

Kann psychologischer Stress zum Verlust der Sehkraft führen?

Neue Studie: Ein ganzheitlicher Behandlungsansatz kann den Teufelskreis von Stress und fortschreitender Blindheit unterbrechen.

Anhaltender psychischer Stress, der weithin als Folge von Sehkraftverlust anerkannt ist, trägt auch wesentlich und ursächlich zu einer Sehverschlechterung bei, so eine Studie, die im EPMA Journal, dem offiziellen Journal der European Association for Predictive, Preventive, and Personalized Medicine, veröffentlicht wurde. Die Auswirkungen dieses Befundes auf die klinische Praxis sind erheblich: Die Autoren empfehlen, dass beim Arzt-Patient-Gespräch auch die Behandlungen zum Stressabbau, z. B. durch psychologische Beratung besprochen wird, um dadurch den Teufelskreis von Stress und fortschreitendem Sehverlust zu unterbrechen.

„Es gibt deutliche Hinweise auf eine psychosomatische Komponente des Sehverlustes, denn Stress ist eine wichtige Ursache - und nicht nur eine Folge - des fortschreitenden Sehverlustes infolge von Erkrankungen wie Glaukom und Optikusneuropathie“, sagt der Leiter der Studie, Prof. Dr. Bernhard Sabel, Direktor des Instituts für Medizinische Psychologie der Universität Magdeburg. Prof. Sabel hat einen ganzheitlichen Behandlungsansatz entwickelt, der Stressmanagement, Patientenaufklärung und Techniken zur Wiederherstellung der Sehkraft am SAVIR-Center für Sehstörungen in Magdeburg kombiniert.

Die Studie, die im November 2018 auf der 5. Internationalen Konferenz „Low Vision and Brain“ in Berlin vorgestellt wird, basiert auf einer umfassenden Analyse von Hunderten veröffentlichter Forschungsergebnisse und klinischer Berichte über den Zusammenhang von Stress und Augenerkrankungen. Einige Fallberichte zeigen, wie Stress den Sehverlust induziert und wie Stressabbau zur Wiederherstellung des Sehvermögens beiträgt.

„Kontinuierlicher Stress und langfristig erhöhte Cortisolwerte können sich negativ auf das Auge und das Gehirn auswirken, da das vegetative Nervensystem unausgeglichen ist, die Blutgefäße dysreguliert werden und der Augeninnendruck steigt“, erklärt Prof. Sabel. Demnach sind sowohl das Auge als auch das Gehirn am Sehverlust beteiligt, eine Tatsache, die oft nicht bedacht und in der medizinischen Literatur nicht systematisch dokumentiert wird. Sabel konstatiert eine auffallende Diskrepanz zwischen geringer wissenschaftlicher Tätigkeit und den Bedürfnissen vieler Betroffener: Während viele Patienten vermuten, dass psychischer Stress zu ihrem Sehverlust beigetragen habe, gibt es nur relativ wenige wissenschaftliche Berichte, die das Verhältnis von Stress, Sehverlust und Wiederherstellung des Sehvermögens betrachten.

„Das Verhalten und die Worte des behandelnden Arztes können weitreichende Folgen für die Prognose des Sehverlustes haben. Vielen Patienten wird gesagt, die Prognose sei schlecht und daß sie sich darauf vorbereiten sollten, eines Tages blind zu werden. Selbst wenn dies bei weitem nicht sicher ist und eine vollständige Blindheit fast nie auftritt, bilden die daraus resultierende Angst und Besorgnis eine neurologische und psychologische Doppelbelastung mit physiologischen Folgen, die den Krankheitszustand oft verschlechtern“, fügt Dr. Muneeb Faiq, PhD, All India Institute of Medical Sciences, New Delhi, Indien, und Department of Ophthalmology, NYU Langone Health, New York University School of Medicine, und ein Co-Investigator der Studie hinzu. Erhöhter Augeninnendruck, endotheliale Dysfunktion (Flammer-Syndrom) und Entzündungen sind einige der Folgen von Stress, die weitere Schäden verursachen.

Zusätzliche Therapien wie Hirnstimulation, Entspannungsreaktion, Wiederherstellung des Sehvermögens, Angstmanagement und soziale Unterstützung wirken Stress entgegen und induzieren eine Entspannungsreaktion, indem sie das vegetative System durch Reduzierung der sympathischen und Steigerung der parasympathischen Aktivität wieder ins Gleichgewicht bringen. Sie wurden erfolgreich in Verbindung mit Therapien eingesetzt, um die Durchblutung des Auges zu erhöhen und damit das Fenster für die Wiederherstellung des Sehvermögens zu öffnen.

Die Forscher glauben, dass dieser ganzheitliche Ansatz im klinischen Management von Augenerkrankungen breiter eingesetzt werden könnte. Sie empfehlen Stressreduktions- und Entspannungstechniken (z. B. Meditation, autogenes Training, Stressmanagement-Training, Psychotherapie) nicht nur als Ergänzung traditioneller Behandlungen des Sehverlustes, sondern auch als potentiell präventive Mittel gegen das Fortschreiten des Sehverlustes. Des Weiteren sollten Ärzte ihr Bestes tun, um eine positive Einstellung und Optimismus zu vermitteln und ihren Patienten die Informationen zu geben, auf die sie Anspruch haben, insbesondere in Bezug auf die Bedeutung von Stressreduktion. Stressmanagement ist auch für Betreuer und Familienmitglieder relevant, deren Unterstützung und Ermutigung zu einem stressfreien Zustand beitragen, was wiederum Stressauslöser reduzieren kann. „Stress-Reduktion sollte demnach ein ergänzendes Behandlungsziel sein“, so Prof. Sabel, „denn eine ganzheitliche Ergänzung der augenärztlichen Behandlungen etwa mit Elektrostimulation und Entspannungsverfahren bietet neue Chancen, die Sehleistung bei Erkrankungen wie dem Glaukom oder der Schädigung des Sehnervs zu verbessern.“

Prof. Sabel und seine Kollegen stellen fest: „Weitere klinische Studien sollen durchgeführt werden, um die kausale Rolle von Stress bei verschiedenen Erkrankungen mit niedrigem Sehvermögen zu bestätigen und um verschiedene Anti-Stress-Therapien zur Verhinderung des Fortschreitens sowie zur Verbesserung der Sehkraft als Grundlage der psychosomatischen Ophthalmologie zu evaluieren“.

Originalpublikation

“Mental stress as consequence and cause of vision loss: the dawn of psychosomatic ophthalmology for preventive and personalized medicine,” Sabel, B.A., Wang, J., Cárdenas-Morales, L. et al. EPMA Journal (2018) 9: 133.

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13167-018-0136-8>

ÜBER DAS INSTITUT FÜR MEDIZINISCHE PSYCHOLOGIE (IMP)

Das IMP ist eine Forschungs- und Lehranstalt an der Medizinischen Fakultät der Otto-von-Guericke-Universität Magdeburg. Seit mehr als 25 Jahren ist es ein weltweit führendes Zentrum für Plastizität des Gehirns, Forschung und Technologie zur Wiederherstellung des Sehvermögens und eine Quelle für Informationen und Innovationen im Bereich der Sehschwäche und Blindheit von Patienten mit Glaukom und Sehnervenschäden. Es wird von Direktor Prof. Bernhard Sabel, einem anerkannten Experten für visuelle Rehabilitation, geleitet. www.imp.ovgu.de

Originalpublikation:

<https://link.springer.com/article/10.1007%2Fs13167-018-0136-8>