MEDIA PLANET

Sehen & gesehen werden

Experten vom Fach

Augenärzte und Optiker

Blind nach ganz oben

Wie Andy Holzer seinen inneren Everest meisterte

Trockene Augen

Lästig oder gefährlich?

WWW.DERGESUNDHEITSRATGEBER.INFO/SEHENUNDHOEREN

FOTO: THIMFILM

Jährliche Kontrolle für gute Sicht in jedem Alter

Gutes Sehen wird als selbstverständlich hingenommen, solange es funktioniert. Das wird vielen Menschen erst bewusst, wenn Sie – meist im Alter von Mitte Vierzig – erstmals eine Brille benötigen. Anders ist es bei Kindern, denn diese müssen erst lernen, „richtig" zu sehen.

Die Sehentwicklung hängt eng mit der Gehirnentwicklung zusammen. Beim Lernen müssen außerdem noch visuelle und auditive Reize verknüpft werden. Dieser Reifungs- und Lernprozess vollzieht sich im ersten Lebensjahrzehnt. Wird eine Sehstörung nicht rechtzeitig erkannt und richtig behandelt, so hat das massive Auswirkungen auf die Bildungskarriere des Kindes und sein gesamtes Leben.

Augengesundheit & Kinder

Bedenkt man, dass 80 Prozent des Lernens über den visuellen Kanal stattfinden, wird klar, dass sich Sehprobleme auf das schulische Lernen auswirken. Für Eltern ist dieser Zusammenhang oft nicht erkennbar. Wenn Kinder über juckende, brennende Augen, über Kopfschmerzen und Müdigkeit klagen oder unkonzentriert sind, kann dahinter eine Fehlsichtigkeit der Augen stecken. Bei der augenärztlich/orthoptischen Untersuchung können die Ursachen gefunden und so den Kindern geholfen werden.

Mögliche Ursachen für augenbedingte Lesestörungen können eine Fehlsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Schielen, eine Naheinstellungsschwäche oder eine voranschreitende Kurzsichtigkeit sein. Nur mit der augenärztlichen Untersuchung im eingetropften Zustand kann eine Fehlsichtigkeit exakt bestimmt und bei Bedarf mit einer Brille ausgeglichen werden. Außerdem können andere, angeborene Augenerkrankungen damit entdeckt werden. Dafür gibt es eine eigene Fachrichtung in der Augenheilkunde: Die Kinderophthalmologen, die meist mit OrthoptistInnen zusammenarbeiten und gut auf Kinder eingestellt sind.

FOTO: D.STEINER

Dr. Peter Gorka
Präsident der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft (ÖOG)

„Wir sehen derzeit durch die Digitalisierung (und den Blick auf den Bildschirm) immer weiter weg vom Patienten: Der Patient will aber „angeschaut" werden. Diese Vertrauensbasis ist besonders wichtig, vor allem wenn es sich um Kinder handelt."

Kurzsichtigkeit

Das kindliche Auge ist in der Regel weitsichtig und so elastisch, dass es trotzdem in der Ferne und Nähe scharf sieht. Durch Wachstum erreicht das Auge im Volksschulalter Normalsichtigkeit. Weiteres Längenwachstum des Auges kann es aber kurzsichtig machen. Kurzsichtigkeit (Myopie) kann genetische und umweltbedingte Ursachen haben. Wenn zum Beispiel ein Elternteil kurzsichtig ist, so ist das Risiko für das Kind bereits um 50 Prozent erhöht, auch kurzsichtig zu werden. Weitere Ursachen sind Lichtmangel sowie zu viel Naharbeit in der Kindheit oder Jugend. Erste Hinweise auf die Kurzsichtigkeit sind Abschreibfehler von der Tafel.

Die österreichischen Augenärzte empfehlen daher, dass sich Kinder so viel wie möglich im Freien aufhalten sollten, ideal sind rund zwei Stunden pro Tag. Gleichzeitig sollten die Zeiten mit Naharbeit (Lesen, Arbeiten am Handy, PC, Laptop, Tablet) reduziert werden. Bei starker Kurzsichtigkeit besteht außerdem – wenn sie unbehandelt bleibt – erhöhtes Risiko für Folgeerkrankungen der Augen, wie höheres Risiko für Netzhautrisse und -ablösungen, Glaukom (Grüner Star) oder Katarakt (Grauer Star) und Makuladegeneration. Deshalb der Appell der österreichischen Augenärzte: Kinder hinaus ins Tageslicht, möglichst ohne Handy!

Broschüre „Kinderaugen & Lernen"

Häufig werden Sehstörungen erst in der Schule festgestellt. Das ist auch der Grund, warum die Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG) gemeinsam mit der Arbeiterkammer als Kooperationspartner die Broschüre „Kinderaugen & Lernen" für PädagogInnen publiziert hat, denn sie können wesentlich dabei helfen, durch Sehschwäche verursachte Lernprobleme frühzeitig zu erkennen.

Die Broschüre sowie viele Informationen zum Thema Augengesundheit (nicht nur bei Kindern) finden Sie auf der Website der ÖOG: www.augen.at.

Der Patient will angeschaut und als Mensch gesehen werden

Die Augenheilkunde ist im Wandel begriffen. Die rasante Entwicklung in der Technologie und Diagnostik ist auch für die Ärzte eine Herausforderung. Der Blick des Arztes/der Ärztin in die Kartei am Bildschirm versperrt manchmal den Blick zum Patienten. Aber gerade diese zwischenmenschliche Komponente ist es, die eine vertrauensvolle Beziehung erst möglich macht. Das haben wir erkannt und arbeiten daran, denn: Augengesundheit ist mehr als nur gutes Sehen! ■

