

G⁺ RATGEBER

AUGENMEDIZIN

Patienteninformation



Prävention für

ERWACHSENE

Expert:innen

DER RATGEBER ENTSTAND DURCH FREUNDLICHE UNTERSTÜTZUNG VON:

Dr. med. Darius Madjpour
Facharzt für Augenheilkunde und Augenchirurgie
FMH – FEBO – FICO, Ärztlicher Co-Direktor,
Leitender Arzt Kataraktchirurgie

Dr. med. Lorenz Kuske
Facharzt für Augenheilkunde und Augenchirurgie
FMH – FEBO, Ärztlicher Co-Direktor,
Leitender Arzt Glaukom

Prof. Dr. Dr. Marion Munk
Fachärztin für Augenheilkunde FMH – FEBO,
Leitende Ärztin Gutblick Research

Dr. med. Dirk Duwendag
Facharzt für Augenheilkunde und Augenchirurgie
FMH – FEBO, Leitender Arzt Refraktive Laserchirurgie
und Optometrie



Weitere spannende Informationen
rund ums Auge finden Sie auf unserer
Webseite unter «Wissenswertes»:
www.gutblick.ch/wissenswertes

Herausgeber: Augenarzt-Praxisgemeinschaft Gutblick AG, Zentrum Staldenbach 8, 8808 Pfärfikon; **Redaktion:** Elisa Ganter; **Konzept und Gestaltung:** Frischhut Design Bureau, München; **Korrektur:** Marianne Sievert, Zürich; **Druck:** Niedermann Druck AG, St. Gallen. Gutblick lehnt jede Haftung für falsche oder unvollständige Informationen ab. © Augenarzt-Praxisgemeinschaft Gutblick AG, 2024. Abdruck – auch auszugsweise – nur mit Quellenangaben gestattet. **Bildnachweise:** Alexander Frischhut und Verena Gerth, Frischhut Design Bureau (Illustration, Fotomontage); Jürg Waldmeier (Fotografie); Adobe Stock: kosach 166 (S. 12/13), Choat (S. 23)

01 WISSEN

Zahlen und Fakten	6
Wie funktioniert das Auge?	9

02 BESCHWERDEN UND KRANKHEITEN

Fehlsichtigkeiten (Ametropien)	12
Rot, trocken, gereizt – wenn die Augen schmerzen	14
Altersbedingte Augenerkrankungen	
Grauer Star (Katarakt)	16
Grüner Star (Glaukom)	18
Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)	20
Netzhauterkrankungen (Retinopathien)	22
Diabetes, diabetische Retinopathie und diabetisches Makulaödem	24
Rund um die Augenlider	25

03 TIPPS UND PRÄVENTION

Keine Angst vor Vorsorgeuntersuchungen	28
Senken Sie Ihr Risiko für Augenkrankheiten	30



01

WISSEN

Fast 90 Prozent der Weltbevölkerung hat braune Augen. Grün ist mit ca. 3 Prozent die seltenste Augenfarbe.

80

Ein ausgewachsenes menschliches Auge wiegt mit rund 7,5 g etwas weniger als ein Zweifrankenstück. Der Durchmesser des Augapfels beträgt etwa 23 mm, davon ist nur ein Sechstel sichtbar.

Piraten trugen Ohringe, weil sie glaubten, es würde ihre Sehkraft verbessern. Interessanterweise gilt auch in der Akupunktur das Ohrläppchen als Punkt für besseres Sehvermögen. Allerdings geht man in der Akupunktur davon aus, dass nur sporadische Stiche stimulieren und sich auf die Sehkraft auswirken.

Die Bilder, die auf unsere Netzhaut projiziert werden, stehen eigentlich auf dem Kopf. Erst in der Verarbeitung des Sehreizes durch das Gehirn werden diese Bilder gedreht.

Es ist nicht möglich, mit offenen Augen zu niesen.

%

Zirka 80 Prozent der Menschen haben ein verstecktes Schielen. Nur bei wenigen führt es aber zu Beschwerden.

Jede Sekunde nehmen unsere Augen etwa 10 Millionen Eindrücke wahr.

Ein Iris-Scan ist sicherer als ein Fingerabdruck, da er noch individueller ist. Beim Fingerabdruck werden etwa 40 biometrische Merkmale ausgemacht, beim Iris-Scan etwa

