

Gesunder Lebensstil für gesunde Augen

Sport senkt das Risiko für altersabhängige Makuladegeneration (AMD)

München - Wer sich regelmäßig bewegt, tut etwas Gutes für seine Gesundheit. Egal, ob es um Übergewicht, Herz-Kreislauf-Leiden, den Zuckerstoffwechsel oder die Knochengesundheit geht – die Empfehlung, körperlich aktiv zu sein, darf in keinem Ratgeber fehlen. Weniger bekannt ist, dass auch die Augen von regelmäßiger sportlicher Betätigung profitieren. Wie die Stiftung Auge mitteilt, ist das Risiko, an einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) zu erkranken, bei körperlich aktiven Menschen deutlich geringer als bei Vergleichspersonen, die sich nur wenig bewegen.

Die AMD ist eine der häufigsten Augenerkrankungen in Deutschland und zugleich die häufigste Ursache für hochgradigen Sehverlust oder Erblindung. „Schätzungen zufolge sind mehr als 7 Millionen Menschen in Deutschland von einer AMD betroffen – viele davon in einem frühen, noch undiagnostiziertem Stadium“, sagt Professor Dr. med. Frank G. Holz, Direktor der Universitäts-Augenklinik Bonn und Vorsitzender der Stiftung Auge. Umso wichtiger sei es, in der Bevölkerung das Bewusstsein dafür zu schärfen, wie der eigene Lebensstil das Erkrankungsrisiko und den Verlauf dieser Erkrankung beeinflussen können.

Rauchen als Risikofaktor

Eine AMD entwickelt sich meist schleichend über viele Jahre hinweg. Charakteristisch für die Erkrankung ist, dass die Funktion des sogenannten Pigmentepithels immer weiter abnimmt. Als äußerste Schicht der Netzhaut spielt das Pigmentepithel eine wichtige Rolle bei der Versorgung der empfindlichen Sehzellen. Zu dessen wesentlichen Aufgaben zählt die Entsorgung von Abfallprodukten der Sehzellaktivität. Bei Störungen dieser Prozesse bilden sich zunächst Ablagerungen in oder unter der Netzhaut. Im weiteren Verlauf gehen dann die lichtempfindlichen Sehzellen zugrunde. Besonders im zentralen Bereich der Netzhaut – der sogenannten Makula, die Stelle des schärfsten Sehens – nimmt die Sehkraft dann immer weiter ab.

Als wichtigster Risikofaktor für die Entstehung einer AMD gilt neben dem Alter das Rauchen. Auch ein zu hoher Blutdruck trägt zu einem erhöhten AMD-Risiko bei. „Als Faustregel kann gelten: Was für die Gefäßgesundheit im übrigen Körper schlecht ist, schadet auch den Augen“, fasst Holz zusammen. Zwar sei ein direkter Zusammenhang zwischen Herz-Kreislauf-Leiden und AMD nicht nachgewiesen und bei derart häufigen, multifaktoriell bedingten und hauptsächlich vom Alter abhängenden Erkrankungen auch schwer zu belegen. Die Parallelen sind jedoch so auffallend, dass viele Mediziner gemeinsame Erkrankungsmechanismen für wahrscheinlich halten.

Körperliche Betätigung senkt AMD-Risiko

„Körperliche Aktivität wirkt direkt auf einige wichtige Parameter ein, die sowohl das Herz-Kreislauf- als auch das AMD-Risiko beeinflussen“, erläutert Holz. Dazu zählen neben dem Körpergewicht und dem Blutdruck auch die Blutzuckerregulation und die Blutfettwerte. Vermutlich werden durch die körperliche Betätigung auch antioxidativ wirkende Enzyme aktiviert.

Wie groß der Effekt ist, der sich mit Sport erzielen lässt, hat eine große, vom European Eye Epidemiology (E3) Consortium vorgelegte Metaanalyse mit insgesamt über 14.500 älteren

Teilnehmenden gezeigt. Verglichen mit stark aktiven Teilnehmenden entwickelten diejenigen, die nicht oder nur moderat körperlich aktiv waren, um 19 Prozent häufiger eine AMD. Als hohe körperliche Aktivität galten dabei intensives Sporttreiben, das Heben von Lasten oder anstrengende Gartenarbeit. Einfaches Spaziergehen galt dagegen als moderat. Am deutlichsten war der Zusammenhang zwischen einer geringeren Betätigung und dem Neuauftreten einer AMD bei den jüngsten Probanden, die im Mittel 61 Jahre alt waren: Hier waren körperlich weniger Aktive um 74 Prozent häufiger von einer AMD betroffen als intensiv Sporttreibende. „Die Botschaft für die Praxis ist klar“, sagt Holz: „Auch wenn die AMD eine typische Erkrankung des höheren Lebensalters ist, sollte spätestens in mittleren Jahren mit Sport oder anderen körperlichen Aktivitäten begonnen werden.“ Zum einen sei die Prävention dann am effektivsten und zum anderen sei es Menschen in ihren Achtzigern oft schlicht nicht mehr möglich, neu in eine intensivere körperliche Betätigung einzusteigen.

Literaturhinweis:

(1) Mausnitz MM, Schmitz MT, Verzijden T, Schmid M, Thee EF, Colijn JM, Delcourt C, Cougnard-Grégoire A, Merle BMJ, Korobelnik JF, Gopinath B, Mitchell P, Elbaz H, Schuster AK, Wild PS, Brandl C, Stark KJ, Heid IM, Günther F, Peters A, Klaver CCW, Finger RP; European Eye Epidemiology (E3) Consortium. Physical Activity, Incidence, and Progression of Age-Related Macular Degeneration: A Multicohort Study. *Am J Ophthalmol*. 2022 Apr;236:99-106. doi: 10.1016/j.ajo.2021.10.008. Epub 2021 Oct 22. PMID: 34695401.