Über uns: Die Österreichischen Augenärztinnen und Augenärzte
Die Österreichische Ophthalmologische Gesellschaft (ÖOG) ist die wissenschaftliche Fachgesellschaft der österreichischen Augenärzte. Sie vertritt rund tausend in Ordinationen oder in den Spitälern tätige AugenärztInnen. Mit wissenschaftlicher Arbeit, mit Aus,- und Weiterbildungsangeboten und konsequenter Patientenorientierung unterstützt der 1954 gegründete Verein präventiv, kurativ und publizistisch, was die zentrale Botschaft der Österreichischen Augenärztinnen und Augenärzte ist, nämlich: „Augengesundheit ist mehr als nur gutes Sehen."
www.augen.at

Sehen und gesehen werden, 7. Ausgabe, Dezember 2019

Bleiben Sie in Kontakt: @MediaplanetWorld @austriamediaplanet

Projekt Manager: **Paul Pirkelbauer** · Business Developer: **Florian Rohm** · Editorial Manager: **Nieves Simon** · Layout: **Daniel Pufe** · Managing Director: **Sophia Rüscher, MBA**
Medieninhaber: **Mediaplanet GmbH · Bösendorferstraße 4/23 · 1010 Wien · ATU 64759844 · FN 322799f FG Wien** · Impressum: **http://studio.mp/at/impressum-at**
Distribution: **Der Standard Verlagsgesellschaft m.b.H.** · Druck: **Mediaprint Zeitungsdruckerei Ges.m.b.H. & Co.KG** · Kontakt bei Mediaplanet: Tel: **+43 1 236 3438 29** E-Mail: **at.redaktion@mediaplanet.com**

Anzeige

MYOPIE IM FAKTEN-CHECK

Jedes 5. Kind ist kurzsichtig

Kontaktlinsen vom Augenarzt
sicher | besser | sehen

Kurzsichtigkeit (= Myopie) wird bis 2050 häufigste Ursache für Erblindung

Myopie – nur Augenfachärzte haben alle Kompetenzen für die richtige Diagnose.

Bereits jetzt ist ein Fünftel der Kinder in Österreich kurzsichtig – Tendenz steigend. Dr. Gabriela Seher, Präsidentin der Vereinigung Kontaktlinsen anpassender Augenärzte über Gefahren und Behandlungsmöglichkeiten bei Myopie.

Sind Smart-Phones verantwortlich für die Kurzsichtigkeit von Kindern?
Das Risiko, an einer Kurzsichtigkeit zu erkranken, steigt bei Kindern, die viel Zeit vor Smartphones, Tablets oder PCs sitzen. Die ständige Fokussierung auf Bildschirme, also die Nahsicht sowie künstliches Licht statt Tageslicht können Auslöser zur Entwicklung von Kurzsichtigkeit sein.

Was begünstigt diese Zivilisationskrankheit noch?
Die Erbanlagen haben einen Einfluss darauf, welche optische Fehlsichtigkeit ein Auge entwickelt. Und die Gene bekommen wir von unseren Eltern mit. Wenn diese kurzsichtig sind, ist das häufig auch bei ihren Kindern der Fall. Was man ändern kann: Kinder nicht nur auf Bildschirme schauen lassen, sondern in die Ferne! Draußen in der Natur bei Tageslicht sein ist ein gutes Training für die Augen.

Ist Kurzsichtigkeit heilbar?
Bei Kindern und Erwachsenen gibt es mit Brillen, speziellen Kontaktlinsen sowie Atropin-Augentropfen gute Erfolge. Das muss individuell vom Augenarzt untersucht und therapiert werden, ein Sehtest reicht nicht aus. Dennoch: Ein Voranschreiten der Kurzsichtigkeit kann vermindert werden.

Welche speziellen Kontaktlinsen helfen als Therapie bei voranschreitender Kurzsichtigkeit?
Es gibt formstabile und auch weiche Kontaktlinsen mit einem sogenannten „peripheren Defokus". Vereinfacht gesagt werden die Kontaktlinsen in der Peripherie abgeschwächt. Erwähnenswert sind auch Ortho-K Kontaktlinsen. Diese Speziallinsen werden zu Schlafenszeiten getragen und formen das Auge über Nacht, sodass Fehlsichtige tagsüber meist ohne Linsen oder Brille scharf sehen können.

Was tun, wenn Kinder „mit der Nase schreiben"?
Schul-Myopie ist keine „Kinderkrankheit"! Sie gehört umfassend behandelt. Zudem sind kurzsichtige Kinder später als Erwachsene stärker gefährdet, Augenerkrankungen zu entwickeln.

DR. GABRIELA SEHER
ist Augenärztin in Wien und Obfrau der Vereinigung Kontaktlinsen anpassender Augenärzte.

Ab dem 40. Lebensjahr steigt das Risiko für etliche Augenerkrankungen wie z. B. Grünen Star, Netzhautablösung etc. Eine frühzeitige jährliche Untersuchung beim Augenarzt kann Spätfolgen verhindern.
Kontaktlinsen anpassende Augenärzte finden Sie auf **www.augenkontakt.eu**

FOTO: NIEVES SIMON

v.l.n.r. Johannes Schubart (Experte für biometrische Augenvermessung), Veronika Hartmann (Geschäftsführerin Optik Hartmann Wien), Erich Hartmann (Gründer Optik Hartmann Wien)

Maßanfertigung für die Augen

Erich Hartmann ist Optiker. Seit zwei Jahren setzt er für seine KundInnen auf biometrische Sehkorrektionen. Was das genau ist und welchen Mehrwert das für BrillenträgerInnen bietet, erklärt er zusammen mit dem Experten Johannes Schubart im Interview.

■ Wie läuft ein Sehtest bei Ihnen hier ab?

Hartmann: Ich muss Sie leider gleich korrigieren, denn reine Sehtests gibt es bei uns nicht. Wir führen nur mehr biometrische Sehkorrektionen durch. Wir wissen, dass die Augenlängen und Augengrößen nicht bei beiden Augen gleich sind. Darauf nehmen wir Rücksicht und vermessen quasi sämtliche Abbildungsfehler im Auge. Und diese werden dann mit einem digital gefertigten Brillenglas, im hundertstel Teil genau, bestmöglich korrigiert. Das führt zu einer besseren Wahrnehmung und zu einem höheren Kontrastsehen.

