

Was der Augenspezialist dazu sagt

Brillenfrei dank Multifokal-Linsen?

Der Experte

Prof. Dr. med. Michael Knorz ist ärztlicher Leiter und Gründer des FreeVis LASIK Zentrums Mannheim



Scharf sehen in Nähe und Ferne – ganz ohne Brille? Aber ja. Multifokal-Linsen kommen heute nicht nur bei grauem Star, sondern auch bei altersbedingter Weitsichtigkeit zum Einsatz und versprechen Sehfreiheit im Alltag. Doch für wen eignet sich die Linsenimplantation wirklich? Welche Chancen bietet sie – und wo liegen ihre Grenzen?

Jahrzehntelange Erfahrung Prof. Dr. med. Michael Knorz beschäftigt sich damit seit vielen Jahren. Das FreeVis Augen-Laser-Zentrum Mannheim hat Knorz 1999 gegründet – seitdem gehört das Verfahren dort fest zum Behandlungsspektrum. In der EuroEyes-Gruppe, mit der die Spezialpraxis heute kooperiert, erhalten pro Jahr etwa 16.000 Patienten eine Operation mit Multifokal-Linsen.

Für wen geeignet? Nicht jeder profitiert davon gleichermaßen. Der Wunsch nach Brillenfreiheit spielt eine zentrale Rolle. „Der ideale Patient für Multifokal-Linsen ist ein Patient, der unbedingt auf das Tragen einer Brille verzichten will und auch eine Lesebrille als sehr störend empfindet“, bringt es der



Augenkrankheiten wie eine Makuladegeneration müssen vor der Operation ausgeschlossen werden

Brennpunkte auf.“ Dadurch wird scharfes Sehen in Nähe, Ferne und im Zwischenbereich möglich. Anders als bei einer Gleitsichtbrille muss dabei nicht bewusst der Kopf bewegt werden. „Die Scharfstellung erfolgt automatisch durch unser Gehirn“, so Knorz. Der Preis für diese Freiheit ist ein leicht reduzierter Kontrast, da mehrere Bilder gleichzeitig auf der Netzhaut entstehen. Vor allem nachts beim Autofahren kann sich dies bemerkbar machen. „Das betrifft etwa drei bis vier Prozent der Patienten“, relativiert Knorz, der Effekt verschwinde „nach einigen Wochen und Monaten bei nahezu allen Patienten vollständig.“

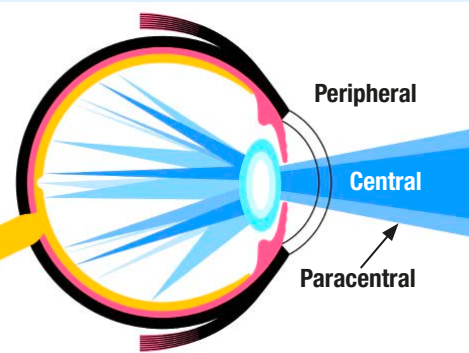
Kurz und schmerzfrei Die Operation selbst ist überraschend unkompliziert, ein ambulanter Eingriff, der nur wenige Minuten dauert und in Tropfanästhesie – ohne Spritze und ohne Vollnarkose – erfolgt. „Nach ein bis zwei Tagen kann wieder gearbeitet werden – auch Lesen, Computerarbeit und Autofahren sind möglich.“ Beide Augen können auf Wunsch sogar am selben Tag operiert werden.

Danach tatsächlich brillenfrei? Die Erfolgsaussichten sind hoch. „Nach der Operation beider Augen ist in rund 95 Prozent der Fälle keine weitere Brillenkorrektur mehr erforderlich“, so Knorz. Bei etwa fünf Prozent der Patientinnen und Patienten bleibt zunächst eine geringe Restfehlsichtigkeit bestehen, die sich bei Bedarf problemlos durch eine zusätzliche Laserkorrektur oder eine Zusatzlinse ausgleichen lässt.

Lösung fürs ganze Leben? Ein großer Vorteil: Multifokal-Linsen altern nicht. „Die Sehleistung verändert sich im Laufe des weiteren Lebens nicht mehr, die Alterssichtigkeit wird dauerhaft korrigiert.“ Ein späterer Austausch ist nicht notwendig. Zudem kann sich kein grauer Star mehr entwickeln, da die natürliche Linse bereits entfernt wurde. Ob Multifokal-Linsen infrage kommen, lässt sich nur durch einen gründlichen Check klären. „Es sollte eine ausführliche Untersuchung in einem spezialisierten Zentrum durchgeführt werden“, empfiehlt der Experte. Orientierung bietet z. B. die Website www.augeninfo.de des Berufsverbands der Augenärzte Deutschlands (BVA).

Wer trägt die OP-Kosten?