260

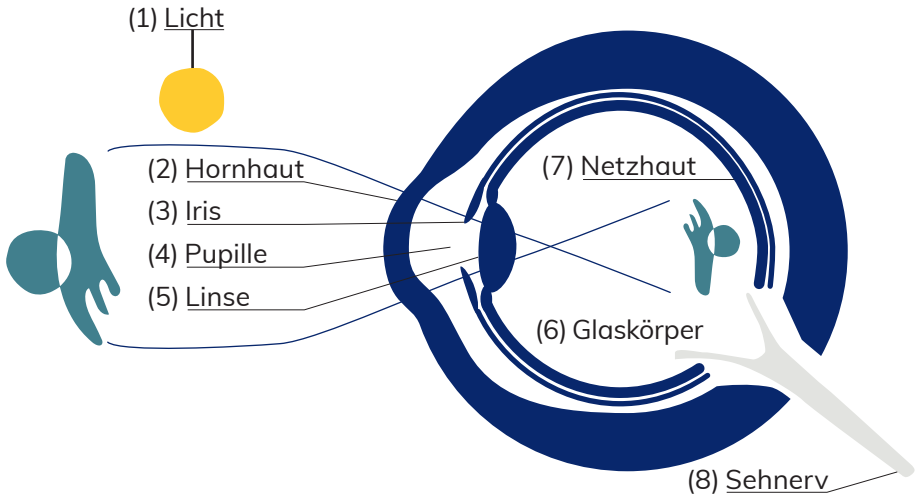
Rund 1 Prozent der Frauen und 9 Prozent der Männer leiden an einer Farbsehstörung und tun sich schwer, Rot und Grün zu unterscheiden («Rot-Grün-Schwäche»).



Wie funktioniert das Auge?



Farben, Formen, Bewegungen und räumliche Orientierung: Rund 80 Prozent der Informationen aus unserer Umwelt nehmen wir über unsere Augen wahr. Doch wie genau funktioniert dieses wichtige und komplexe Sinnesorgan?



Unsere Augen sind ein enorm leistungsfähiger Sensor für elektromagnetische Strahlung im sogenannten sichtbaren Spektrum. Damit wir einen Gegenstand sehen können, muss zuerst Licht (1) auf ihn fallen. Die Lichtwellen werden vom Gegenstand reflektiert und durchdringen als Erstes die Hornhaut (2). Die Hornhaut ist ein widerstandsfähiges, aber völlig klares Gewebe und verschliesst das Auge nach aussen. Danach tritt das Licht durch die farbige Iris (3), die wie eine Kamerablende funktioniert: Je dunkler die Umgebung, desto weiter die Pupille (4), damit mehr Licht ins Auge fallen kann, und umgekehrt. Hat das Licht die Pupille durchquert, trifft es auf die biegsame Linse (5). Durch

Muskelspannung kann die Linse ihre Brechkraft verändern und sorgt somit für scharfe Sicht in Ferne und Nähe. Danach durchdringt das Licht den Glaskörper (6) und erreicht die Netzhaut (7) – was wir sehen, kommt hier auf dem Kopf stehend an. Auf der Netzhaut befinden sich mehr als 100 Millionen Sehzellen, die in zwei Gruppen unterteilt werden können: Zapfen sorgen für das Farb- und Tagsehen und Stäbchen für das Schwarz-Weiss- und Nachtsehen. Die Sehzellen übersetzen das Licht in Nervenimpulse, die über den Sehnerv (8) ans Gehirn weitergeleitet werden. Das Bild wird verarbeitet und richtig herumgedreht. Der Sehprozess ist abgeschlossen.



BESCHWE

02

ERDEN

KRANKHEITEN

Fehlsichtigkeiten (Ametropien)

Rund 80 Prozent der Schweizer:innen zwischen 16 und 74 Jahren tragen eine Brille oder Kontaktlinsen.

Welche Fehlsichtigkeiten gibt es? Was können Sie dagegen tun?



Kurzsichtigkeit (Myopie): Wenn in der Ferne alles unscharf ist

Kurzsichtige sehen weiter entfernte Gegenstände verschwommen und undeutlich, erkennen nahe Gegenstände aber ohne Probleme. Häufig ist das Auge zu lang oder Linse und Hornhaut brechen das Licht zu stark, sodass das scharfe Bild im Augapfel vor der Netzhaut ankommt. Kurzsichtigkeiten lassen sich oft sehr gut mittels Laserbehandlungen korrigieren. Die Ausprägung der Kurzsichtigkeit wird mit negativen Dioptrien (dpt) angegeben. Bei -1 dpt handelt es sich um eine leichte Kurzsichtigkeit und ab -5 dpt um eine starke Kurzsichtigkeit.



Weitsichtigkeit (Hyperopie): Wenn in der Nähe alles unscharf ist

Weitsichtige können Gegenstände in der Ferne gut sehen, aber nahe Objekte oder Kleingedrucktes werden unscharf wahrgenommen. Meistens ist das Auge zu kurz, selten brechen Linse und Hornhaut das Licht nicht genug, sodass das scharfe Bild im Augapfel hinter der Netzhaut ankommt. Die Ausprägung der Weitsichtigkeit wird mit positiven Dioptrien (dpt) angegeben. Bei einem Wert von $+1$ dpt liegt eine leichte Weitsichtigkeit vor, bei $+5$ dpt eine starke. Weitsichtigkeiten lassen sich bis ca. $+3$ dpt mittels Laser behandeln.