■ Worin unterscheidet sich diese Methode von anderen?

Schubart: Das Zusammenspiel aus den Ergebnissen der objektiven und subjektiven Messung ist hier anders als bei einer Standard-Sehprüfung und Brillenkorrektur. Über ein Messgerät können wir bei der objektiven Refraktion nicht nur auf Hundertstel genau messen, sondern auch verschiedene Lichtbedingungen und verschiedene Entfernungen simulieren. Bei der subjektiven Refraktion prüft der Augenoptiker wie gewohnt die Sehkraft über die Erkennung von Sehzeichen, die dann durch Prüfgläser verbessert wird. Wir führen die Werte aus diesen beiden Komponenten dann zusammen und kommen damit im Zusammenspiel auf das beste Ergebnis für die KundInnen.

■ Welchen Einfluss hat dieses Zusammenspiel dann auf die Brillengläser?

Schubart: Wir berücksichtigen nun seit 2018 die Biometrie des Auges. Früher hat man in der Brillenglasberechnung ein Standard-Augenmodell genutzt. Das heißt, man hat zwar vermeintlich die richtige Korrektion berechnet, jedoch die anatomischen Gegebenheiten des Auges außen vor gelassen. Mit der neuen Mess- und Optimierungstechnologie können wir diese Daten mit einbeziehen und das Brillenglas auf das individuelle Auge anpassen.

■ Können mit neuen Verfahren zur Brillenglasoptimierung Eingewöhnungszeiten verkürzt bzw. verbessert werden?

Hartmann: In der Regel ist die Eingewöhnungszeit gar nicht mehr vorhanden!

Schubart: Wenn eine biometrische Messung und Brillenglasoptimierung stattgefunden hat und die Brillengläser digital erstellt wurden, haben wir eine Vielzahl an individuellen Parameter in das Brillenglas miteingebracht. Und je größer der Individualitätsgrad, desto höher sind Verträglichkeiten.

Hartmann: Es geht aber nicht mehr nur um die Dioptrien in einer Rund-um-Versorgung. Man muss das ganzheitlich sehen. Wir machen daher eine Aufnahme des Augenhintergrundes und schicken diese an ein Augenärztenetzwerk. Darauf aufbauend erhalten wir eine Risikobewertung des Auges mit Risikofaktoren rund um das Auge und den allgemeinen Gesundheitsparametern, die sich daraus ableiten lassen. Wir schicken unsere Kunden dann mit dem Bericht dezidiert zum Augen- bzw. Hausarzt. Ich kann nur dann eine gute Sehleistung mit einer Brille erreichen, wenn wir auch sicherstellen, dass wir den Gesundheitszustand des Auges kennen.

■ Das heißt, trotz Digitalisierung ist die Aufgabe von OptikerInnen nach wie vor essenziell?

Hartmann: Genau! Es ist vielmehr eine Zusammenarbeit zwischen AugenärztInnen, OptikerInnen und auch den Herstellern. Und das leben wir in jeder Hinsicht.

Schubart: Gerade der subjektive Sehtest ist auch deswegen zukünftig so wichtig, weil das Sehen sozusagen im Gehirn stattfindet. Letztendlich werden ja die Lichtsignale, die im Auge ankommen, im Gehirn verarbeitet. Und nur im persönlichen Gespräch mit KundInnen erhält man auch eine Rückmeldung bezüglich der Verträglichkeit. Daher ist es wichtig, dass AugenoptikerInnen wirklich ExpertInnen auf ihrem Gebiet sind und sich für eine Beratung und Messung die notwendige Zeit nehmen. Maschinen können an dieser Stelle sehr hilfreich sein, aber es kommt immer noch viel auf die menschliche Kompetenz an, um ein hohes Maß an individueller Qualität zu realisieren.

Hartmann: Ein Brillenglaskatalog ist wie ein Buch mit sieben Siegeln. Wir müssen aufgrund unserer Erfahrung und unserer Messungen das richtige Brillenglas herausfiltern. Denn Brillenglas ist nicht gleich Brillenglas.

■ Wie ist das Feedback der KundInnen auf biometrisch optimierte Brillengläser?

Hartmann: Durchgehend positiv! Die Benefits sind: Weniger Streulicht, besseres Kontrastsehen, bessere Verträglichkeit und bessere Wahrnehmung. Und das führt zu mehr Wohlbefinden!

Schubart: Man kann es vergleichen mit einer Maßanfertigung und einem Produkt von der Stange. Nur entsprechen die meisten KundInnen beim Thema Auge einfach nicht dem Standard und werden mit individuellen Produkten, insbesondere den biometrisch optimierten Brillengläsern besser versorgt. ■

Magdalena Reiter-Reitbauer

BIOMETRISCHE BRILLENGLÄSER DURCH REVOLUTIONÄRE DNEye® AUGENVERMESSUNG.

- Schärfste Kontraste
- Beste Nachtsicht
- Größte Sehbereiche
- Natürliche Seheindrücke

Termin vereinbaren bei einem Optiker in Ihrer Nähe auf www.dneye-scanner.at

INSPIRATION

Sehnsucht Berg: Blind auf die Gipfel dieser Welt

FOTO: MARTIN-JERNBERG

Andy Holzer ist Profi-Bergsteiger und blind. Ein philosophisches und bildhaftes Interview mit dem weitgereisten Osttiroler über Gipfel als letzte Pinselstriche, emotionale Grenzerfahrungen und augenöffnende Botschaften.

FOTO: ALEXANDER BICHLER

Andy Holzer
Profi-Bergsteiger und Vortragender
Foto: Mt. Everest, 21. Mai 2017

Blind bergzusteigen und zu klettern – das ist für viele vermutlich nicht vorstellbar. Wie erklären Sie das sehenden Menschen?
Die Blindheit war für mich nie eine Barriere. Ich habe kein Augenlicht, aber das bedeutet noch lange nicht, dass ich nicht Ziele erreichen kann, die für mich erstrebenswert erscheinen. Das habe ich schon als Kind verstanden und gespürt. Ich habe mich immer daran orientiert, wohin mich die Sehnsucht treibt - nicht nur was das Klettern betrifft, sondern ganz generell im Leben. Das vergessen die meisten Menschen leider, weil sie sich zuerst an ihren Voraussetzungen orientieren.

