**Statementblatt: Fragen und Antworten Themenbereich Glaukom-Vorsorge**beantwortet von **Univ.-Prof. Dr. Herbert Reitsamer**, Wissenschaftlicher Sekretär der Österreichischen Ophthalmologischen Gesellschaft und stellvertretender Vorsitzender der Glaukom-Kommission, Vorstand der Universitätsklinik für Augenheilkunde und Optometrie in Salzburg, Vorstand des Instituts und Forschungsprogramms für experimentelle Augenheilkunde und Glaukom Forschung der Paracelsus Medizinischen Privatuniversität Salzburg

***Wer bekommt ein Glaukom? Ist ein Glaukom vererbbar?***Jeder Mensch kann ein Glaukom bekommen. Das Risiko, an einem Glaukom zu erkranken, steigt mit dem Alter an. Das Glaukom hat auch eine starke genetische Komponente und kommt in manchen Familien gehäuft vor. Je nach Region auf der Erde treten bestimmte Formen des Glaukoms lokal gehäuft auf. In Europa ist das Offenwinkelglaukom die häufigste Form des Glaukoms.

***Gibt es schon einen Gentest?***  
Ja, die Testung von Risikogenen ist möglich. Die Richtige Frage wäre aber: „Ist eine solche Testung zur Erkennung eines Glaukoms sinnvoll?“ Die Antwort lautet: „Meistens nicht“. Der Gentest ersetzt insbesondere die Vorsorgeuntersuchung nicht, sondern kann nur als Ergänzung dazu dienen. Man kann die Diagnose "Glaukom" nicht mit einem Gentest stellen. Eine ergänzende Gentestung kann sinnvoll sein, wenn eine besondere Häufung von Glaukomen in Familien auftritt beziehungsweise zur Feststellung spezieller Syndrome, die häufig mit einem Glaukom einhergehen.

***Merkt man, wenn man an einem Glaukom erkrankt ist? Kann man das Glaukom selbst erkennen/spüren?***Beim Glaukom handelt es sich um eine fortschreitende Erkrankung des Sehnervs, die anfangs ohne Beschwerden verläuft. Es gibt nur wenige Patienten, die durch einen sehr hohen Augendruck Schmerzen empfinden oder Sehstörungen haben und aus diesem Grund einen Arzt aufsuchen. Die überwiegende Mehrzahl der Menschen, die an einem Glaukom erkrankt sind, haben keine Symptome. Sie wissen daher auch nicht, dass sie diese Krankheit haben. Diese Menschen glauben normal zu sehen und keine Seheinschränkungen zu haben. Darum wird das Glaukom auch als „Stiller Räuber des Sehvermögens“ bezeichnet.  
Obwohl bereits große Defekte im Gesichtsfeld existent sein können, bemerken die Patienten das Glaukom erst, wenn die Schäden ins Zentrum des Gesichtsfelds vorrücken. Zu diesem Zeitpunkt ist das Glaukom bereits weit fortgeschritten und eine Behandlung durch den Augenarzt dringendst nötig, um eine Erblindung zu verhindern.   
Obwohl das Sehen bereits massiv eingeschränkt sein kann, bemerken die Betroffen dies erst in einem sehr fortgeschrittenen Stadium der Erkrankung und daher wissen ca. 60 Prozent aller Patienten, die an einem Glaukom leiden, nichts von Ihrer Erkrankung. Aus diesem Grund muss nach einem Glaukom gesucht werden, um es zu diagnostizieren. Dies kann nur erfolgen, wenn Menschen für eine Vorsorgeuntersuchung zum Augenarzt gehen.

***Ist der Augendruck der einzige Risikofaktor?***Nein. Der Augendruck ist nicht der einzige aber der wichtigste Risikofaktor und jener, den wir am besten behandeln können. Der Augeninnendruck ist auch ein individueller Wert und schwankt auch beim Gesunden. Es gibt Patienten, die höhere Werte als normal tolerieren, aber auch solche, die bei Normalwerten (zwischen 10 – 21) einen schlechteren Sehnerv entwickeln.  
Weitere Risikofaktoren sind ein zu niederer Blutdruck, vasospastische Syndrome wie Migräne und andere Durchblutungsstörungen, die durch temporäre Gefäßkrämpfe verursacht werden. Aussetzer der Atmung im Schlaf (Schlaf Apnoe Syndrom oder OSAS), und bestimmte Veränderungen des Gefäßverschlüsse oder ein krankhafter Stoffwechsel (z.B. Diabetes) können ursächlich für die Entstehung eines Glaukoms sein. Auch der Anatomie des Auges kommt hier eine hohe Bedeutung zu. Menschen mit hoher Kurzsichtigkeit haben auch ein erhöhtes Risiko an einem Glaukom zu erkranken. Gerade diese Zunahme der Kurzsichtigkeit bei jungen Menschen bereitet den Augenärzten weltweit große Sorgen, da sich in Zukunft die Zahl der Glaukome dadurch stark erhöhen wird.

***Kann ich etwas dazu beitragen um zu verhindern, dass ich ein Glaukom bekomme? Was kann ich machen, damit ich nicht am Glaukom erkranke?***  
Die wirksamste Vorsorge gegen den grünen Star ist die jährliche Kontrolle beim Augenarzt ab dem 40. Lebensjahr. Denn es ist wichtig, das Glaukom in einem möglichst frühen Stadium zu diagnostizieren, um eine Behandlung in die Wege leiten.   
Menschen, die an sehr niedrigen Blutdruck leiden, sollten versuchen diesen durch körperliche Übungen und trainieren der Muskulatur zu stabilisieren. Von Kopfstandübungen zur angeblichen Durchblutungsförderung (z.B. bei YOGA) sollte Abstand genommen werden, da diese Übungen den Augendruck stark erhöhen und das Risiko des Glaukoms dadurch stark ansteigt.  
Auch wenn es generell und speziell auch für das Auge Sinn macht, sich gesund und vitaminreich zu ernähren, konnte ein direkter Zusammenhang zwischen einer vitaminreichen Ernährung (bzw. der Konsumierung von Antioxidantien) und dem Risiko an einem Glaukom zu erkranken noch nicht eindeutig bewiesen werden.

***Was hat der Graue mit dem Grünen Star zu tun?***  
Der graue Star ist die Veränderung der Augenlinse, die mit zunehmendem Alter eintrübt und die Sehkraft verschlechtert. Jeder Mensch bekommt einen grauen Star, wenn er ein entsprechendes Lebensalter erreicht. Der graue Star kann operiert werden und in den meisten Fällen kann dadurch die Sehkraft wieder verbessert werden. Beim grauen Star kann also Die Sehkraft durch eine Operation wieder verbessert werden. Auch den grünen Star kann man operieren - ABER - ganz im Gegensatz zum grauen Star kann beim grünen Star durch eine Operation die Sehkraft und ein durch den grünen Star eingeschränktes Gesichtsfeld nicht wiederhergestellt werden. Die Nervenfasern des Sehnervs, die durch den grünen Star abgestorben sind, können also nicht erneuert werden. Ein zusätzlicher Effekt des Älterwerdens ist, das die Augenlinse auch an Volumen zunimmt. Das kann dazu führen, dass der Abfluss der im Augeninneren produzierten Flüssigkeit (nicht die Tränenflüssigkeit) erschwert wird und der Augendruck daher ansteigt.