

# Ernährung kann Sehvermögen stärken

**Eine gute Nährstoffversorgung kann das Fortschreiten der altersabhängigen Makuladegeneration, der diabetischen Retinopathie, des Grünen Stars oder des trockenen Auges positiv beeinflussen, eventuell sogar verlangsamen.**

Für die Augengesundheit empfiehlt Professor Dr. med. Andreea Gamulescu von der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) eine ausgewogene, mediterrane Ernährung. „Auf dem Teller sollte eine möglichst bunte Farbpalette an rotem, gelbem und grünem Gemüse sowie Obst dominieren“, erläutert die Ärztin. Auch fettreicher Fisch, Olivenöl sowie Verzicht auf übermäßig viel rotes Fleisch und Milchprodukte sind zu empfehlen. Auf diese Weise werde eine gute Basis für eine ausreichende Nährstoffversorgung geschaffen. Zwar könne man mit einer ausgewogenen Ernährung Augenerkrankungen weder komplett verhindern noch

heilen, aber man könne das Fortschreiten von chronischen Erkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration (AMD), der diabetischen Retinopathie, dem Glaukom oder dem trockenen Auge positiv beeinflussen. Hinweise auf den günstigen Effekt einer guten Nährstoffversorgung kommen aus der Sammlung von Daten mehrerer großer bevölkerungsbasierter Erhebungen. Sicher ist, dass einige Nährstoffe eine Wirkung auf die Sehfunktionen entfalten. So bilden die Karotinoide Lutein und Zeaxanthin das Makulapigment, das zum Lichtschutz der Zellen sowie der Sehfunktion im Dunkeln beiträgt und deshalb für den Sehprozess von großer Bedeutung ist. „Es ist wichtig, Karotinoide durch den Verzehr von Obst und grünblät-

tigem Gemüse aufzunehmen, da unser Körper sie nicht selbst herstellen kann“, betont Gamulescu. Weitere wichtige Augen-Nährstoffe sind die Vitamine A, C und E, die Vitamine B und Folsäure, Omega-3-Fettsäuren und Mineralstoffe. Dazu gehört insbesondere Zink, aber auch weitere Mikronährstoffe wie Selen, Curcumin und Resveratrol. Sie übernehmen zellschützende Funktionen, sind wichtig für den Sehzyklus und unterstützen Reparatur-

oder Regenerationsvorgänge am Auge. Weitere wichtige Faktoren, die die Augengesundheit beeinflussen, sind körperliche Aktivität und das Rauchen. „Wir wissen, dass Personen, die nicht rauchten, sich gesund ernährten und zusätzlich körperlich aktiv waren, ein deutlich vermindertes Risiko für die Entstehung einer AMD hatten“, berichtet Gamulescu. Allerdings spielen bei der Entstehung und dem Fortschreiten von Augenerkrankungen auch andere, nicht veränderbare Faktoren wie zum Beispiel das Alter der Person und die genetische Veranlagung eine wichtige Rolle.

Von der pauschalen Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln rät die Regensburger Augenexpertin ab. „Die Datenlage dazu ist relativ unklar, vielversprechende Ansätze und Ergebnisse aus Laboruntersuchungen sowie aus Tierexperimenten lassen sich nicht unbedingt auf den Menschen übertragen.“ (red)



## Retinitis muss nicht zur Erblindung führen

**Dr. med. Beate Steinhorst**  
Fachärztin für Augenheilkunde und Refraktive Chirurgie  
AugenLaserZentrum  
Wiesbaden



Foto: Dr. Beate Steinhorst / LZW

Eine Retinitis ist eine entzündliche Erkrankung der Netzhaut. In seltenen Fällen wird sie durch bestimmte Viren oder Pilze ausgelöst, weitaus häufiger ist die degenerative Netzhautentzündung allerdings genetisch bedingt (Retinitis pigmentosa). Die Retinitis, die häufig auch mit einer Entzündung der Aderhaut zusammen auftritt, ist eine ernste Erkrankung, die ganz unterschiedliche Verläufe haben kann: So gibt es Patientinnen und Patienten, die die entzündliche Veränderung im Auge kaum

wahrnehmen. Bei ihnen ist die Entzündung meist in der Peripherie der Netzhaut zu lokalisieren. Bei anderen Patientinnen und Patienten, bei denen der Defekt an zentraler Stelle der Netzhaut liegt, kann die Retinitis allerdings sogar zur vollkommenen Blindheit führen. Doch auch wenn es bislang weder Möglichkeiten der Behandlung noch der Heilung gibt, kann ein Implantat doch dazu verhelfen, dass Betroffenen, denen die Blindheit drohte, wenigstens ein bisschen Augenlicht zurückgegeben

wird. Dazu wird ein winziger Chip direkt unter die Netzhaut implantiert. Der Chip kann zwar nicht zum Farbsehen verhelfen, aber doch zumindest hell und dunkel unterscheiden. Über die Nervenzellen werden die entsprechenden Impulse direkt an das Gehirn weitergeleitet. Die Patientinnen und Patienten können damit wieder Licht wahrnehmen und Lichtquellen erkennen. In manchen Fällen können sie sogar Formen und Details wahrnehmen, was die Lebensqualität auf jeden Fall steigert.