Sie arbeiten mit dem Slogan „Den Sehenden die Augen öffnen". Was kann man sich darunter vorstellen?
Seit zehn Jahren lebe ich von meinen weltweiten Vortragstätigkeiten. Davor war ich in einem für Blinde typischen Beruf, als Heilmasseur, tätig. Das hat mir wahnsinnig viel Lebenserfahrung geschenkt. Mit 43 Jahren habe ich gespürt, dass da noch was geht. Das war ein Risiko. Ich habe mir dann überlegt, wie kann ich die Menschen mit einem Satz auf mich neugierig machen? Schließlich hat mir ein enger Freund auf die Sprünge geholfen, also: Den Sehenden die Augen öffnen. Das ist eine sehr spannende Ansage, weil ich ja nicht einmal selbständig auf die Bühne gehen kann.

Welche Inhalte möchten Sie bei Ihren Vorträgen weiter- und mitgeben?
Menschen, egal wie nahe sie dir stehen, sind nicht für dein Glück zuständig. Niemand auf diesem Planeten hat deinen Schlüssel. Daraus folgt erstens die dynamische Führung. Das heißt, dass ich meine Führungskraft so führen muss, damit sie mich führen kann. Das funktioniert in einer Firma genauso wie am Mt. Everest. Ich führe meine sehenden Partner, damit sie mich über eine Gletscherspalte oder eine Felswand führen können. Und zweitens die gepflegte Abhängigkeit. Das bedeutet, dass man sich in vollem Bewusstsein auf jemand anderen einlässt. Unabhängigkeit gibt es auf diesem Planeten gar nicht. Denn alles ist ein Ineinandergreifen. Wir müssen uns bewusst machen, dass wir andere brauchen und auch selbst gebraucht werden dürfen.

Was ist das Intensivste, das Sie jemals am Berg erlebt haben?
Da tue ich mir ganz schwer, weil ich schon lange nicht mehr auf Ranglisten aufspringe. Es gibt keine besseren oder schlechteren Erfahrungen, sondern einfach unterschiedliche.

Wir sind für Sie da!

Beratungszentrum:
Jägerstraße 36, 1200 Wien

Mobile Beratung
In Wien und in den Bundesländern!

Tel. 01/330 35 45–0
info@hilfsgemeinschaft.at
www.hilfsgemeinschaft.at

Hilfsgemeinschaft
der Blinden und Sehschwachen Österreichs

Ihr starker Partner für schwache Augen!

- Sozialberatung
- Pflegegeld
- Hilfsmittel
- Freizeitangebot
- Sehhilfenberatung
- Seniorenwohnhaus Waldpension

Kostenlose Beratung!

Spendenkonto:
IBAN AT56 6000 0000 0767 0000
Ihre Spende ist steuerlich absetzbar (SO 1208).

Makuladegeneration – was nun?

Wenn die Sehleistung abnimmt, werden einfachste Dinge zur Herausforderung. Die Orientierung wird mühsamer, das Lesen fällt zunehmend schwerer, die Unabhängigkeit und Lebensqualität gehen verloren.

Unsere Vision ist es, die Lebensqualität aller sehbeeinträchtigten und blinden Menschen dauerhaft zu verbessern. Gerade bei Personen mit Makuladegeneration, Retinitis Pigmentosa oder Grauer Star reicht oft die Brille allein nicht mehr aus. Deshalb bieten wir Ihnen ein breites Spektrum an Lupenbrillen, elektronischen Lupen, Lesegeräten, Vorlesegeräten und Beleuchtung an. Wir erarbeiten mit Ihnen gemeinsam die beste Lösung für Ihre individuellen Bedürfnisse.

Wir freuen uns Ihnen dieses Service österreichweit, durch einen Besuch in einer unserer Filialen oder bei Ihnen zu Hause, anbieten zu können. Unser multiprofessionelles Team berät dabei natürlich auch über die möglichen Fördergeber und unterstützt Sie bei der Einreichung. Zusatzangebote, wie kostenlose Leihstellungen oder günstige Mieten, machen unser VIDEBIS Angebot europaweit einmalig und verhelfen dazu, die Welt wieder aus völlig neuen Augen zu sehen.

Zentrale Wien
1210 Wien · Schlosshofer Straße 6
Tel.: 01/27 88 333 · office@videbis.at

Aber natürlich habe ich ein paar Eckpfeiler. Etwa, als ich nach zwei Versuchen tatsächlich am Dach der Welt, dem Mt. Everest angekommen bin und mit im Gepäck hatte, dass mein Vater in diesen Tagen zu Hause verstorben war. Das sind emotionale Grenzen. Der Mt. Everest hat mich das Leben und nicht das Überleben gelehrt. Wir streben alle die Perfektion an, aber das ist eine komplett sinnlose Investition.

„Wir müssen uns bewusst machen, dass wir andere brauchen und auch selbst gebraucht werden dürfen."

■ Sie haben einmal gesagt: Der Mt. Everest liege nicht in Asien, sondern in jedem von uns. Wie bezwingen Sie Ihren inneren Everest?
Zuerst gilt es, den eigenen inneren Everest zu entdecken. Viele von uns sehen nur den Everest des Nachbarn, doch jeder hat für sich selbst eine ursprüngliche Sehnsucht. Wenn man dieses Ziel gefunden hat, dann sind 80 Prozent der Maut schon bezahlt. Aber die Unorientiertheit, die Ziellosigkeit und das Treiben in den Möglichkeiten des Universums lassen uns oft im Dunkeln tappen. Wenn man den Everest gefunden hat, sollte man ihn auch angehen. Viele Menschen werden nie hinaufsteigen, weil das Risiko zu hoch sein könnte. Aber zu scheitern ist nicht schlimm, es überhaupt nicht zu probieren allerdings schon. Der Everest ist die Grundsehnsucht des Menschen, wofür er überhaupt auf diese Welt gekommen ist. Mein Everest ist es, die Menschen ein bisschen zu reduzieren, zu erden und auf simple Werte zurückzubringen.

