

Was hilft bei grünem Star (Glaukom)

In Industrienationen ist der grüne Star nach Diabetes der zweithäufigste Grund für Erblindung

Grüner Star ist eine Augenkrankheit, bei der die Zirkulation von Flüssigkeit im Auge beeinträchtigt ist, was zur Folge hat, dass sich im Augapfel ein Überdruck bildet, der den Sehnerv (der Informationen vom Auge an das Gehirn weiterleitet) beschädigen kann. Bei Industrienationen ist der grüne Star nach Diabetes der zweithäufigste Grund für Erblindung. In der Regel entwickelt er sich langsam über Monate oder Jahre hinweg. Warnsignale sind Lichtkränze, die um Lichtquellen herum erscheinen, trübe Sicht, tränende Augen, Kopfschmerzen, und bei fortgeschrittenem grünem Star eine Einengung des Blickfeldes. Häufigeres Auftreten findet sich bei Erbbelastung, Kurzsichtigkeit, und bei Menschen die Medikamente gegen Bluthochdruck oder Steroide (Cortison) nehmen.

Ein Grüner Star (Glaukom) bezeichnet eine Gruppe von Augenkrankheiten, die im fortgeschrittenen Stadium die Nervenzellen der lichtempfindlichen Netzhaut (Retina) sowie den Sehnerv (Nervus opticus) schädigen. Der alte Begriff „Grüner Star“ beschreibt einerseits das häufig zu beobachtende (blau-)grünliche Schimmern der Iris beim fortgeschrittenen Glaukom, andererseits den „starren Blick“, wenn das Auge erblindet ist.

In der Mehrzahl der Fälle geht Grüner Star mit einem erhöhten Druck im Augapfel einher. Dieser entsteht, wenn in der vorderen Augenkammer, wo sich die Augenlinse befindet, mehr Kammerwasser gebildet wird als über das Abflusssystem im Kammerwinkel abgeleitet werden kann. Der ständige Austausch von Kammerwasser ist für die Funktion des Auges wichtig. Das Kammerwasser trägt Nährstoffe und Sauerstoff an die Linse und die Hornhaut, die keine eigenen Blutgefäße haben. Zudem dient das Kammerwasser als optisches Medium. Staut es sich in der vorderen Augenkammer, steigt der Druck im Auge.

Der Augeninnendruck wird mit einem sogenannten Applanationstonometer gemessen. Das Gerät bestimmt, wie viel Druck erforderlich ist, um einen bestimmten Bereich der gewölbten Hornhaut des Auges (die klare Hautschicht vor der Pupille) zu verformen. Je höher der Augeninnendruck, desto höher die Kraft, die dafür aufgewendet werden muss. Die Maßeinheit für den Druck im Augapfel ist „Millimeter Quecksilbersäule“ (mmHg), dieselbe Einheit, die auch beispielsweise für den Blutdruck verwendet wird. Normalwerte für den Augeninnendruck liegen zwischen 10 und 21 mmHg und können im Tagesverlauf um etwa fünf mmHg schwanken – die höchsten Werte treten nachts und in den frühen Morgenstunden auf. Beim Glaukom kann der Druck im Augapfel auf Werte von 40 bis 60 mmHg steigen.

Durch den erhöhten Druck werden beim Glaukom Blutversorgung und Ernährung der empfindlichen Nervenzellen gestört. Sehstörungen, sogenannte Gesichtsfeldausfälle, gehören deshalb zu den typischen Anzeichen beim Glaukom. Bleibt ein Grüner Star unbemerkt oder wird er medizinisch nicht ausreichend behandelt, kann der Betroffene sogar sein Sehvermögen ganz verlieren.

Grüner Star kann zur Erblindung führen

Grüner Star gehört zu den häufigsten Ursachen für eine Erblindung. In den Industrienationen steht die Diagnose „Grüner Star“ auf Platz drei der Erblindungsursachen. Der Initiativkreis zur Glaukomfrüherkennung e.V. schätzt, dass rund 800.000 Menschen in Deutschland am Glaukom erkrankt sind. Nur bei etwa zwei Dritteln ist die Diagnose aber bekannt – in vielen Fällen wissen die

Betroffenen nichts von der Erkrankung. Wenn der Betroffene die Sehstörungen selbst wahrnimmt, ist die Schädigung von Netzhaut und/oder Sehnerv oft schon weit fortgeschritten. Ist durch ein Glaukom bereits ein Schaden entstanden, lässt er sich in der Regel nicht mehr rückgängig machen.

