zu erklären: Wer schnell aufsteht, kann durch den dadurch hochschnellenden Blutdruck kurzzeitig verschwommen sehen, nicht selten kommt auch ein kurzes Schwindelgefühl hinzu. Die Sehprobleme verschwinden oft bereits nach wenigen Sekunden von alleine – wie viele andere ähnliche Sehstörungen auch.

„Tritt jedoch innerhalb kurzer Zeit eine rapide Änderung des Sehvermögens ein und ist diese nach einige Minuten nicht wieder verschwunden, sollten Sie schnell zum Augenarzt“, rät Eckert.

Denn dahinter können auch folgende ernsthafte Beschwerden stecken:

Stress

Wie äußert er sich? Durch flimmernde, verschwommene Bilder, Lidzucken oder tränende Augen. Vielfach verursacht zu viel Stress auch eine RCS (Retinopathia centralis serosa) – ein Netzhautschaden, der sich durch eine veränderte Farbwahrnehmung äußert. Texte und Bilder erscheinen dann verzerrt oder verschwommen.

Woher kommt das? Wissenschaftler sehen einen Zusammenhang zu dem lebenswichtigen Cortisol. Bei Stress steigen die Werte dieses Hormons und in Folge davon können Gefäße brüchig werden und sich Flüssigkeit in der Netzhaut ansammeln.

Was hilft? Grundsätzlich mehr Pausen bei der Bildschirmarbeit. Hilfreich sein können auch Entspannungsübungen sowie gegebenenfalls eine psychosomatische Behandlung. Bei schwerer Erkrankung kann auch der Laser helfen.

Trockene Augen

Wie äußern sie sich? Sie ermüden schnell, sind rot und brennen. Auch ein Druck- oder Fremdkörpergefühl, ähnlich wie bei einem Sandkorn, kann sich einstellen. Halten die Beschwerden mehrere Tage an, sollte der Arzt konsultiert werden.

Woher kommt das? Besonders betroffen sind Menschen, die viel am Computer arbeiten – oder Ältere, weil mit den Jahren die Tränenproduktion abnimmt. Auch jahrelanges Kontaktlinsen-Tragen kann eine Ursache sein.

Was hilft? Häufigen Blinzeln und Sonnenbrille tragen. Augengel und –tropfen lindern die Beschwerden.



Schwere müde Augen können darauf hindeuten, dass sie trocken sind. Wer lange im Büro auf einen Bildschirm starrt, während die Klimaanlage surrt, ist z.B. stark gefährdet. Öfter blinzeln!

Foto: Hero Images/Getty Images

Unerkannter Diabetes mellitus

Wie äußert er sich? Durch Schwankungen der Sehschärfe über den Tag verteilt.

Woher kommt das? „Blutzuckerschwankungen erhöhen den osmotischen Druck im Auge, was die Fähigkeit scharf zu sehen beeinträchtigt“, weiß Eckert. Es drohen schwere Netzhautschäden!

Was hilft? „Schnellstens zum Augenarzt und durch eine Untersuchung des Augenhintergrundes klären lassen, ob und inwieweit Netzhautgefäße beschädigt sind“, rät der Experte. Liegt eine Stoffwechsel-Erkrankung vor, sind Ernährungsumstellung, viel Bewegung und Medikamente Basis jeder Therapie.

Hornhautentzündung

Wie äußert sie sich? Durch eine plötzliche Sehschwäche und Schmerzen und Rötungen des Auges.

Woher kommt das? Bakterien, Parasiten oder Viren lösen sie aus – und sie kann auch auf umliegende Bereiche (etwa Binde- und Regenbogenhaut) übergreifen. Ein Risikofaktor sind weiche Kontaktlinsen!

Was hilft? Ab zum Augenarzt – er untersucht mit Hilfe einer Spaltlampe die Hornhaut, macht ggf. Abstriche. Diese werden im Labor ausgewertet und bestimmen die Behandlung – meist mit Augentropfen (bei Bakterien) oder etwa speziellen Salben (bei Herpes-Viren).

Augeninfarkt

Wie äußert er sich? Von einem auf den anderen Moment erscheint alles verschwommen oder wie durch einen Schleier.

Woher kommt das? „Ursache dafür ist ein Gefäßverschluss am Sehnerv oder an der Netzhaut – ähnlich wie beim Schlaganfall oder Herzinfarkt“, so Eckert. Die Folgen: eine Abnahme der Sehleistung – bis hin zur vollständigen Erblindung in schweren Fällen –, Verlust des Farbsinns und Gesichtsfeldausfälle.

Was hilft? Eckert: „Eine wirkliche Heilung der Schäden ist nicht möglich. Primäres Ziel ist es, die Durchblutungssituation am Auge zu verbessern.“ Helfen können abschwellende Medikamente und Cortison sowie in manchen Fällen Infusionstherapien zur Verbesserung der Durchblutung.

Netzhautablösung / Netzhautriss

Wie äußert sie sich? Plötzliche Blitze, Flecken, Schatten oder Mücken-ähnliche, herumschwirrende Punkte stören die Sicht.

Woher kommt das? Betroffene sind meist im fortgeschrittenem Alter, stark kurzsichtig und haben eine dünne, empfindliche Netzhaut. Durch den mit den Jahren schrumpfenden Glaskörper erhöht sich der Druck auf die Netzhaut, es kommt zu Beschädigungen. Auch Prellungen, etwa beim Fußballspielen, führen oft zu Verletzungen. Löst sich die Netzhaut von der Innenwand des Auges, drohen starke Sehbeeinträchtigungen oder schlimmstenfalls eine Erblindung!

Was hilft? Eine sofortige Behandlung. In der Regel „verschweißt“ der Augenchirurg kleinere Löcher per Laser und verhindert so eine weitere Ablösung der Netzhaut. Hat sich die Netzhaut bereits gelöst, muss operiert werden. Dabei wird vielfach der Glaskörper entfernt und die Netzhaut wieder angelegt, um so die Sehfähigkeit zumindest teilweise wieder herzustellen.

Bindehautentzündung

Wie äußert sie sich? Die Sehfähigkeit vermindert sich rapide, die Augen jucken und brennen, können zudem anschwellen.

Woher kommt das? Durch Bakterien oder – weitaus häufiger – durch Viren. Sie ist hochansteckend, also immer gut Hände waschen!

Was hilft? Augentropfen. Hält die Reizung länger an, ab zum Augenarzt – er wird, falls nötig, antibiotische Tropfen verschreiben.

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)

Wie äußert sie sich? Verschwommene Buchstaben und Worte beim Lesen, verzerrte Fotos oder ein dunkler Fleck im Sichtfeld sind Anzeichen.

Woher kommt das? „Bei dieser Augenkrankheit werden durch Stoffwechselstörungen Sehzellen im Zentrum der Netzhaut (Makula) vernichtet“, erklärt Dr. Eckert.

Was hilft? Eine Heilung ist nicht möglich, aber hoch dosiertes Lutein oder andere Nahrungsergänzungsmittel können das Fortschreiten verzögern. Die sogenannte „Feuchten Makuladegeneration“ ist wesentlich aggressiver, es kommt zu einem schnelleren Verlust der Sehschärfe. Hier ist eine nachhaltige Therapie wichtig, bei der Medikamente in das Augeninnere bzw. in den Glaskörperraum injiziert werden. Eckert: „Diese Wirkstoffe können die durchlässigen Gefäße wieder abdichten und die Sehfähigkeit verbessern.“