BUCHTIPPS

Andy Holzer: Mein Everest Blind nach ganz oben
Andy Holzer hat die Sensation geschafft: Als erster blinder Bergsteiger hat er den Mt. Everest über die Nordroute erklommen. Ein Buch über die spektakuläre Verwirklichung eines Lebenstraums.

Patmos Verlag; 1. Ausgabe (27. 8. 2018)
ISBN: 9783843610933

Andy Holzer: Balanceakt Blind auf die Gipfel der Welt
Andy Holzer spürt die Berge. Der Osttiroler über seine Leidenschaft zu den Gipfeln dieser Welt und wie er es ohne Augenlicht schafft, sie zu besteigen. Eine inspirierende Lebensgeschichte.

Patmos Verlag; 8. Auflage (15. 3. 2011)
ISBN: 3843600430

■ Wie nehmen Sie die Situation wahr, wenn Sie einen Gipfel erreichen?
Ich steige auf die Berge nicht nur der Berge willen, sondern weil ich das erleben will, was meine Freunde erleben. Ich war schon früh motiviert, den ganzen Horizont zu überklettern, damit ich weiß, wie er aussieht. Ich habe die Berge abgetastet und sie von verschiedenen Seiten bestiegen, um sie mir dreidimensional vorzustellen. Einen Gipfel zu erreichen ist der letzte Pinselstrich meiner Motivation.

■ Beim Klettern kommt es ja auch auf die Koordination von Augen und Händen an. Wie gleichen Sie den Augen-Part aus?
Meine Eltern haben mich nie als blinden Menschen erzogen. Ich nehme zwar über meine Augen nichts wahr, aber ich habe das Leben von sehenden Menschen gelernt – auf Augenhöhe sozusagen. Mein Leben ist nicht stockdunkel, sondern voller Bilder, Muster, Strukturen, Leitfäden und Farben. Denn ich habe als Kind gelernt, den Sehkortex zu aktivieren und empfinde deswegen dasselbe wie Sehende. Aber spannend ist ja, dass Kletterweltmeister zum Teil bewusst ohne Augenlicht trainieren, weil man damit sein Körpergespür trainiert und man seine Hände dorthin bewegt, wo es für das Balancesystem des Körpers am besten ist. Sehende greifen nach dem, was sie sehen – auch wenn es physikalisch nicht funktioniert. Denn die Augen verführen und das ist nicht nur beim Klettern so, sondern auch im echten Leben. ■

Magdalena Reitbauer

Warum **regelmäßige Augenkontrollen** bei altersbedingter Makuladegeneration unerlässlich sind

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine Erkrankung der Netzhaut, die alle Menschen betrifft. Sie ist eine Alterserkrankung, trifft jedoch den einen früher als den anderen.

Die Netzhaut ist ein hauchdünnes Gewebe mit dem Durchmesser von ca. einem Viertel Millimeter. Sie besteht aus vielen unterschiedlichen Zellschichten, die verschiedene Aufgaben erfüllen. Manche übertragen Licht und Sinneseindrücke an Nervenzellen, die es dann über das Gehirn ermöglichen, zu sehen. Zusätzlich gibt es unterschiedliche Gefäßnetze, die die Netzhaut mit Nähr- und Sauerstoff versorgen. Alle Zellen bilden ein Team. Sobald einer oder mehrere dieser Teamspieler ausfallen, entstehen Schwachpunkte, die oft nicht mehr ausgeglichen werden können. Bei AMD gibt es zusätzlich äußere Einflüsse auf die Krankheitsentstehung – unter der Netzhaut entstehen Ablagerungen, eine Barriere zwischen dem Nähr- und Sauerstoffangebot der Gefäße.

Was begünstigt AMD?

Bei der AMD ist die Pigmentepithelschicht der Netzhaut betroffen, eine normalerweise glatte und gerade einzellige Schicht. Wenn sich darunter Ablagerungen ausbilden, entstehen darin kleine Buckel (Drusen). Diese sind normalerweise das erste Anzeichen der frühen AMD, je nach Ausprägung kann dieser Zustand Jahrzehnte anhalten. Studien zeigen, dass bestimmte Verhaltensweisen wie eine Ernährung mit antioxidativen Vitaminen oder Zink den Verlauf der Erkrankung abmildern können. Risikofaktoren sind Rauchen und UV-Strahlung.

So verläuft die trockene AMD

Im Verlauf der Erkrankung gibt es zwei Verlaufsformen für die späte AMD: im Falle der späten trockenen AMD sterben die Pigmentepithelzellen ab, danach die darüberliegenden Sinneszellen. Diese Form der AMD ist noch nicht behandelbar, schreitet aber nur langsam fort. Im Endstadium können manche Patienten nicht mehr lesen oder Gesichter erkennen. Erste Studienergebnisse lassen die Hoffnung zu, dass es in den nächsten Jahren eine Therapie geben könnte.

