

Was hilft bei grauem Star (Katarakt)

Grauer Star ist sehr weit verbreitet - jeder zweite über 75jährige leidet darunter

Die Augenlinse ist ein durchsichtiges Organ, das sich hinter der Pupille des Auges befindet. Bei grauem Star ist die Linse getrübt und verliert ihre Durchsichtigkeit, so dass die klare Sicht beeinträchtigt ist. Grauer Star ist sehr weit verbreitet - jeder zweite über 75jährige leidet darunter. Meistens entwickelt sich der graue Star langsam über viele Jahre hinweg, wenn er allerdings erst einmal besteht, wird ein operativer Eingriff nötig, um die beschädigte Linse zu entfernen. Die Wahrscheinlichkeit, dass sich ein grauer Star bildet, kann sehr stark durch Ernährung und Nährstoffzufuhr beeinflusst werden.

Die Augenkrankheit Grauer Star bezeichnet eine Trübung der Augenlinse, die bei fortschreitender Erkrankung als grauer Schleier hinter der Pupille sichtbar wird. Grauer Star wird auch als Katarakt, das lateinische Lehnwort für Wasserfall, bezeichnet. Dies ist darauf zurückzuführen, dass der Patient zunehmend das Gefühl hat, durch einen Wasserfall hindurchzusehen.

Der Graue Star ist zwar eine schmerzfreie Erkrankung, die aber im Verlauf die Lebensqualität durch das eingeschränkte Sehvermögen stark beeinträchtigt. Äußert sie sich zuerst in einem leicht verschwommenen Bild, kommen später auch zunehmende Blendempfindlichkeit, verschlechtertes Sehvermögen bei geringen Kontrasten und eine deutlich verlangsamte Anpassung an veränderte Lichtverhältnisse hinzu.

Im Anfangsstadium trüben sich zunächst nur die Ränder der Linse ein, sodass das Sehvermögen noch nicht beeinträchtigt ist. Erst im fortgeschrittenerem Stadium stellen vor allem Autofahrer fest, dass sie bei Nacht nicht mehr so gut sehen wie früher. Bei fortschreitender Erkrankung erscheinen die Konturen der Gegenstände immer unschärfer, die Farben erscheinen blass und irgendwie verändert. Die Linse wirkt milchigweiß. Doch selbst im Spätstadium des Grauen Stars droht keine vollständige Erblindung: Der Betroffene kann meist immerhin noch Licht und Dunkel unterscheiden.

Der Graue Star wird nach dem Ort seines Auftretens kategorisiert; man unterscheidet zwischen der Cataracta corticalis, einer Trübung der Linsenrinde, der Cataracta subcapsularis posterior, dem hinteren subkapsulären Katarakt, sowie der Cataracta nuclearis, dem Kernkatarakt.

Ernährungsempfehlungen bei grauem Star (Katarakt)

Hohe Blutfettwerte, Diabetes und Übergewicht erhöhen das Risiko, dass sich ein grauer Star entwickelt. All diesen Störungen kann durch eine Veränderung der Essgewohnheiten und durch Nährstoffsupplemente begegnet werden. Meistens wird der graue Star durch Licht und Strahlung verursacht, denen die Linse ein Leben lang ausgesetzt war. Die Trübungen werden durch oxidative Prozesse verursacht und in Gang gehalten. Die Antioxidantien Vitamin A, C und E, und Beta-Carotin stellen einen wichtigen Schutz vor solchen Schäden dar - der Verzehr von Nahrungsmitteln, die reich an diesen Nährstoffen sind, kann das Risiko auf einen grauen Star vermindern.

Nährstoffempfehlungen bei grauem Star (Katarakt)

In den westlichen Industrieländern gehören altersbedingte Linsentrübungen, auch als grauer Star oder Katarakt bezeichnet, zu den Hauptursachen für das Nachlassen der Sehkraft und für vermehrtes Auftreten von Altersblindheit als Behinderung von Senioren. Jeder zweite Mensch über 75 Jahren leidet daran. Jährlich müssen in Deutschland circa 400 000 Menschen wegen dieser Krankheit operiert werden. Die Makula oder der „gelbe Augenfleck“ ist der Punkt in der Netzhaut des Auges, mit dem wir am schärfsten sehen. Bei Degeneration dieses Fleckes sieht man im Zentrum des Gesichtsfeldes alles verschwommen und unscharf. In Deutschland sind etwa 2 Millionen Menschen von der altersbedingten Makula-Degeneration betroffen. Sie ist neben grauem Star die häufigste Ursache für Erblindung.

Vitamin C: Vitamin-C-Supplemente können einen leichten, frühen grauen Star zurückbilden oder gar beseitigen.

Vitamin E: Zusammen mit Vitamin C einnehmen, um gegen eine weitere Trübung der Linse vorzubeugen und sie sogar teilweise zurückzubilden.

Zink hilft, die Linse klar zu halten.

Antioxidantien-Präparat: Die langfristige Einnahme von Nahrungsergänzungen - insbesondere von Antioxidantien - (über Jahre hinweg) kann die Entwicklung eines grauen Stars verhindern.

Besondere Hinweise

Um Oxidationsschäden an der Linse zu vermeiden, die von Sonnenlicht herrühren, tragen Sie draußen an der Sonne eine Sonnenbrille von guter Qualität (besonders beim Skifahren, am Strand, oder auf dem Wasser). Beim Kauf von Sonnenbrillen sollten Sie auf folgendes achten: die Sonnenbrille sollte 100% der ultravioletten (UV) Strahlung eliminieren und dunkel genug sein, um 75-90% des sichtbaren Lichtes herauszufiltern (die Augen sollten durch die Brille nicht sichtbar sein).

Im Gegensatz zum Grünen Star ist eine medikamentöse Behandlung beziehungsweise eine Verbesserung der Beschwerden nicht möglich. Will man die Linsentrübung beheben, muss ein operativer Eingriff vorgenommen werden, der heutzutage im Normalfall ambulant und unter lokaler Betäubung durchgeführt werden kann.

Links zu weiteren Informationen

[Liste mit alphabetisch geordneten Erkrankungen und den für eine Behandlung indizierten Wirkstoffen](https://www.naturepower.de/index.php?id=1061)
<https://www.naturepower.de/index.php?id=1061>