Keine Lust mehr auf Kontaktlinsen oder Brille?

Augenlasern macht es möglich! Dabei wird die Hornhaut dauerhaft in ihrer Form korrigiert, um die Sehschärfe wiederherzustellen. Erkundigen Sie sich nach unserer Augenlaserbroschüre oder auf www.gutblick.ch/lasern



Alterssichtigkeit (Presbyopie): Wenn die Arme immer kürzer werden

Im Laufe des Lebens nimmt die Elastizität der Linse ab, sodass die Einstellung auf nahe Objekte schwerer wird und diese plötzlich unscharf wirken. Hier kann eine Lesebrille eingesetzt werden. Alternativ kann auch eine Gleitsichtbrille verordnet werden. Meist tritt Alterssichtigkeit ab dem 40. bis 50. Lebensjahr auf.



Hornhautverkrümmung (Astigmatismus): Ein Knick in der Optik

Die Hornhaut ist von Natur aus nicht perfekt rund geformt, nahezu alle Menschen haben eine leichte Hornhautverkrümmung. Bei einer ausgeprägten Verformung hat sich die Hornhaut so verändert, dass sowohl die Nah- als auch die Fernsicht unscharf ist. Gemessen wird Hornhautverkrümmung ebenfalls in Dioptrien. Ab 0,75 Dioptrien ist eine Korrektur nötig.

Wie werden Fehlsichtigkeiten behandelt?

Grundsätzlich kann eine Fehlsichtigkeit mit Sehhilfen wie Brillen oder Kontaktlinsen ausgeglichen werden. Daneben kann eine Fehlsichtigkeit auch dauerhaft mittels Laserverfahren behoben werden. Moderne Methoden ermöglichen eine schonende und sichere Korrektur und sind schnell und einfach durchführbar. Sprechen Sie uns darauf an!

Rot, trocken, gereizt – wenn die Augen schmerzen



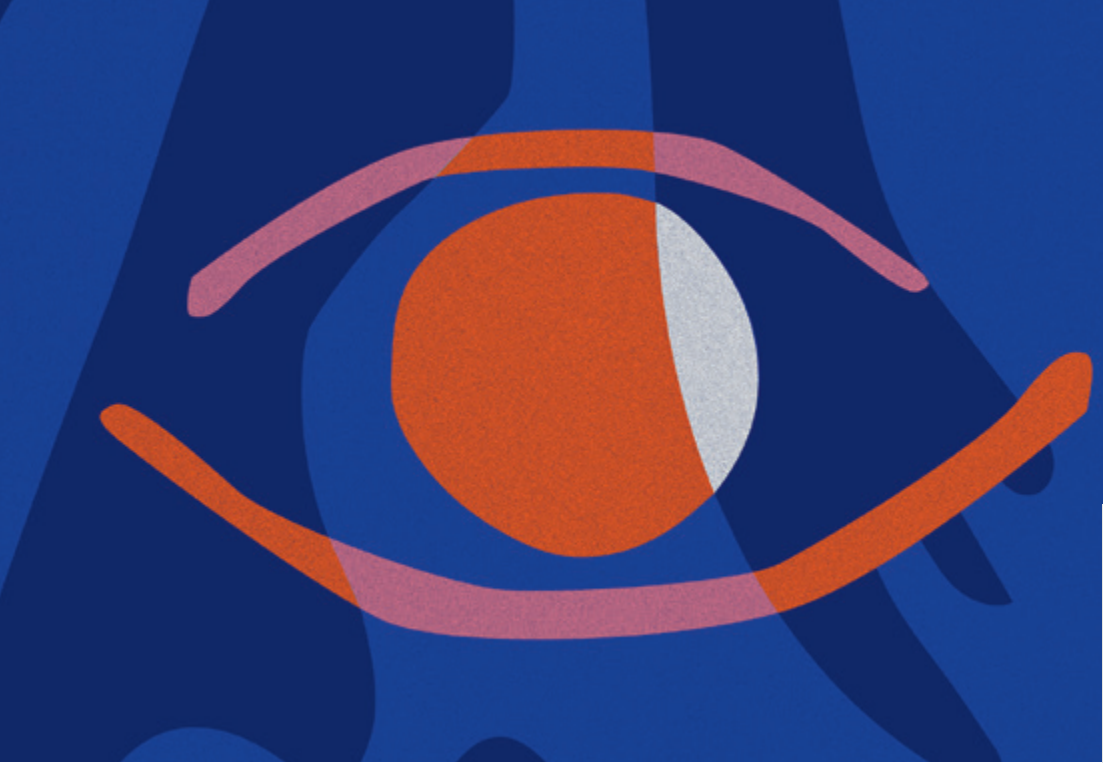
Melden Sie sich bei Augenschmerzen und Sehstörungen sofort in der nächsten Gutblick-Augenarztpraxis für einen Termin.