FOTO: MEDIZINISCHE UNIVERSITÄT WIEN

Univ.-Prof. Dr. Ursula Schmidt-Erfurth
Professor and Chair Medical University Vienna Department of Ophthalmology and Optometry

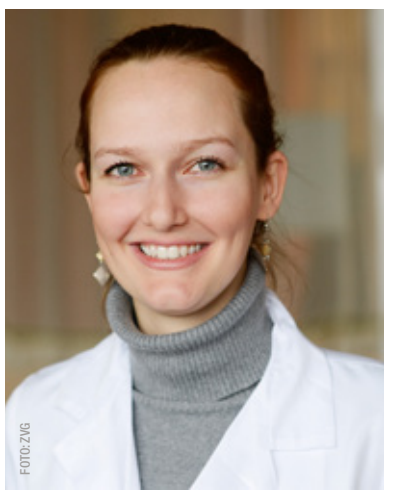


FOTO: ZVG

Priv.-Doz. Dr. Bianca Gerendas, MSc
Fachärztin für Augenheilkunde und Optometrie, Medizinische Universität Wien

Feuchte AMD ist behandelbar

Die zweite Verlaufsform der AMD nennt man feuchte AMD. Bei dieser Form werden durch den Nähr- und Sauerstoffmangel Botenstoffe ausgeschüttet, die die Bildung neuer Gefäße bewirken. Diese neuen Gefäße sind unorganisiert und undicht; auch gesunde Gefäße können undicht werden. Dies führt zu einer Flüssigkeitsansammlung unter und in der Netzhaut, welche das Sehen verzerrt und stark vermindert. Die Diagnose wird meistens mit einer invasiven Gefäßdarstellung gestellt. Unbehandelt führt diese Form der AMD innerhalb weniger Monate zu einer irreversiblen Netzhautnarbe. Glücklicherweise gibt es Medikamente, die den wichtigsten der krankhaften Botenstoffe („VEGF") binden und dadurch seine Wirkung verhindern: Die neuen Gefäße verschwinden, die undichten Gefäße werden wieder dicht und die Flüssigkeit verschwindet – das Auge kann wieder besser sehen. Diese Form der Behandlung erfolgt durch Spritzen ins Auge, welche je nach Ansprechen der Erkrankung zwischen einmal im Monat und einmal im Quartal angewendet werden müssen.

Kontrolle als Vorbeugung

Um in die Erkrankung rechtzeitig einzugreifen, sind regelmäßige Augenkontrollen erforderlich, da ein einmal eingetretener Netzhautschaden nicht mehr rückgängig gemacht werden kann. Zur Kontrolle der Erkrankung stehen hochauflösende Bilder zur Verfügung, die es ermöglichen, die Gefäße der Netzhaut darzustellen. Durch eine optimierte Bildauswertung kann die Therapie für jeden Patienten individuell geplant und durchgeführt werden. ■

Wir denken Medizin neu

NOVARTIS

Haben Sie Ihre Augenstrapazen im Blick?

Haben Sie oft juckende, gereizte Augen? Vielleicht ist dieses Problem hausgemacht. Oft bemerken wir gar nicht, was wir unseren Augen an einem typischen Tag alles zumuten. Gönnen Sie Ihren Augen auch mal Ruhe! Für Augustine wäre es jedenfalls höchste Zeit:

ILLUSTRATION: ISTOCKPHOTO / YOGYSIC

TROCKENE AUGEN

Trockene Augen – lästig oder doch gefährlich?

Jeder kennt es: ein störendes, lästiges Kratzen von Zeit zu Zeit, ausgelöst durch trockene Luft, Klimaanlagen oder einfach durch einen anstrengenden Tag im Büro. Doch was steckt dahinter? Sind trockene Augen eine Krankheit? Was kann man dagegen tun?

■ Ab wann spricht man wirklich von Trockenen Augen?
Das Trockene Auge ist keine lästige Befindlichkeitsstörung, sondern eine ernstzunehmende Erkrankung. Diese entsteht durch einen Verlust des Gleichgewichts im komplexen Tränenfilm- und Augenoberflächensystem. Der Tränenfilm bedeckt schützend die Augenoberfläche und ist dafür verantwortlich, dass das Auge befeuchtet und mit Nährstoffen versorgt wird. Ein stabiler Tränenfilm ist außerdem für ein gutes Sehvermögen sehr wichtig.

Bei geringgradigen oder nur kurz auftretenden negativen Einflüssen und gutem Allgemeinzustand der Betroffenen kann das Tränenfilm- und Augenoberflächensystem Abweichungen ausgleichen. Damit ist auch erklärbar, warum anfänglich die Beschwerden nur manchmal bei belastenden Umweltbedingungen z.B. trockener oder verrauchter Luft bzw. bei langer Computertätigkeit auftreten. Hier liegt noch keine Erkrankung laut aktueller Definition des Trockenen Auges vor.

Im Laufe der Zeit kann es durch verschiedene negative äußere und innere Einflüsse zum Kippen des Systems mit veränderter Zusammensetzung des Tränenfilms und Schädigung der Augenoberfläche kommen. Neben subjektiven Beschwerden sind nun auch typische Zeichen eines Trockenen Auges nachweisbar. Außerdem kommt es zu entzündlichen Vorgängen, die einen negativen Kreislauf auslösen können, sodass das System seine Aufgabe der Benetzung nicht mehr erfüllen kann. Damit ist die Erkrankung chronisch geworden.

FOTO: FOTOSTUDIO FURGLER, GRAZ

Priv.-Doz.in Dr.in Jutta Horwath-Winter
Fachärztin für Augenheilkunde & Optometrie der Univ.-Augenklinik in Graz und Vorsitzende der Kommission für Trockenes Auge & Oberflächenerkrankungen der ÖOG

■ Als Laie ist man geneigt, das als alltägliches lästiges Jucken abzutun. Ab wann sind die Beschwerden ernst zu nehmen?
Subjektive Beschwerden wie Kratzen, Brennen, Jucken oder Trockenheitsgefühl der Augen, besonders wenn sie tagtäglich auftreten, müssen auf jeden Fall abgeklärt werden. Vor allem sind ein schwankendes Sehvermögen und Schmerzen Warnsignale, dass das Tränenfilm-Augenoberflächensystem aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Durch den entzündlichen Prozess kann es zu einer Rötung der Augen und der Lider kommen. Die Beschwerden nehmen typischerweise im Tagesverlauf zu und werden bei Aktivitäten wie Lesen oder vermehrter Bildschirmarbeit verstärkt. Auch der Aufenthalt in klimatisierten Räumen bzw. an Orten mit reduzierter Luftfeuchtigkeit fördert die Austrocknung der Augenoberfläche und somit die Beschwerden.