Grüner Star ist mit zunehmendem Lebensalter häufiger. Jenseits des 75. Lebensjahrs sind sieben bis acht Prozent der Menschen betroffen, nach dem 80. Lebensjahr trifft ein Grüner Star sogar zwischen 10 und 15 Prozent.

Vier Glaukom-Grundformen

Grüner Star kann in verschiedenen Formen auftreten. Augenärzte (Ophtalmologen) unterteilen die Varianten entsprechend der Anatomie und der Glaukom-Ursachen in vier große Gruppen:

Das **primäre Offenwinkelglaukom** (manchmal auch als „Weitwinkelglaukom“ bezeichnet) entsteht, wenn der Abfluss von Kammerwasser durch Ablagerungen (Plaques) gestört wird. Ein Offenwinkelglaukom ist die häufigste Form von Grünem Star bei älteren Menschen. Das **Normaldruckglaukom** ist eine Unterform des Offenwinkelglaukoms, bei der jedoch der Abfluss von Kammerwasser nicht gestört und damit der Druck im Augapfel nicht krankhaft erhöht ist.

Beim Engwinkelglaukom ist die vordere Augenkammer der Betroffenen – meist anlagebedingt – so flach, dass die Regenbogenhaut der Iris den Kammerwinkel stark verengt oder sogar blockiert. Dies geschieht vor allem dann, wenn die Pupille durch Dunkelheit oder durch die Wirkung von Medikamenten (oder Drogen) geweitet wird und sich die Regenbogenhaut im Kammerwinkel „aufaltet“. Der Abfluss des Kammerwassers wird also behindert oder sogar komplett unterbunden (**Winkelblock-Glaukom**). Tritt diese Abflussstörung anfallsweise auf, äußert sie sich als **Glaukomanfall** – ein augenärztlicher Notfall. Der Druck im Auge kann dabei so stark ansteigen, dass Netzhaut und Nerven unmittelbar und dauerhaft Schaden nehmen.

Tritt ein Grüner Star beim Neugeborenen oder Kleinkind auf, handelt es sich in der Regel um ein **primäres angeborenes Glaukom** – eine Fehlentwicklung des Kammerwinkels, der deshalb das im Auge gebildete Kammerwasser nicht ausreichend ableiten kann.

Sekundäres („erworbenes“) Glaukom heißt ein Grüner Star, wenn andere Krankheiten, Entzündungen oder Verletzungen für die Abflussstörung des Kammerwassers verantwortlich sind. So können etwa veränderte Blutgefäße, Vernarbungen oder Entzündungszellen den Kammerwinkel teilweise oder schließlich auch komplett blockieren.

Ernährungsempfehlungen bei grünem Star (Glaukom)

Bei Menschen, die unter grünem Star leiden, können Nahrungsmittlempfindlichkeiten den Augendruck erhöhen. Sorgfältige Untersuchungen können den Grund der Unverträglichkeit ermitteln, so dass dieser fortan gemieden werden kann. Auch Koffein erhöht den Augendruck, weshalb Menschen, die unter grünem Star leiden, Kaffee und koffeinhaltige Nahrungsmittel und Medikamente meiden sollten. Proteinüberschuss und übermäßiger Verzehr von Trans-Fettsäuren (in vielen Fertigprodukten enthalten) werden mit erhöhtem Risiko für grünen Star in Verbindung gebracht.

Nährstoffempfehlungen bei grünem Star (Glaukom)

Vitamin C: Vitamin-C kann bei grünem Star den Augendruck senken.

Vitamin B1 (Thiamin): Thiamin-Mangel kann zur Entwicklung eines grünen Stars beitragen.

Zink: Ein verminderter Zinkspiegel kann zusammen mit einem erhöhten Kupferspiegel grünen Star verschlimmern.

Chrom: Niedrige Chromwerte im Körper werden mit hohem Augendruck in Verbindung gebracht.

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>