

Rauchen schädigt die Augen stärker als viele denken

München - Rauchen gehört zu den größten vermeidbaren Gefahren für die Augengesundheit, warnt die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft e.V. (DOG). So sind bis zu 20 Prozent aller neuen Erblindungen ab dem 50. Lebensjahr auf das Rauchen zurückzuführen. Studien zeigen zudem, dass Rauchen das Risiko für schwere Augenerkrankungen wie altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Grünen Star und Gefäßverschlüsse teilweise um das Zwei- bis Vierfache erhöht. Auch Kinder, deren Mütter während der Schwangerschaft rauchen, entwickeln häufiger Augenfehlbildungen und Sehstörungen. Die gute Nachricht: Ein Rauchstopp reduziert das Risiko sofort und nachhaltig - in jedem Alter, wie eine DOG-Expertin betont.

Viele Augenerkrankungen entwickeln sich schleichend. Doch wer raucht, beschleunigt diese Prozesse massiv. Denn die Vielzahl giftiger Substanzen im Tabakrauch greift nahezu alle Strukturen des Auges an, beeinträchtigt die Durchblutung in den feinen Gefäßen, fördert Entzündungen, schädigt Nervenzellen und erhöht den oxidativen Stress in dem empfindlichen Gewebe. „Während aber die Risiken für Herz und Lunge bekannt sind, wird der Einfluss des Rauchens auf das Sehvermögen in der öffentlichen Wahrnehmung deutlich unterschätzt“, sagt DOG-Expertin Professorin Dr. med. Teresa Barth von der Universitäts-Augenklinik Regensburg. Schon wenige Zigaretten am Tag können messbare Schäden verursachen.

Tabakgifte greifen die Makula an

Besonders deutlich sind die Auswirkungen bei der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD). Rauchen verdoppelt bis verdreifacht das AMD-Erkrankungsrisiko, auch treten erste Krankheitsanzeichen bis zu 10 Jahre früher auf - und das Risiko für das Umschlagen in eine besonders aggressive Form, die neovaskuläre AMD, ist sogar mehr als vierfacht. Angesichts dieser Fakten appelliert die Augenärztin: „Einer der wenigen Faktoren, die man bei der AMD im Gegensatz zur Genetik neben der Ernährung selbst beeinflussen kann, ist das Rauchen. Wer ein erbliches Risiko trägt, sollte unbedingt damit aufhören.“ Auch im höheren Alter lohne sich ein Rauchstopp noch. „Abstinenz verzögert nachweislich das Fortschreiten der Erkrankung und die Entwicklung in höhergradige Stadien“, so Barth.

Rauchen schädigt den Sehnerv

Wer raucht, verdoppelt darüber hinaus sein Risiko, an einem Grünen Star zu erkranken. Denn Tabakrauch wirkt direkt schädlich auf Sehnerv und Strukturen, die den Augendruck regulieren. Fortgesetzter Zigarettenkonsum beschleunigt zudem den Verlust von Nervenfasern und damit das Fortschreiten der Erkrankung. „Auch beim Glaukom hat man bis auf die Anwendung von Tropfen relativ wenig selbst in der Hand, aber ein Rauchstopp bringt positive Effekte“, sagt Barth. Ehemalige Raucher*innen liegen mit ihrem Glaukomrisiko nur noch etwa 25 Prozent über dem von Nichtrauchenden - ein deutlicher Gewinn für den Sehnerv.

Trigger für Morbus Basedow und trockene Augen

Um ein Vielfaches steigert Rauchen das Risiko für eine endokrine Orbitopathie, die sich meist in Form stark hervortretender Augäpfel bei Morbus Basedow zeigt. Rauchen verschlechtert

nachweislich den Verlauf der Autoimmunerkrankung, auch Medikamente wirken weniger gut. „Bei Morbus Basedow gehört der Rauchstopp zu den unerlässlichen Basismaßnahmen“, so Barth. Das gilt in gleicher Weise bei Diabetes Typ 1. „Rauchen fördert die diabetesbedingte Netzhauterkrankung“, betont die DOG-Expertin. „Diabetes-Betroffene sollten unbedingt damit aufhören.“ Auch das weit verbreitete trockene Auge wird durch Tabakrauch begünstigt. Rund 15 Prozent der Bevölkerung klagen über Symptome eines Sicca-Syndroms. „Rauch reizt die Augenoberfläche und fördert Entzündungsprozesse - aktive und passive Rauchfreiheit kann die Beschwerden deutlich lindern“, berichtet Barth.

Gefahr auch für die Augen des Ungeborenen

Rauchen in der Schwangerschaft hat ebenfalls Folgen für die Augen der nächsten Generation. „Raucht die werdende Mutter, sind beim Ungeborenen die Risiken für spätere Fehlbildungen des Auges und für Sehfehler wie Kurzsichtigkeit oder Schielen erhöht“, warnt Barth. Nach Datenlage müssen Kinder rauchender Mütter zudem häufiger wegen Augenproblemen ins Krankenhaus. „Wir empfehlen daher, bereits bei Kinderwunsch konsequent auf Tabak- und Nikotinprodukte zu verzichten“, sagt die DOG-Expertin. Barth weist in diesem Zusammenhang darauf hin, dass zu den Auswirkungen von E-Zigaretten auf die Augengesundheit bis dato nicht genügend Literatur vorliegt - rät aber vom Konsum klar ab.

Kassen zahlen jetzt für Nikotinersatz

Was Nikotintabakzigaretten betrifft, ist die Studienlage jedoch eindeutig. „Kein anderer Lebensstilfaktor beeinträchtigt das Auge in so vielen Bereichen wie das Rauchen“, resümiert die Augenexpertin, „Rauchen ist ein größerer Hebel als Ernährung.“ Wer schwer tabakabhängig ist und aufhören möchte, erhält seit kurzem mehr Hilfe von der Kasse, wenn er an einem qualitätsgesicherten Entwöhnungsprogramm teilnimmt: Seit August 2025 übernehmen die gesetzlichen Krankenversicherungen in diesen Fällen erstmals Kosten für verschreibungspflichtige Arzneimittel zur Raucherentwöhnung mit den Wirkstoffen Nicotin oder Vareniclin. „Ein Rauchstopp ist eine der wichtigsten Maßnahmen, um das eigene Sehvermögen und das der Kinder langfristig zu schützen - und lohnt sich in jedem Alter“, betont Barth.

Quelle: Barth T, Arnds J, Mohr S, Schreiner L, Helbig H. *Rauchen und Augenerkrankungen*. Die Ophthalmologie, 2025. doi:10.1007/s00347-025-02299-3.

Weitere Informationen zu Prävention und HealthyAging auch bei [staYoung](#)