MedJournal

Mit Augen-Yoga die Sehkraft stärken

Foto: AdobeStock / contrastwerkstatt

Nicht nur Gene und Krankheiten entscheiden darüber, wie gut oder schlecht wir sehen können. Auch Stress kann den Blick trüben.

Stress scheint das moderne Gift unseres Jahrhunderts zu sein. Schleichend, unsichtbar und leise greift er in die Regelmechanismen von Körper und Psyche ein und richtet dort Schäden an. Verspannungen, Bluthochdruck und Kopfschmerzen etwa drohen schon nach kurzer Zeit. Andere Folgen schlagen erst sehr viel später zu Buche, etwa Burnout, vorzeitige Hautalterung oder Einbußen bei der Sehkraft. Die Untersuchung eines Magdeburger Wissenschaftlers zeigt jetzt einen verhängnisvollen Mechanismus in Bezug auf das Augenlicht.

Dass es hier einen Zusammenhang gab, vermuteten Forscher schon lange. Allerdings blieb es bislang unter Experten strittig, ob Stress die Ursache oder die Folge einer Augenerkrankung sein kann.

Bernhard Sabel, Psychologe am Augenzentrum in Magdeburg, hat 139 Studien zu verschiedenen Augenkrankheiten analysiert. 32 davon kommen zu dem Ergebnis, dass der Verlust der Sehkraft bei den Patienten eindeutig Auslöser für starken Stress war.

Hormon stört den Stoffwechsel

Ebenso viele Studien kommen zu dem Ergebnis, dass Stress die Ursache für eine Augenerkrankung war. Die Begründung: Stress erhöht den Spiegel des Stresshormons Cortisol im Körper. Dieses wiederum drosselt die Wirkung des Hormons Insulin, das in der Bauchspeicheldrüse produziert wird und den Blutzucker senkt. Schließlich braucht ein Mensch unter Stress alle Kraftreserven und damit den Treibstoff Zucker.

Auf lange Sicht aber könne dies die Funktionsfähigkeit der Augen und des Gehirns beeinträchtigen, so Sabel. Seine Schlussfolgerung: Beide Ansätze treffen zu. Nicht nur leidet die Sehkraft unter zu viel Stress, der Verlust der Sehkraft verursacht auch Stress. Ein Teufelskreis für die Betroffenen.

Entspannungsübungen helfen

Wie wichtig es ist, dass Augenärzte bei der Behandlung immer auch in Erwägung ziehen, dass Stress ein Erkrankungsfaktor sein kann, zeigt Sabel an einer Fallstudie: Eine 78-jährige Patientin verlor nach einer Operation die Sehkraft ihres linken Auges. In den darauffolgenden Jahren führten Stress und die Angst davor, komplett zu erblinden, offenbar dazu, dass die Patientin auch auf dem rechten, eigentlich gesunden Auge immer schlechter sehen konnte.

Im Augenzentrum in Magdeburg empfahlen ihr die Ärzte Entspannungsübungen und ein spezielles Augen-Yoga-Programm. Bereits nach zwei Wochen hatte sich die Sehkraft ihres rechten Auges wieder deutlich verbessert. (red)

Was bewirkt das Augen-Training?

Die Augenbewegungen aktivieren das parasympathische Nervensystem. Kreislauf und Puls verlangsamen sich, die Muskeln entspannen. Stress, Ängste und depressiven Gedanken können besser verarbeitet werden. Übungen unter: https://yogaworld.de/6-uebungen-fuer-bessere-augen

Warum Stress ins Auge gehen kann

Dr. Beate Steinhorst
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie, AugenLaser-Zentrum, Wiesbaden

Foto: Dr. Beate Steinhorst

Plötzliche Sehverschlechterung im Nahbereich, Verzerrungen oder gar ein dunkler Fleck im Sehzentrum – diese Symptome können auf eine Retinopathia centralis serosa (RCS) hindeuten. Diese ernstzunehmende Sehstörung kann u. a. durch anhaltenden Stress ausgelöst werden, weshalb das Syndrom auch „Managerkrankheit“ genannt wird. Ursache ist das Stresshormon Cortisol bzw. ein dauerhaft erhöhter Cortisol-Spiegel. In vielen Fällen gehen die Symptome, die einseitig oder beidseitig auftreten können, von alleine wieder weg. Nimmt die Sehstörung einen schweren Verlauf bzw. wird sie chronisch, können kleine Risse zwischen Aderhaut und Netzhaut entstehen, sodass Flüssigkeit in den subretinalen Bereich gelangt. Eine Anhebung der Retina mit Beeinträchtigung der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens, ist die Folge.

In Abhängigkeit von der Lage der Netzhautschäden, kann eine Lasertherapie angebracht sein. Gelegentlich ist eine Behandlung mit einem Medikament (VEGF-Hemmer), welches in den Glaskörper eingebracht wird, sinnvoll.

Sowohl die akute als auch die chronische Form der RCS können zu einer Visusminderung führen, schwerwiegende Sehverluste sind jedoch selten. Neben einer nachhaltigen Stressvermeidung und -bewältigung, sollte die Behandlung von RCS interdisziplinär z. B. im Austausch mit dem Hausarzt erfolgen, um mögliche RCS begünstigende Medikamente zu vermeiden.

(c). Verlagsgruppe Rhein Main GmbH & Co. KG 2003-2013 / Erstellt von VRM am 11.03.2020