Rote Augen

Rötungen im Auge entstehen meist durch eine leichte Reizung. Die kleinen Blutgefäße im Auge weiten sich und werden stärker durchblutet. Trockene Augen, Infektionen, Übermüdung, Verletzungen oder eine Allergie – die Ursachen für gerötete Augen sind vielfältig. Auf jeden Fall sollten gereizte Augen beobachtet werden, denn sie können Symptome von häufigen Erkrankungen wie einer Bindehautentzündung (Konjunktivitis) oder Hornhautentzündung (Keratitis) sein.

Trockene Augen (Sicca-Syndrom)

Ein rotes Auge ist oft, aber nicht immer ein trockenes Auge. Trockene Augen entstehen durch Störungen der Tränenbildung. Zu den häufigsten Ursachen gehören lange Tätigkeit an einem Bildschirm, das Tragen von schlecht sitzenden Kontaktlinsen und Lidrandentzündungen. Aber auch mit dem Alter steigt das Risiko für trockene Augen. Tränenersatzmittel als Tropfen, Salbe oder Gel verschaffen häufig schnelle Linderung. Um langfristige Beschwerden zu vermeiden, sollten Sie Ihre Augen von einer Augenärztin oder einem Augenarzt untersuchen lassen.



Wann sollte ich notfallmässig in die Augenarztpraxis?

Bei folgenden Anzeichen sollten Sie Ihre Augen stets von Spezialist:innen untersuchen lassen:

- + Plötzliche starke Augenschmerzen, eventuell begleitet von Übelkeit und Erbrechen
- + Augenverletzungen (durch Unfall, Verätzungen etc.)
- + Sehstörungen (Blitze, Schleier, Farbkreise, Punkte oder «fliegende Mücken») und/oder akuter Sehverlust
- + Starke, sich ausdehnende Rötungen und Entzündungsherde am Auge
- + Fremdkörpergefühl im Auge

Grauer Star (Katarakt)



Sicht mit gesunden Augen



Sicht mit grauem Star

Was ist der graue Star?

Der graue Star ist eine natürliche Trübung der Augenlinse und tritt meist ab dem 60. Lebensjahr auf. Selten kann der graue Star angeboren sein (kongenitale Katarakt) oder durch Trauma (traumatische Katarakt) sowie Medikamente wie Cortison als auch Erkrankungen wie Diabetes früher auftreten. Die Trübung verschleiert den Blick schleichend: Es gelangt nicht mehr genügend Licht auf die Netzhaut, sodass sich das Sehvermögen verschlechtert, im Extremfall ist der Alltag deutlich eingeschränkt.

Woran erkenne ich den grauen Star?

Anzeichen für den grauen Star sind:

- + Schleichende Verminderung der Sehschärfe: Oft entsteht das Gefühl, dass die Brillenkorrektur nicht mehr richtig ist oder durch ein Milchglas oder Nebel hindurch gesehen wird.
- + Lichtempfindlichkeit: Vor allem nachts und beim Autofahren fühlen sich Betroffene vermehrt geblendet.
- + Nachlassende Farb- und Kontrastschärfe: Die Wahrnehmung von Kontrasten verschlechtert sich. Farben verlieren an Leuchtkraft und verblassen. Die meisten können schliesslich nur noch Hell oder Dunkel unterscheiden.



Sie möchten mehr über den grauen Star erfahren? Fragen Sie nach unserer Kataraktbroschüre.

Wie wird der graue Star behandelt?

Der graue Star kann nicht mit Medikamenten behandelt werden, sondern muss operiert werden. Dabei wird die Linse in einem kurzen, ambulanten Routineeingriff durch eine künstliche Augenlinse ersetzt. Die Kataraktoperation gehört zu den häufigsten, sichersten und erfolgreichsten Operationen weltweit. Dennoch ist die Operation einfacher, wenn sie in einem frühen Stadium durchgeführt wird.

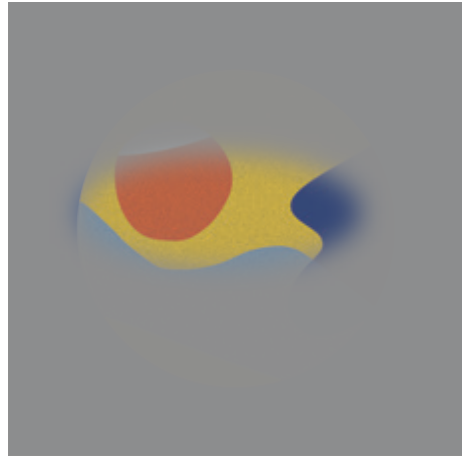
«Früher oder später bekommt jede:r den grauen Star – wenn sie oder er alt genug wird. Durch den Austausch der Linse erreicht der Grossteil der Patient:innen ein deutlich verbessertes Sehvermögen, meist schon am Tag nach dem Eingriff. Unsere Spezialist:innen führen die Operation mehrmals pro Woche an verschiedenen Standorten durch.»

