Gesundheit und Medizin

gesund leben
gezielt vorbeugen
kompetent informieren

Die Sehkraft behalten

Vorsorgeuntersuchungen bei Optikern und Augenärzten

Alle unsere Zellen altern, auch die im Auge. Genau wie Haut, Muskeln, Knochen und Sehnen werden sie über die Jahre abgenutzt und brauchen daher eine immer intensivere Pflege. Und natürlich gilt auch hier: Vorsorge ist besser als Nachsorge.

Bitte geradeaus schauen und die Buchstabenfolge vorlesen: Dr. Wolfgang Hanuschik untersucht die Sehkraft einer Patientin. Sehtests können Augenkrankheiten vorbeugen. Foto: Jana T. Wörrle

Gesunde Ernährung, ein aktiver Stoffwechsel und nicht zu viel Stress halten auch die Augen fit. Und das ist nötiger denn je, denn immer mehr Menschen verrichten ihre Arbeit vor dem Computer. Immer mehr optische Reize führen zu einer Daueranstrengung der Augen. Die Folge: die Zahl der Brillenträger steigt. Neben Sehschwächen gibt es aber auch Augenkrankheiten, die hierzulande weit verbreitet sind. Mit zunehmendem Alter treten sie häufiger auf, daher sollten Menschen ab 50 Jahren häufiger einen Sehtest machen lassen.

Zu den häufigsten Augenkrankheiten gehört die Makuladegeneration, bei der ein bestimmter Teil der Netzhaut langsam abstirbt. Die Sehschärfe lässt nach und das Bild verzerrt sich. Weit verbreitet sind zudem der Graue Star (Katarakt), bei dem sich die Linse eintrübt und der Grüne Star (Glaukom), eine Schädigung der Nervenzellen der Netzhaut. Auch die diabetische Rethinopathie ist eine Folgeerkrankung der Diabetes. „Fast immer treten diese Krankheiten im höheren Alter auf", sagt Augenarzt Dr. Wolfgang Hanuschik in Berlin. Werden sie früh erkannt, erhöhen sich die Chancen, die Symptome zu mildern und den Verlauf der Krankheit zu verzögern. „Den Grauen Star kann man operieren und die Retinopathie per Laserbehandlung in den Griff bekommen", sagt Hanuschik. Er weist darauf hin, dass die anderen Erkrankungen meist nur zu stoppen, aber nicht heilbar sind. „Ab einem Alter von 40 Jahren sollte jeder neben dem normalen Sehtest auch einmal eine Glaukom-Früherkennung machen lassen", rät er. Dies erfolgt durch die Messung des Augeninnendrucks und die Untersuchung des Sehnervkopfes auf Veränderungen. Ab 50 Jahren sollte diese Untersuchung etwa alle zwei Jahre stattfinden. Wer jedoch selbst Veränderungen feststellt, merkt, dass er schlechter sieht oder dass die Augen schmerzen, sollte umgehend zum Augenarzt gehen.

Autofahrer in der Pflicht

Sehtests bieten auch die Augenoptiker an. „Wir leben in einem komplett visualisierten Zeitalter. Unsere Augen müssen jeden Tag sehr viel leisten", sagt Jürgen Meyer, der Vizepräsident des Zentralverbands der Augenoptiker, der mit einer Aktion „Einmal im Jahr zum Augenoptiker" für mehr Prävention wirbt. Meyer dringt darauf, dass das auch die Jüngeren nutzen sollten. „Bei immer mehr jungen Erwachsenen stellen wir eine Kurzsichtigkeit fest. Das kann sich besonders beim Autofahren fatal auswirken."

„Wir messen die Sehstärke und erkennen damit sozusagen die Baufehler der Augen", erklärt Meyer. Wenn es dagegen um die Feststellung eines Krankheitszustands geht, verweist er auf die Augenärzte: „Wir Augenoptiker und Optometristen dürfen auch Augeninnndruckmessungen durchführen, ebenso wie die Inspektion des hinteren sowie vorderen Augenabschnittes. Dies ist für die Anpassung von Kontaktlinsen zwingend erforderlich." Die Sehtests beim Optiker, die Hinweise darauf geben, ob sich die Leistung des Auges verändert, sind kostenlos. Die Feststellung der Dioptriewerte ist im Regelfall zu bezahlen. Viele Vorsorgeuntersuchungen beim Augenarzt zählen dagegen zu den individuellen Gesundheitsleistungen (IGeL), die die gesetzliche Krankenkasse nicht übernimmt. Für den grünen Star kostet sie beispielsweise zwischen 20 und 50 Euro, bei der altersabhängigen Makuladegeneration liegen die Kosten zwischen 30 und 80 Euro. **jtw**

Literatur: „Richtig sehen: Laser, Linse, Brille", 192 Seiten, broschiert, Stiftung Warentest, 16,90 Euro, ISBN 3868511016. Weiterführende Informationen unter http://asurl.de/lvd.

