

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

Bad Homburg, den 31. August 2011

Altersweitsichtigkeit eine Frage des Alters?

Wir kennen einige der so genannten „Alterskrankheiten“ und die meisten Menschen gehen davon aus, dass es sich um Krankheiten handelt, die mit dem Alter mehr oder weniger unausweichlich verknüpft sind. Ausnahmen oder weniger deutliche Zustände werden mit guter Erbmasse erklärt. Viel zu wenig wird darauf hingewiesen, dass bei all diesen „Alterskrankheiten“ nicht das Alter selbst, sondern der Zeitraum indem man sich unwissender Weise durch seine Lebensführung selbst schadete der wirklich ausschlaggebende Faktor ist.

Untersuchen wir die „Altersweitsichtigkeit“ auf diese Zusammenhänge. Die Weitsichtigkeit nimmt bei vielen Menschen heute so zu, dass ab einem Alter von 45 bis 50 Jahren, die ersten Schwierigkeiten beim Lesen im Abstand von ungefähr 40 Zentimetern auftreten. Dieser minimale Abstand bei dem das Lesen kritisch wird vergrößert sich bis ins Alter von 55 Jahren bis auf 60 Zentimeter und dann bis ins Alter von 70 auf 4 Meter. Bei oberflächlicher Betrachtung ist also das Alter verantwortlich für die nachlassende Fähigkeit, in der Nähe scharf einstellen zu können. Wie stellen wir unsere Augen scharf? Sehr kleine Muskeln ändern die Form der Linse je nach dem Abstand des scharf zu stellenden Objektes. Diese Verformung hängt von der Kraft und Flexibilität der Muskeln ab sowie von der Elastizität der Linse. Es kommt aber noch ein weiterer Einflussfaktor hinzu: Der Zustand der Muskeln, die den Augapfel umgeben, um die Augen in die richtige Blickrichtung zu drehen.

Machen wir uns zunächst bewusst, wofür die Augen konzipiert sind. Sie sollen in den verschiedensten Blickrichtungen scharf stellen können, egal ob nah oder fern. Diese Funktionen sorgen dafür, dass das Augengewebe gesund bleibt und die bewegenden Muskeln in gutem Zustand sind. Der Sehnerv und die Blutgefäße, die das Auge versorgen, werden durch die vielfältigen Augenbewegungen geschmeidig gehalten. Durch die Muskelanspannungen wird die Durchblutung der kleinen Haargefäße sichergestellt. Erst dadurch können der Stoffwechsel, also die Versorgung des gesamten Auges mit Nährstoffen und der Wegtransport von Abfällen, bestmöglich ablaufen.

Durch unser heutiges Sehverhalten werden alle diese ineinander greifenden Effekte drastisch eingeschränkt. Wir schauen große Teile des Tages auf Computer-, Fernseh- oder andere Bildschirme die größere Bewegungen des Augapfels selbst oder der Linse unnötig machen. Wir lesen Zeitschriften oder Bücher und fixieren die Linse auf diesen Abstand. Wir wohnen in Städten, in denen man nicht weiter als zur nächsten Zimmer- oder Hauswand schauen kann. Dadurch verkürzen sich die Augenmuskeln und werden unflexibel. Als Folgen kann die Linse nicht mehr scharf eingestellt werden und der Augapfel verändert seine Form, so dass der Brennpunkt in dem man scharf sieht hinter die Netzhaut wandert – man wird weitsichtig. Zu diesen krankhaften Veränderungen trägt auch schädigende Ernährung bei. Durch die aus ihr resultierende Übersäuerung werden das Bindegewebe des Auges und die Linse zäh und unbeweglich. Die zum Scharfstellen notwendige Verformung wird immer schwerer möglich.

Brillen und andere Sehhilfen zementieren den krankhaft veränderten Zustand und sollten nur in Ausnahmefällen eingesetzt werden. Die dauerhafte und ursächliche Lösung: Reduzieren Sie das Bildschirmsehen soweit möglich, bewegen Sie die Augen vielfältig, schauen Sie wechselnd nah und fern, essen Sie gesund, also große Mengen an Obst, Salaten und Gemüse und minimieren Sie tierische Eiweiße wie Fleisch, Wurst, Eier, Käse und andere Milchprodukte. Sehen Sie gut!

Ich wünsche Ihnen eine gesunde Woche!

Ihre Dr. Petra Bracht

Dr. Petra Bracht