Dr. med. Darius Madjdpour, Ärztlicher Co-Direktor

Grüner Star (Glaukom)



Sicht mit gesunden Augen



Sicht mit grünem Star

Was ist der grüne Star?

Der grüne Star ist eine Krankheit, durch die der Sehnerv zunehmend Nervenfasern verliert. Hauptsächlich ist ein erhöhter Augendruck dafür verantwortlich. Dadurch wird das Gesichtsfeld immer kleiner, was zuerst zu einem Tunnelblick und später zu kompletter Blindheit führt.

Der grüne Star kann in jedem Alter auftreten, betroffen sind aber am häufigsten Menschen ab dem 40. Lebensjahr. In der Schweiz und weltweit ist der grüne Star eine der häufigsten Erblindungsursachen.

Woran erkenne ich den grünen Star?

Es ist kaum möglich, den grünen Star im Anfangsstadium selbst zu erkennen, da der Anstieg des Augeninnendrucks zunächst ohne auffällige Symptome verläuft. Unumkehrbare Schäden können aber bereits vorhanden sein.

Anzeichen für den grünen Star im fortgeschrittenen Stadium sind:

- + Sehfeld einschränkungen (vom Rand gegen das Zentrum)
- + Gestörte Farb- und Kontrastwahrnehmung
- + Probleme der Anpassungsfähigkeit im Hellen und Dunkeln



Plötzlich auftretendes Nebelsehen, begleitet von Augenschmerzen und -rötung, kann auf einen akuten Glaukom-Anfall hindeuten. Melden Sie sich umgehend in der nächsten Gutblick-Augenarztpraxis, da eine sofortige Notfallbehandlung erforderlich ist.

Wie wird der grüne Star behandelt?

Bereits eingetretene Sehverluste können nicht rückgängig gemacht werden. Eine weitere Sehverschlechterung kann jedoch durch verschiedene drucksenkende Augentropfen, Laserbehandlungen, kleinere und grössere Operationen verhindert oder verlangsamt werden. Patient:innen mit grünem Star müssen ihre Augen ein Leben lang kontrollieren und je nachdem behandeln lassen.

Der zumeist schleichende und chronische Verlauf des grünen Stars macht eine frühzeitige Erkennung umso wichtiger. Unsere Spezialist:innen empfehlen eine erste Screening-Untersuchung bereits mit 40 Jahren. Die Anlage zum grünen Star ist erblich. Ist in Ihrer Verwandtschaft jemand betroffen, raten wir vor 40 zur jährlichen Kontrolle.

Altersbedingte Makuladegeneration (AMD)



Sicht mit gesunden Augen



Sicht mit AMD

Was ist die AMD?

Die AMD ist eine chronische Erkrankung, die meist ab dem 55. Lebensjahr beginnt und zu den häufigsten Erblindungsursachen zählt. Die Makula ist die Stelle auf der Netzhaut mit der grössten Dichte an Sehzellen und entsprechend der höchsten Sehleistung des Auges.

Bei beiden Varianten der AMD, der feuchten und der trockenen, sterben diese Sinneszellen durch eine Störung des Stoffwechsels nach und nach ab. Es kommt folglich zu Sehstörungen bis hin zur massiven Sehverschlechterung im zentralen Sichtfeld.

Woran erkenne ich eine AMD?

Frühe Symptome auf einen Blick:

- + Schwierigkeiten und Verschlechterung der Lesefähigkeit (Buchstaben erscheinen verzerrt)
- + Abnahme der Farb- und Kontrastwahrnehmung
- + Erhöhte Blendempfindlichkeit (z. B. beim Autofahren im Dunkeln)
- + Verschlechterung der Anpassungsfähigkeit an verschiedene Lichtverhältnisse
- + Schatten oder ein störender grauer Fleck mittig im Sichtfeld



Unsere Spezialist:innen empfehlen eine jährliche Vorsorgeuntersuchung ab dem 50. Lebensjahr. Kontaktieren Sie die nächste Gutblick-Augenarztpraxis umgehend, wenn Einschränkungen oder Veränderungen der Sehfähigkeit auftreten.

Die frühen Symptome nehmen schleichend und langsam zu, sodass sie den Betroffenen anfangs oft nicht auffallen. Das macht eine frühzeitige Erkennung umso wichtiger.

Selbsttest mit dem Amsler-Gitter

Mit dem Amsler-Gitter können Netzhauterkrankungen wie die Makuladegeneration frühzeitig erkannt werden. Den Test können Sie selbstständig durchführen. Fragen Sie am Empfang Ihrer Gutblick-Augenarztpraxis danach!

