



8 wichtige Fragen an den AUGENARZT

Closer
**TOP-
Experte**



DR. CHRISTOPH ECKERT
Gründer und ärztlicher Leiter von
24 Augenzentren in
Baden-Württemberg und Bayern.

Sind Möhren wirklich gut für die Augen? Schadet ihnen hingegen Lesen im Dunkeln? Und können Augen auch unter Grippe und Herpes leiden? Unser Experte klärt **die häufigsten Mythen** rund um das Sinnesorgan auf



1 Gibt es eine Augen-Grippe?

„In der Tat! Meist sind rote Augen zwar ein Anzeichen für eine Bindehautentzündung, aber hin und wieder weisen sie auch auf eine Augen-Grippe hin“, erläutert Dr. Eckert. Diese Erkrankung ist weitaus aggressiver als eine Bindehautentzündung. Neben einer geschwollenen Bindehaut sind juckende, tränende Augen typische Beschwerden. Für die Übertragung der hochansteckenden Krankheit sind Adenoviren verantwortlich. Wie alle Viren, lassen sich auch diese Erreger nicht mit Antibiotika bekämpfen. Was hilft? Linderung können Augentropfen oder -salben bringen. Wichtig ist eine augenärztliche Kontrolle, da unter anderem Hornhautübungen Folge einer Augengrippe sein können.

2 Können Augen auch Herpes bekommen?

Dass Herpes nicht nur an den Lippen, sondern auch im Auge ausbrechen kann, ist den wenigsten bekannt. Auch diese Erkrankung äußert sich primär durch rote Augen. Verursacht wird sie in den meisten Fällen durch Übertragung der Herpes-Viren vom Mund- auf den

Augenbereich. „Um ein Vordringen der Infektion in tiefere Schichten des Auges zu verhindern, ist eine umgehende fachärztliche Behandlung erforderlich“, betont Dr. Eckert. „Denn ansonsten könnte es zu schweren Schäden wie Hornhauttrübungen, Netzhautentzündungen und sogar – im Extremfall – zur Erblindung kommen.“

3 Sind Möhren gut für die Augen?

Wer kennt diesen Spruch nicht auch noch aus Kindheitstagen: „Iss viele Möhren, die sind gut für die Augen“. Heute ist wissenschaftlich belegt, dass dem wirklich so ist. Denn Karotten enthalten viel Beta-Carotin. Diese Vitamin-A-Vorstufe benötigt unsere Netzhaut zum Aufbau verschiedener Sehpigmente. Ein gravierender Vitamin-A-Mangel kann schlimmstenfalls zur Erblindung führen. Um Mangelerscheinungen und somit eventuelle Sehstörungen vorzubeugen, sollten wir nicht nur viele Möhren essen. Auch Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte & Co. sind „Feinkost“ für unsere Augengesundheit. Grünkohl, Spinat oder Paprika kommen zudem aufgrund ihres Luteins auch der Netzhaut zugute. Ideal für die Gesundheit des Sinnesorgans ist auch die

mediterrane Küche mit wertvollen Ölen und Omega-3-Fettsäuren. Diese schützen die Netzhaut vor Ablagerungen.

4 Kann sich jeder lasern lassen, um die Brille loszuwerden?

„Das stimmt so leider nicht“, stellt Dr. Eckert richtig. „Erfahrungsgemäß ist nur ca. die Hälfte aller Interessenten für eine Augenlaserbehandlung geeignet“, betont der Facharzt. Doch in vielen Fällen eröffnen andere innovative Verfahren eine gleichwertige oder manchmal sogar bessere Lösung, beispielsweise implantierbare Kontaktlinsen. Eigentlich ist fast jede Fehlsichtigkeit ab dem 18. Lebensjahr korrigierbar. Es gibt also für fast jeden Brillenträger eine Möglichkeit,



7

Schadet Lesen im Dunkeln den Augen?

Wer im Dunkeln liest (oder als Kind unter der Bettdecke), der strapaziert zwar seine Augen stärker – diese ermüden vielleicht schneller und eventuell muss man auch Kopfschmerzen in Kauf nehmen. Aber Augenschäden entstehen dadurch nicht. Eine ernstzunehmende Bedrohung für unsere Sehkraft stellen hingegen Computer, Smartphones und Fernseher dar. Der Grund: Statt des natürlichen Hin- und Herwechsels zwischen Nah- und Fernblick müssen sich die Augen permanent auf eine geringe Sehdistanz einstellen – und werden dadurch kurzsichtig. Deshalb: „Den Augen mehrfach täglich eine Pause gönnen und am besten einen Tag die Woche aufs Handy verzichten“, rät Dr. Eckert.

6 Gibt es wirklich Sonnenbrand an den Augen?

Nicht nur die Haut benötigt einen guten Sonnenschutz. Auch die Hornhaut der Augen sollte an sonnigen Tagen durch eine Sonnenbrille mit Schutzfaktor 400 oder Kontaktlinsen mit UV-Filter geschützt werden. Denn sonst kann auch sie einen Sonnenbrand bekommen. Mögliche Symptome sind gerötete, tränende und geschwollene Augen, eine erhöhte Lichtempfindlichkeit sowie ein Fremdkörpergefühl. Dann sollte umgehend ein Augenarzt aufgesucht und die Sonne gemieden werden.

5 Werden unsere Augen durch Brillenträgen schlechter?

Das ist zwar immer wieder zu hören – ist aber Unsinn. „Eine Brille hat keinen Einfluss darauf, wie sich die Sehfähigkeit verändert“, stellt Dr. Eckert richtig. „Die Augen werden dadurch weder schlechter noch besser.“ Dabei ist es auch egal, welche Art von Fehlsichtigkeit vorliegt. Einzige Ausnahme: „Bei Kindern, die kurz- oder weitsichtig sind, bewirkt eine Brille, dass sich die Sehleistung voll ausbildet. Deshalb sollten Kinder die

6 Gibt es wirklich Sonnenbrand an den Augen?

8 Verursachen weiche Kontaktlinsen Dauer-Schäden?

Wer jahrelang den ganzen Tag über weiche Kontaktlinsen trägt, riskiert bleibende Schäden. Denn die Hornhaut erleidet unter der Kontaktlinse oft eine Mangelversorgung. Häufig gehen Betroffene zu spät zum Arzt, da sie keine Beschwerden spüren. Helfen können dann neben der Brille auch implantierbare Linsen (ICL). Denn diese korrigieren fast jede Art von Fehlsichtigkeit.

So haben Stress-Symptome keine Chance – bitte umblättern!