Mit Hanteln gegen Rheuma

Bei der Rheumaerkrankung Morbus Bechterew sind die Schmerzen schon nach kurzen Ruhephasen besonders stark. Durch Bewegung lassen sie etwas nach. Um diesen Effekt dauerhaft zu vergrößern, empfiehlt der Berufsverband Deutscher Rheumatologen in Bad Aibling, nicht nur Aquagymnastik. Auch ein sogenanntes progressives Bewegungstraining mit Hanteln auf einem Gymnastikball beispielsweise könne helfen. Der Verband beruft sich auf eine neue Studie, wonach diese Art der Aktivität Patienten beweglicher macht sowie Funktion und Kraft ihrer Muskeln verbessert. Morbus-Bechterew-Patienten haben chronische Schmerzen, die mittleren und unteren Gelenke ihrer Wirbelsäule versteifen sich immer mehr. **mag**

Im Internet verständlich erklärt

Heil- und Kostenplan vom Zahnarzt

Auf den ersten Blick ist der Heil- und Kostenplan vom Zahnarzt für die meisten Patienten ein Buch mit sieben Siegeln.

Um nachzuvollziehen, was genau an welchem Zahn gemacht werden soll, ist aber für gesetzlich Versicherte wichtig, den Plan zu verstehen. Ein Musterformular im Internet der Initiative proDente veranschaulicht die Abkürzungen und Angaben in dem Plan. Es erläutert die einzelnen Abschnitte interaktiv. So können sich Patienten besser über die geplante Behandlung für einen Zahnersatz und die zu erwartenden Kosten informieren.

Stehen zum Beispiel im Abschnitt „I. Befund des gesamten Gebisses" bei Zahn Nummer 25 die Kürzel ww, K und KM, geht es um den fünften Backenzahn oben links. Der Zahnarzt hat ihn als weitgehend zerstört, aber erhaltungswürdig eingestuft (ww) und eine Krone (K) empfohlen. Der Patient wünscht eine Verblendung für die Krone (KM), für die Zusatzkosten anfallen. Der Patient muss den Plan lesen und unterschreiben an seine Kasse schicken. Die Erläuterungen zum Heil- und Kostenplan sind bei der Initiative proDente auch in gedruckter Form erhältlich. **mag**

Interaktiver Heil- und Kostenplan unter http://asurl.de/bwv und weitere Erläuterungen auf http://asurl.de/bww.

Apotheken-Notdienst 5. März bis 12. März 2014

Mittwoch, 05. März
Apotheke 26, Kaiserdamm 26, ☎ 93 95 20 00
Apotheke am Sophie-Charlotte-Platz, Schloßstr. 30-31, ☎ 342 61 41

Donnerstag, 06. März
Opernviertel-Apotheke, Bismarckstr. 30, ☎ 342 15 13
Polikum Apotheke, Marburger Str. 12-13, ☎ 21 23 29 27

Freitag, 07. März
Cäcilien-Apotheke, Holtzendorffstr. 16, ☎ 323 81 40
Lilas Apotheke, Knesebeckstr. 93, ☎ 313 40 10
Masuren-Apotheke, Angerburger Allee 45, ☎ 304 59 68

Samstag, 08. März
Atlantis-Apotheke, Wilmersdorfer Str. 31, ☎ 342 29 26
Stern-Apotheke, Kantstr. 107, ☎ 324 33 21

Sonntag, 09. März
Flora-Apotheke, Wilmersdorfer Str. 8 A, ☎ 34 70 28 35
Mommsen-Apotheke, Wilmersdorfer Str. 100, ☎ 883 52 48

Montag, 10. März
Kosmos-Apotheke, Wilmersdorfer Str. 13, ☎ 341 77 13
Lenne-Apotheke, Reichsstr. 107, ☎ 30 11 31 74
Lietzensee-Apotheke, Neue Kantstr. 7, ☎ 321 38 59

Dienstag, 11. März
Farma-plus Apotheke 62, Wilmersdorfer Str. 62, ☎ 93 95 04 84

Mittwoch, 12. März
Apotheke Carmer-7, Carmerstr. 7, ☎ 31 80 94 44
Falken-Apotheke, Danckelmannstr. 51, ☎ 322 15 51

Notdienste vom aufgeführten Tag 9.00 Uhr bis 9.00 Uhr am nächsten Tag
Weitere Informationen unter www.ak-berlin.de

Kleine Schnittwunde

Über jede offene Wunde können Bakterien, Viren oder Pilze in den Körper gelangen. Daher kann es nach einem kleinen Schnitt oder einer Verbrennung zu gravierenden Folgen wie einer Blutvergiftung (Sepsis) kommen. Darauf weist die Deutsche Interdisziplinäre Vereinigung für Intensiv- und Notfallmedizin hin. Eine Sepsis kann sich durch Fieber und Schüttelfrost, einen schnellen Herzschlag, allgemeine Schwäche und Verwirrung bemerkbar machen. Wer nach einer kleinen Verletzung an diesen Symptomen leidet, sollte schnellstmöglichst einen