Wie behandelt man die AMD?

Bei einer frühen Form der trockenen AMD können Nahrungsergänzungsmittel unterstützen. Ausserdem bieten wir eine neue Therapie mittels Photobiomodulation an. Dabei werden für den Sehvorgang wichtige Zellen der Netzhaut mit Licht spezieller Wellenlängen stimuliert. Therapien für die späte Form der trockenen AMD etablieren sich nach und nach in der Schweiz. Sprechen Sie uns an!

Das Fortschreiten der feuchten AMD kann je nach Stadium mit immunbiologischen Spritzen behandelt werden, was zu einer schnellen Verbesserung der Sehleistung führt. Bereits entstandene Sehschäden sind unumkehrbar.

Netzhauterkrankungen (Retinopathien)

Was sind Netzhauterkrankungen?

Auf der Netzhaut (Retina) befinden sich mehr als 100 Millionen Sehzellen, die in zwei Gruppen unterteilt werden können: Zapfen sorgen für das Farbsehen und Stäbchen für das Schwarz-Weiss-Sehen. Es gibt viele verschiedene Netzhauterkrankungen wie Risse oder Löcher in der Netzhaut, Netzhautablösung, aber auch AMD (S. 20) und diabetische Retinopathie (S. 24) zählen dazu. Allen gemeinsam ist, dass das Sehvermögen leidet oder gar ganz verloren geht.

Woran erkenne ich einen möglichen Netzhautdefekt oder eine Netzhautablösung?

Anzeichen sind:

- + Sehen von Lichtblitzen
- + Schwarze Punkte und/oder Flecken «fliegen» durchs Bild ähnlich wie Mücken (Mouches volantes)
- + Wahrnehmung vieler kleiner dunkler Punkte wie ein «Russregen»
- + Starke Sehverschlechterung wie ein dunkler Vorhang oder Schleier, der sich langsam ausbreitet

Eine qualifizierte Augenärztin oder ein qualifizierter Augenarzt erkennt Auffälligkeiten an der Netzhaut, bevor Symptome entstehen. Daher ist es wichtig, die Augen regelmässig untersuchen zu lassen.



Sie sehen schwarze Punkte oder Lichtblitze? Melden Sie sich umgehend in der nächsten Gutblick-Augenarztpraxis, da eine sofortige Kontrolle zum Ausschluss eines Netzhautdefektes oder einer Netzhautablösung erforderlich ist.

Sicht mit Netzhauterkrankung

Wie wird eine Netzhauterkrankung behandelt?

Ein Loch oder Riss in der Netzhaut kann mittels Laser oder Vereisung ambulant in der Praxis «versiegelt» werden, bevor es zur Netzhautablösung kommt. Bei einer Netzhautablösung ist ein operativer Eingriff notwendig, um die Netzhaut durch verschiedene Techniken wieder anzulegen. Manchmal muss der Glaskörper entfernt und etwa mit Gas ersetzt werden, um den Zug der Fasern zwischen Glaskörper und Netzhaut zu verringern.

Diabetes, diabetische Retinopathie und diabetisches Makulaödem



Sie sind an Diabetes erkrankt? Wir empfehlen, mindestens einmal im Jahr Ihre Augen kontrollieren zu lassen, um mögliche Netzhautveränderungen frühzeitig zu erkennen und zu behandeln. Gerne empfangen wir Sie in einer unserer Gutblick-Augenarztpraxen.

Wie beeinflusst Diabetes die Augen?

Die weit verbreitete Erkrankung Diabetes mellitus (Typ 2) führt zu einem langfristig erhöhten Blutzuckerspiegel. Dies schädigt unter anderem die sensiblen Blutgefäße und Nervenfasern im Auge und es kann zu Sehstörungen kommen. Dabei kann die Retina, die Netzhaut, im Rahmen der diabetischen Retinopathie oder die Makula, das Sehzentrum, im Rahmen des diabetischen Makulaödems betroffen sein.

Diabetische Retinopathie und diabetisches Makulaödem zählen zu den häufigsten Gründen für schweren Sehverlust im Erwachsenenalter.

Wie wird eine diabetische Retinopathie oder ein diabetisches Makulaödem behandelt?

Therapiert wird mit Laserbehandlungen oder Medikamenten, die die Wachstumsfaktoren hemmen. Es ist ausserdem wichtig, den erhöhten Blutzuckerwert durch Anpassung des Lebensstils und der Essgewohnheiten in den Normalbereich zu bringen.