■ Welche Faktoren können die Entwicklung eines Trockenen Auges begünstigen?
Folgende Faktoren sind besonders hervorzuheben:
- ungünstige Umweltfaktoren (Indoor: trockene Luft; Outdoor: Feinstaub, UV, Smog) und seltener Lidschlag bei visueller Tätigkeit mit digitalen Medien
- eine unentdeckte Fehlsichtigkeit oder nicht richtig angepasste Kontaktlinsen/Pflegemittel
- vermehrt tritt das Trockene Auge auch nach operativen Eingriffen am Auge (refraktive Chirurgie, Kataraktchirurgie) auf

Weitere Ursachen sind:
- Augenerkrankungen (z.B. Lidrandentzündung, Lidfehlstellung mit unvollständigem Lidschluss)
- Allgemeinerkrankungen, Hauterkrankungen, auch Depressionen, Stress und psychische Belastungen
- systemische Medikamente wie Betablocker, Psychopharmaka, Zytostatika, die Pille
- lokal länger am Auge angewendete Medikamente, die Konservierungsmittel enthalten

■ Was kann man als Betroffener tun, um das Problem in den Griff zu bekommen?
Tränenersatzmittel sind ein unverzichtbarer Teil der Behandlung des Trockenen Auges zur Stabilisierung des Tränenfilms. Hier hat sich in den letzten Jahren viel Positives getan. Bei verstopften Lidranddrüsen (sogenannte Meibom-Drüsen-Dysfunktion), ist die häusliche physikalische Therapie mit Erwärmung (Kompressen oder Wärmebrillen), Massage der Lider und die Lidrandreinigung für die meisten PatientInnen als Basistherapie wichtig. Weitere allgemeine Maßnahmen sind die Optimierung von Arbeits- und Umweltbedingungen, bewusstes Blinzeln, ausreichende Flüssigkeitszufuhr, ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf. ■

TROCKENE AUGEN?

ES GIBT EINE INTELLIGENTERE LÖSUNG, DIE AUGEN FEUCHT ZU HALTEN.

Cationorm®

SMARTE LÖSUNG FÜR TROCKENE AUGEN

Was macht Cationorm® so einzigartig?

- **Schützt,** indem Verdunstung begrenzt und Feuchtigkeit erhalten wird.
- **Hält länger am Auge** und fördert dadurch die Heilung.
- Cationorm® ist **echten Tränen nachempfunden**, unkonserviert und kontaktlinsenverträglich.

PP-CATION-AT-0026 1119

Santen
A Clear Vision For Life™

REZEPTFREI IN IHRER APOTHEKE ERHÄLTLICH

DIE FREIHEIT, JEDEN AUGENBLICK GENIESSEN ZU KÖNNEN

UNITED OPTICS ist DER Ansprechpartner für gutes Sehen mit Kontaktlinsen

Was sind die Vorteile von Kontaktlinsen?
Rainer Pippig: Kontaktlinsenträger sehen die Welt ohne Rahmen und genießen somit viel mehr Freiheiten als Brillenträger. Sie müssen sich nicht mit verschmutzten oder beschlagenen Gläsern herumärgern und beim Sport kann keine Brille verrutschen oder stören.

Kann jeder Kontaktlinsen tragen?
Rainer Pippig: Ja, fast jeder – aus jeder Altersklasse. Moderne Technologien bieten ganz neue Möglichkeiten, vor allem für Menschen mit Alterssichtigkeit oder empfindlichen Augen. Deshalb bieten wir Brillenträgern immer auch Kontaktlinsen an. Tageslinsen zum Beispiel sind eine ideale Ergänzung – für Brillenträger ebenso wie für Sportler.

Was sind die Vorteile von Tageskontaktlinsen?
Rainer Pippig: Tageslinsen bieten eine hohe Verträglichkeit, da jeden Tag eine frische Linse verwendet wird und sich somit kaum Ablagerungen bilden. Ein weiterer Pluspunkt von Tageslinsen: Es entfällt der Pflegeaufwand. Moderne Kontaktlinsen wie ACUVUE OASYS® 1-Day von Johnson & Johnson Vision bieten von morgens bis zum Ende des Tages ein unübertroffenes Tragegefühl. Dank des integrierten Benetzungswirkstoffs erleben die Kunden eine durchgehend klare und stabile Sehqualität. Gerade für Menschen, die lange am Bildschirm arbeiten oder unter trockenen Augen leiden, ist diese Tageslinse optimal. ACUVUE OASYS® 1-Day gibt es in fast jeder Stärke und auch Menschen mit Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) können sie gut verwenden.

ACUVUE OASYS® 1-Day mit UV-Schutz, erhältlich bei Ihrem United Optics Partner!

„Bei uns genießen Kunden den optimalen Service, die große Markenvielfalt und den besten Preis."

Rainer Pippig, Optikermeister und Kontaktlinsenspezialist, Pippig UNITED OPTICS

Was bekommt jemand, der sich für Kontaktlinsen interessiert, wenn er ein United Optics Geschäft besucht?
Rainer Pippig: Jedes unserer UNITED OPTICS Geschäfte zeichnet sich durch hochqualifizierte Kontaktlinsenspezialisten aus, die den Augen- und Kontaktlinsencheck durchführen. Dabei steht die bedürfnisorientierte Auswahl im Vordergrund, um die perfekte Kontaktlinse für jeden einzelnen unserer Kunden zu finden. Jedes Auge ist anders und bedarf einer persönlichen Anpassung, um die richtige Linse zu finden. Dazu führen wir ein großes Angebot von Markenkontaktlinsen. Besonders wichtig ist uns die ausführliche Erklärung des Auf- und Absetzens der Kontaktlinse. Denn nur die richtige Handhabung und Pflege sorgt für zufriedene Träger und minimiert die Aussteigerrate. Bei jedem Nachsorge-Termin prüfen wir, ob die ausgewählte Kontaktlinse noch zum Kunden und seinen Bedürfnissen passt und nehmen ggfs. Anpassungen vor. Außerdem bieten wir z. B. auch All-Inclusive-Pakete für ein langfristiges, gesundes und zufriedenes Kontaktlinsentragen an.

