

Grüner Star und Lebensstil - Sportliche Menschen erkranken seltener an Glaukom

München, Juli 2020 - Regelmäßige körperliche Aktivität senkt das Risiko, an einem Grünen Star zu erkranken. Zu diesem Ergebnis kommt eine aktuelle Studie. Möglicherweise könnte Sport auch das Fortschreiten des Augenleidens verlangsamen. So belegen verschiedene Untersuchungen eine Senkung des Augeninnendrucks nach Aktivitäten wie Fahrradfahren oder Laufen, berichten Experten der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG). Die wichtigste Maßnahme, einen drohenden Sehverlust abzuwenden, bleibt die frühe Diagnose durch den Augenarzt.

Der Grüne Star, das Glaukom, zählt zu den häufigsten Ursachen für Erblindung in Deutschland. Etwa eine Million Menschen leiden hierzulande an der Erkrankung, die den Sehnerven schädigt. Wie schnell der Sehverlust voranschreitet, wird von mehreren Einflüssen bestimmt. Der größte Risikofaktor ist der erhöhte Augeninnendruck.

Nun belegt eine prospektive Beobachtungsstudie an 9519 Männern und Frauen im Alter zwischen 40 and 81 Jahren, dass bei sportlichen und körperlich aktiven Menschen die Neuerkrankungsrate an einem Grünen Star geringer ist als bei inaktiven Personen (1). „Dieser Effekt zeigte sich in der fast sechsjährigen Beobachtungsphase selbst dann, wenn andere Faktoren wie Ernährung, Alkoholenuss oder Rauchen herausgerechnet worden waren, die oft mit dem Fitnessniveau einhergehen“, erläutert Professor Dr. med. Hagen Thieme, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Magdeburg.

Der DOG-Experte hält eine positive Wirkung von Sport bei Glaukom für durchaus plausibel. „Aerobe Sportarten wie Fahrradfahren oder Laufen senken vorübergehend den Augeninnendruck, das haben schon sehr viele Studien nachgewiesen“, erklärt Thieme (2). „Die Senkung hielt je nach vorausgegangener sportlicher Intensität zwischen zehn Minuten und zweieinhalb Stunden an“, so der DOG-Experte. Ein weiterer förderlicher Effekt: Bei sportlichen Menschen ist der Sehnervenkopf nachweislich besser durchblutet (3). Außerdem stimuliert Bewegung vielfältige neuronale Reparaturmechanismen im Gehirn (4). „Das ist für einige Erkrankungen des zentralen Nervensystems wie etwa den Schlaganfall belegt. Es ist vorstellbar, dass es auch für Nervenzellen und -fasern am Sehnervenkopf gilt“, meint Thieme. Diese Faktoren könnten erklären, warum sportlich Aktive seltener an Grünem Star erkranken.

Ob sportliche Betätigung auch hilft, eine bereits bestehende Glaukom-Erkrankung aufzuhalten, ist gegenwärtig nicht ausreichend untersucht. Eine Querschnittsuntersuchung (5) an 141 Glaukom-Patienten kam kürzlich zu dem Schluss, dass 1000 zusätzliche Schritte pro Tag den Sehverlust über das Jahr hinweg zwar verzögerte. Insgesamt waren die Effekte aber sehr gering. „Ginge man unter diesen Voraussetzungen von einer schützenden Wirkung aus, müssten Patienten etwa 5000 Schritte oder zwei Stunden körperliche Aktivität zusätzlich pro Tag ausüben, um die jährliche Sehverschlechterung bei der Glaukom-Erkrankung um zehn Prozent zu reduzieren“, stellt Thieme fest.

Von entscheidender Bedeutung bleiben deshalb die Vorsorge und eine frühe Diagnose. Denn einen erhöhten Augeninnendruck spüren die Betroffenen über längere Zeit oft nicht. Stellen sich

Sehstörungen ein - Ausfälle im zentralen oder äußeren Blickfeld -, ist die Erkrankung meist schon stark fortgeschritten und muss medikamentös behandelt werden, um weitere Schäden abzuwenden. „Es ist daher sinnvoll, den Sehnerven ab dem 40. Lebensjahr beim Augenarzt untersuchen zu lassen, ab dem 60. Lebensjahr ist ein jährlicher Sehnervencheck anzuraten“, empfiehlt der Magdeburger Augenexperte.

Quellen:

(1) Meier NF, Lee DC, Sui X, Blair SN. Physical Activity, Cardiorespiratory Fitness, and Incident Glaucoma. *Med Sci Sports Exerc.* 2018 Nov;50(11):2253-2258.

(2) Zhu MM, Lai JSM, Choy BNK, Shum JWH, Lo ACY, Ng ALK, Chan JCH, So KF. Physical exercise and glaucoma: a review on the roles of physical exercise on intraocular pressure control, ocular blood flow regulation, neuroprotection and glaucoma-related mental health. *Acta Ophthalmol.* 2018 Sep;96(6):e676-e691.

(3) Schmitz B, Nelis P, Rolfes F, Alnawaiseh M, Klose A, Krüger M, Eter N, Brand SM, Alten F. Effects of high-intensity interval training on optic nerve head and macular perfusion using optical coherence tomography angiography in healthy adults. *Atherosclerosis.* 2018 Jul;274:8-15.

(4) Benedict, C. et al. Association between physical activity and brain health in older adults. *Neurobiol Aging.* 2013 Jan;34(1):83-90.

(5) Lee, Moon Jeong et al. Greater Physical Activity Is Associated with Slower Visual Field Loss in Glaucoma *Ophthalmology*, Volume 126, Issue 7, 958 - 964
<https://doi.org/10.1016/j.ophtha.2018.10.012>