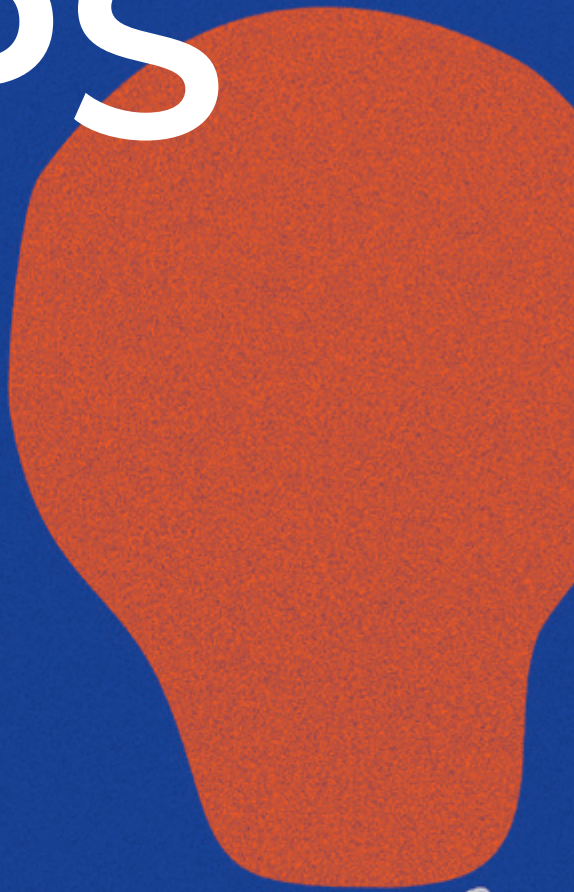
Sie möchten mehr über Lid- und ästhetische Behandlungen erfahren? Erkundigen Sie sich nach unserer Lidbroschüre.

Rund um die Augenlider

Beeinflussen die Lider die Gesundheit des Auges oder dessen einwandfreie Funktion, etwa durch eine Lidfehlstellung, liegt eine funktionelle Einschränkung vor. Diese muss medizinisch behoben werden, um den uneingeschränkten Blick wiederherzustellen. Gleichzeitig tragen die Lider zum Gesichtsausdruck und Aussehen bei.

Egal ob eine Lidkorrektur medizinisch notwendig ist oder ästhetisch gewünscht: Unsere bestens ausgebildeten Fachärzt:innen nehmen sich gerne Ihres Anliegens an. Von operativen Behandlungen bei Fehlstellungen der Augenlider und Augenlidstraffungen über Lidkorrekturen ganz ohne OP mit Hyaluronsäure oder Botulinumtoxin und Plasmage: Bei uns finden Sie die für Ihre Augenlider optimale Behandlung.

TIPPS



03

The background features a deep blue field with large, flowing, organic shapes in a lighter blue and a vibrant orange. The shapes overlap and blend into each other, creating a sense of movement and depth. The orange shape is most prominent in the upper left corner, while the lighter blue shapes are scattered throughout the lower and middle sections.

PRÄVENTION

Keine Angst vor Vorsorgeuntersuchungen

Welche Untersuchungen sind wichtig für die Früherkennung?

Der graue Star lässt sich einfach und frühzeitig am Spaltlampenmikroskop erkennen.

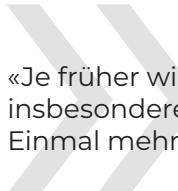
Um einen grünen Star frühzeitig zu erkennen, messen die Augenspezialist:innen den Augeninnendruck und untersuchen den Zustand des Sehnervenkopfes mit einer Augenspiegelung. Bei Auffälligkeiten untersuchen sie mittels modernster Technologie die Sehnervenfaser und können so einer Erkrankung rechtzeitig vorbeugen.

Für die Früherkennung der AMD kontrollieren die Fachpersonen die Netzhaut mit einer Lupe. Zudem können sie mit einem Netzhautscanner schon kleinste Vorstufen einer Makuladegeneration erkennen.

Weitere Untersuchungen sind individuell abhängig von den Patient:innen und ihren Beschwerden. Wichtig zu wissen: Die Vorsorgeuntersuchungen sind unkompliziert und nicht schmerzhaft.

Wie oft sollte man eine Routinekontrolle machen?

Wir empfehlen dies etwa alle ein bis vier Jahre – je nach Alter, bestehenden Erkrankungen und familiärer Vorbelastung. Sowohl der grüne Star, Kurzsichtigkeit und Diabetes können erblich bedingt sein und zu Veränderungen an den Augen führen. Dann raten wir bereits früher zu Vorsorgeuntersuchungen.



«Je früher wir eine Erkrankung diagnostizieren, desto früher können wir, insbesondere bei behandelbaren Augenkrankheiten, gegensteuern. Einmal mehr gilt bei den Augen: Vorsorge ist besser als Nachsorge.»