INFO

UNITED OPTICS ist die Fachoptiker-Kette in Österreich und Deutschland.

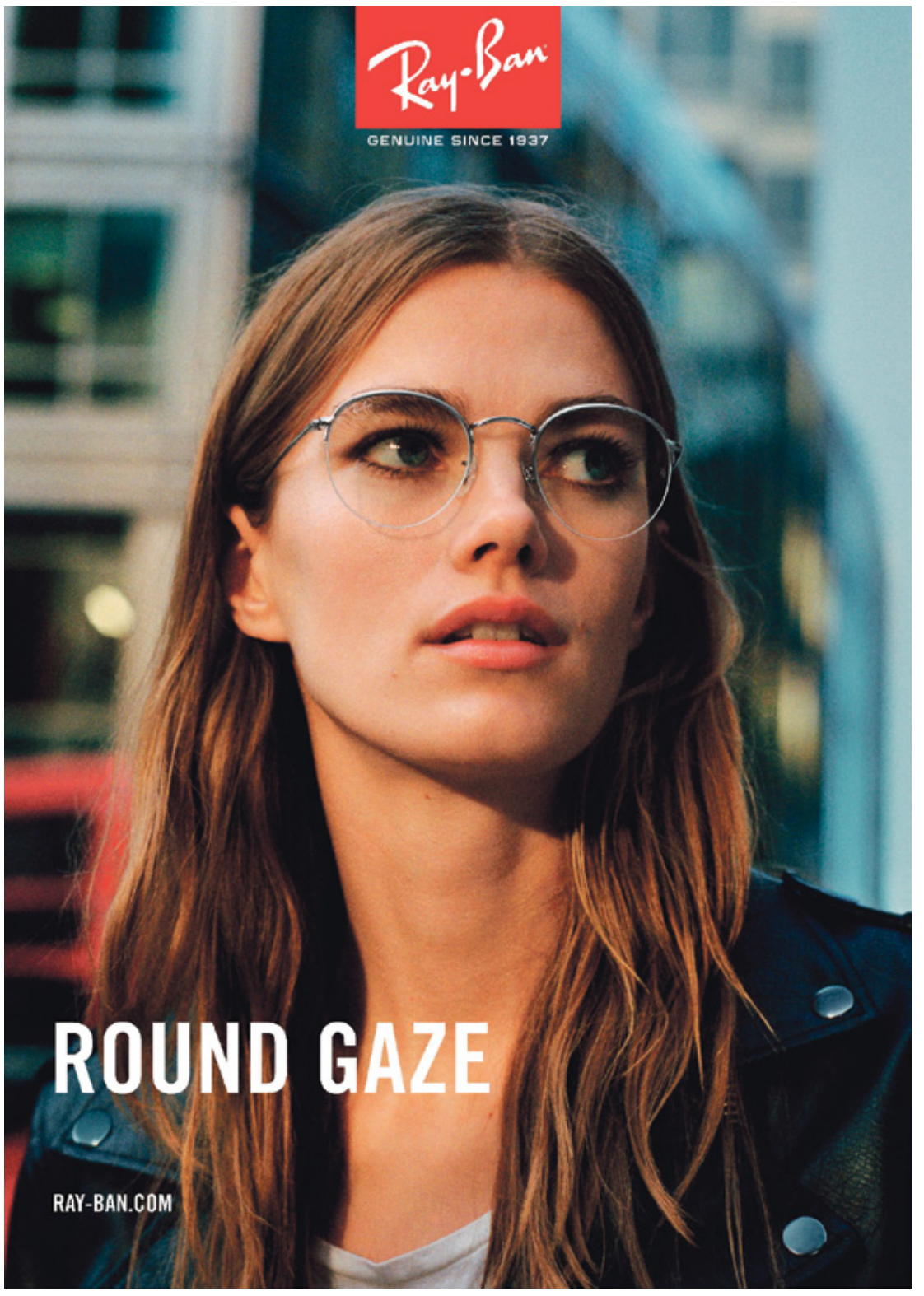
Das 1993 gegründete Netzwerk umfasst österreich- und deutschlandweit bereits 35 führende Betriebe und über 90 Standorte.

UNITED OPTICS verbindet die Kompetenz des lokalen Fachoptikers mit dem günstigen Preisniveau einer großen Kette - das ist einzigartig in der DACH-Region!

Wir freuen uns auf Ihren Besuch!

UNITED OPTICS AUSTRIA
DIE FACHOPTIKER-KETTE

www.unitedoptics.at



MODERN MIT MINIMALISMUS

Kein anderer Brillenhersteller weltweit hat es geschafft, über Jahrzehnte hinweg so viele Modelle zu etablieren und immer wieder neu zu erfinden wie RAY-BAN®.

Egal ob filigran oder markant, alle Modelle sind grenzenlos stylisch und verleihen einen einzigartigen Touch. Eine der größten Ikonen der Unternehmensgeschichte ist dabei die Round Gaze. Als Sonnenbrille sind runde Brillen schon seit vielen Jahren ununterbrochen im Trend. Derzeit feiert diese Form einen spektakulären Siegeszug als Korrektionsfassung.

Die Mode entspricht den Menschen, die sie tragen. Nicht alle sind laut, bunt und schrill. Und so liegt puristisches Design momentan absolut im Trend. Sehr dezent und doch supermodern sind die halbrandlosen Fassungen der RAY-BAN® Gaze-Kollektion, dessen minimalistisch-elegante Leichtigkeit im Korrektionsbereich einmalig ist. Das schmale Profil verleiht absolute Coolness und geschmackvolles Auftreten.

Entdecken Sie diese oder viele weitere Neuheiten von RAY-BAN®.

UNITED OPTICS AUSTRIA
DIE FACHOPTIKER-KETTE

Die RAY-BAN® Gaze-Kollektion – jetzt in allen UNITED OPTICS Filialen erhältlich!