Eine Geldfrage Patienten müssen die Kosten für den Eingriff in der Regel selbst tragen. „Die operative Korrektur der Fehlsichtigkeit inklusive Alterssichtigkeit ist grundsätzlich keine Kassenleistung“, erklärt der Experte. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen lediglich monofokale Linsen, und auch das nur bei grauem Star. Mit ungefähr 3.000 bis 4.000 Euro pro Auge müssen Betroffene rechnen. Gut zu wissen: Private Versicherungen beteiligen sich unter Umständen anteilig, wenn zusätzlich eine Katarakt vorliegt.



Multifokale Linsen verteilen das einfallende Licht auf mehrere Brennpunkte – so wird scharfes Sehen sowohl in der Nähe als auch in der Ferne möglich

Experte auf den Punkt. Genauso wichtig ist jedoch der Gesundheitszustand der Augen. „Eine wichtige Voraussetzung ist, dass keine Augenkrankheiten bestehen“, so Knorz.

Wie funktioniert es? Der große Unterschied zu herkömmlichen Linsen liegt im optischen Prinzip: „Multifokal-Linsen teilen das in das Auge einfallende Licht auf mehrere

Mit der richtigen Behandlung

Schmerzen die Macht nehmen



Bewegung ist eine Säule der sogenannten multimodalen Schmerztherapie

Manchmal bleibt ein Schmerz bestehen, obwohl die ursprüngliche Ursache längst verschwunden ist. Schuld daran kann das Schmerzgedächtnis sein: Nervenzellen im Rückenmark und Gehirn speichern wiederholte Schmerzreize wie eine Art neuronale Erinnerung. Eigentlich ein Schutzmechanismus, problematisch wird es, wenn diese „Merker“ überaktiv bleiben.

Wenn aus akut chronisch wird Von chronischen Schmerzen spricht man, wenn sie länger als drei Monate bestehen oder immer wiederkehren. Dann reicht es oft nicht mehr, nur die

ursprüngliche Ursache zu behandeln – das Schmerzgedächtnis hält die Signale weiter aktiv.

Schmerzen „überschreiben“ Hilfe finden Betroffene bei Schmerzambulanzen und spezialisierten Praxen. In einer multimodalen Schmerztherapie werden ärztliche Betreuung, Physiotherapie, Psychotherapie und Entspannungstechniken kombiniert. So können die gespeicherten Schmerzsignale Schritt für Schritt „überschrieben“ werden. Ziel ist es, die Macht der Schmerzen zu brechen und die Lebensqualität zurückzugewinnen.

Festsitzende Erkältung?

Das macht dem Infekt Beine

Erst ein Kratzen im Hals, dann die verstopfte Nase, später Husten – und irgendwie scheint die Erkältung kein Ende zu nehmen. Viele fragen sich nach einigen Tagen: „Warum bin ich noch nicht wieder fit?“ Tatsächlich verläuft eine Erkältung aber in bestimmten Phasen und kann, je nach eigener Konstitution, ein bis zwei Wochen dauern. Müdigkeit, wechselnde Symptome und ein insgesamt schlappes Gefühl gehören dabei dazu – das ist völlig normal.

Die Dauer aktiv verkürzen

Den Körper in dieser Zeit gut zu unterstützen, kann den Verlauf des Infekts erleichtern. Ausreichend schlafen, viel trinken, sich schonen und nährstoffreich essen – das kann dem Immunsystem helfen, die Infektion abzuwehren. Wärme, etwa in Form von Tees oder Inhalationen, wirkt ebenfalls wohltuend. Studien zeigen zudem, dass der Extrakt der Kapland-Pelargonie die Dauer von Erkältungssymptomen verkürzen kann, indem er die Abwehrkräfte stärkt (z. B. in Umckaloabo, rezeptfrei, Apotheke).

Doch lieber zum Arzt?

Wichtig ist vor allem, dem Körper die nötige Zeit zur Regeneration zu geben. Werden die Erkältungsbeschwerden ungewöhnlich stark oder halten sie länger als üblich an, sollte man im Zweifel doch lieber einen Arzt aufsuchen.



5 bis 15 Minuten unter die Haube: Kräuter wie Kamille peppen den heißen Wasserdampf auf und beruhigen die Atemwege

To-do-Liste für Erkältete

Viel trinken: Wasser, Kräutertees oder Brühe halten die Schleimhäute der Atemwege feucht und unterstützen die Abwehr.

Genügend Schlaf: Mindestens sieben bis acht Stunden; der Körper nutzt die Ruhe, um Infekte zu bekämpfen.

Schonung: Körperliche Anstrengung vorübergehend reduzieren, doch Spaziergänge an frischer Luft sind in Maßen erlaubt.

Wärme nutzen: Inhalieren mit Salz oder ätherischen Ölen wie Eukalyptus, Menthol und Kamille befreit, auch warme Getränke oder ein Kirschkernkissen verschaffen Linderung.

Immunsystem unterstützen: Eine vitaminreiche Ernährung mit Obst und Gemüse ist jetzt besonders wichtig. Auf Wärme-Kälte-Reize wie Wechselduschen und Sauna während des Infektes aber verzichten.