



PICTURE-ALLIANCE/LENS WOLF

Sehnerv in Gefahr

BLUTDRUCK Als Risikofaktor für ein Glaukom gilt erhöhter Augeninnendruck. Der Grüne Star lässt sich aber allein durch Senkung des Augeninnendrucks nicht immer aufhalten. Starke Schwankungen des Blutdrucks werden als Risikofaktor unterschätzt, Bewegung sei für einen gesunden Sehnerv wichtig, sagen Mediziner. » SEITEN 2 & 3

BEZEICHNUNGEN Glaukom oder Grüner Star sind nicht präzise Bezeichnungen, denn es handelt sich um verschiedene Augenerkrankungen, die allesamt in der Konsequenz den Sehnerv bedrohen. Es müsste demnach in der Mehrzahl von Glaukomen gesprochen werden. Anders als bei der Trübung der Linse, was auch als Grauer Star bezeichnet wird, die allmählich zu einer Verschlechterung der Sehkraft führt, ist ein Glaukom tückisch: Der Sehnerv ist meist schon schwer geschädigt, wenn der Betroffene Einschränkungen seiner Sehkraft bemerkt. Ein Glaukom verläuft schleichend, meist ohne Symptome.

INTERVIEW

Professor Dr. Hans-Georg Predel ist Arzt für Innere Medizin und Sportmedizin sowie Leiter des Instituts für Kreislaufforschung und Sportmedizin an der Deutschen Sporthochschule Köln



Bewegung ist für einen gesunden Sehnerv wichtig

GESUND: Herr Prof. Predel, inwieweit kann Bewegung den Blutdruck und das Glaukom günstig beeinflussen?
PROF. HANS-GEORG PREDEL: Körperliche Aktivität im Sinne von gesundheitsorientierter Bewegung, also kein Leistungssport, verbessert häufig die Blutdruckeinstellung und führt oftmals zu einem glatteren Blutdruckprofil. Sie wirkt aber auch günstig auf die Blutfette und die Blutzuckerregulation. Das sind alles Faktoren, die auch für einen gesunden Sehnerv von großer Bedeutung sind.

GESUND: Können Sie das genauer erklären?

PROF. PREDEL: Der Sehnerv reagiert hochsensibel auf alle Veränderungen, die auch auf das Herz-Kreislauf-System wirken. Das ist ein sehr komplexes Zusammenspiel verschiedenster Faktoren, die die Gefäßinnenwand steuern, also letztendlich für die Entspannung und Verkrampfung eines Gefäßes zuständig sind und so indirekt auch die Versorgung des Sehnervs beeinflussen. Eine Rolle spielen hier auch hormonähnliche Substanzen, die die Gefäßweite steuern und damit auch die Durchblutung und den Druck im Auge mitregulieren. Alles, was mit Sport erreichbar ist, kommt also auch dem Glaukom-Patienten zugute.

GESUND: Sport ist also nicht nur ein wichtiger Bestandteil der Blut-

flussbewegung. Im Rahmen einer Promotionsarbeit haben wir Patienten mit medikamentös eingestelltem chronischem Offenwinkel- und Normaldruck-Glaukom untersucht. Die Teilnehmer absolvierten innerhalb des sechsmonatigen Untersuchungszeitraums einmal wöchentlich ein 60-minütiges Ausdauertraining kombiniert mit Kräftigungsübungen und einem Fahrradergometer-Training. Dabei zeigte sich, dass sich die Effekte sehr günstig auf das Gesamtprofil auswirkten. Sowohl der Augeninnendruck als auch der systolische und diastolische Blutdruck konnten moderat gesenkt werden.

GESUND: Bedeutet das umgekehrt, dass Bewegungsmangel auch ein Risikofaktor für das Glaukom ist?

PROF. PREDEL: Das ist etwas überspitzt formuliert. Aber man kann es fast so sagen. Es gibt inzwischen

mehrere epidemiologische Untersuchungen, die in diese Richtung weisen, wobei es immer schwierig ist, das zu differenzieren.

GESUND: Welche Form von Bewegung empfehlen Sie?

PROF. PREDEL: Nach unseren und anderen wissenschaftlichen Erkenntnissen scheint insbesondere die Kombination aus einem kontrollierten Ausdauertraining, Kräftigung und Koordination sehr günstig zu sein. Da häufig ältere Patienten vom Glaukom betroffen sind, muss es nicht unbedingt Joggen sein. Auch eine Mischung aus Walken, Muskeltraining und spielerischen Bewegungsformen wirkt sich positiv auf die Regulationsfähigkeit der Gefäße aus. Nicht zuletzt ist natürlich auch Bewegung im Alltag wichtig.

Interview: Stella Cornelius-Koch