Dr. med. Darius Madjdpour, Ärztlicher Co-Direktor



Senken Sie Ihr Risiko für Augenkrankheiten

Bildschirmarbeit, Alkohol und Rauchen



Nach stundenlangem konzentriertem Bildschirmarbeiten oder Autofahren ist es normal, dass unsere Augen ermüden. Stehen die Augen unter Dauerspannung, kann die Anspannung auf Kopf- und Nackenmuskeln übergreifen. Entspannen Sie daher Ihre Augen immer wieder zwischendurch: Schauen Sie in die Ferne, bewegen Sie die Augen in Form einer liegenden Acht oder blinzeln Sie bewusst häufig. Kontaktlinsenträger:innen sollten ab und zu einen Brillentag einlegen.



Durch übermässigen Alkoholkonsum erhöht sich das Risiko für den grauen Star und/oder die AMD. Alkohol verschlechtert grundsätzlich die Vitaminaufnahme, was wiederum die Sehkraft schwächen kann.



Rauchen lässt die Augen schneller altern und trüb werden, da es die Durchblutung reduziert. Dadurch werden auch Sehnerv und Netzhaut beeinträchtigt und das Risiko für einen Gefässverschluss steigt. Raucher:innen haben ein erhöhtes Risiko, an Augenkrankheiten wie der AMD oder dem grünen Star zu erkranken. Damit nicht genug: Zigarettenrauch reizt den Tränenfilm – schon beim Passivrauchen – und führt zu trockenen Augen.

Senken Sie Ihr Risiko für Augenkrankheiten

UV-Schutz, Ernährung und Sport



Setzen Sie an hellen Tagen, in den Bergen oder am Wasser eine gute Sonnenbrille mit UV-Schutz auf, denn auch die Augen können Sonnenbrand bekommen. Dabei reagiert die geschädigte Hornhaut mit geröteten, schmerzenden und tränenden Augen. Man sagt dazu auch «Verblitzung». Die Beschwerden lassen normalerweise nach einem Tag nach. Mögliche Langzeitfolgen durch UV-Strahlung sind der graue Star, Netzhautalterung, Makuladegeneration sowie Augentumore. Passende Sonnenbrillen finden Sie in unseren Gutblick-Optiker-Stores in Aarau und Wallisellen.



Eine gemüse- und obstreiche Ernährung wie die «mediterrane» Ernährung schützt die Augen grundsätzlich und kann helfen, verschiedenen Augenerkrankungen wie der AMD vorzubeugen. Unter anderem Karotten, Beeren, Zitrusfrüchte und grüne Blattgemüse schützen durch die enthaltenen natürlichen Farbstoffe (Carotinoide) die lichtempfindlichen Zellen auf der Netzhaut wie eine natürliche Sonnenbrille.



Allgemein beugt Sport systemischen Erkrankungen wie Diabetes und Herz-Kreislauf-Problemen vor und fördert damit indirekt auch die Augengesundheit. Schon leichte Bewegungen wie Treppensteigen oder ein flotter Spaziergang reichen aus, um gesundheitliche Risiken zu senken. Besonders Sportarten wie Tennis, Golf oder Bogenschiessen fördern darüber hinaus eine gute visuelle und räumliche Koordination.





Gutblick – Exzellenz im Blick

Gutblick ist Ihr Ansprechpartner für exzellente Augenmedizin im ambulanten Sektor. Gerne beraten wir Sie in einer unserer Praxen:

- ✚ **Augenärzte Zentrum Aarau**
062 822 88 22
www.augenaerzte-aarau.ch
- ✚ **Augenärzte Bern –
Zentrum Marktgasse**
031 310 10 00
www.augenaerzte-bern.ch
- ✚ **Augenarzt-Praxis Tittwiesen (Chur)**
081 286 76 66
www.augenaerzte-chur.ch
- ✚ **Augenärzte Zentrum Luzern**
041 342 22 22
www.augenaerzte-luzern.ch
- ✚ **Augenärzte St. Gallen –
Zentrum Multergasse**
071 222 44 44
www.augenaerzte-stgallen.ch
- ✚ **Augenärzte Stäfa – Zentrum Bahnhof**
044 926 30 90
www.augenaerzte-staefa.ch
- ✚ **Augenärzte Wetzikon – Zentrum Leue**
044 930 44 14
www.augenaerzte-wetzikon.ch
- ✚ **Augentagesklinik Zürich Oberland
(Wetzikon)**
044 934 33 33
www.augentagesklinik-oberland.ch
- ✚ **Augenärzte Zentrum Winterthur**
052 242 38 38
www.augentagesklinik-winterthur.ch
- ✚ **Augenärzte Zollikofen – Zentrum Ziegelei**
031 911 20 02
www.augenaerzte-zollikofen.ch
- ✚ **Augenärzte Zürich –
Zentrum Schaffhauserplatz**
043 333 44 44
www.augenaerzte-zuerich.ch
- ✚ **Augenärzte Zürich – Zentrum Wallisellen**
044 836 66 66
www.augenaerzte-wallisellen.ch

