

## Schlaflose Nächte und grüner Star gehen oft Hand in Hand

### **DOG rät zu augenärztlicher Abklärung**

München, November 2019 – Menschen, die an der Augenerkrankung grüner Star (Glaukom) leiden, sind häufig auch von Schlafstörungen betroffen. Eine aktuelle Studie zeigt, dass verschiedene Probleme beim Ein- oder Durchschlafen mit einem grünen Star verbunden sind (1). Die Autoren kommen zu dem Schluss, dass Schlafstörungen entweder ein Risikofaktor für das Glaukom oder eine Folge dessen sein könnten. Die DOG – Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft erinnert vor diesem Hintergrund daran, dass der grüne Star nur durch eine augenärztliche Untersuchung entdeckt werden kann und unbehandelt zu den häufigsten Erblindungsursachen in Deutschland zählt.

Über zwei Millionen Menschen in Deutschland leiden an einem Glaukom. Die Erkrankung schädigt den Sehnerv: Die Betroffenen sehen im Verlauf immer schlechter und können letztendlich sogar erblinden. Wie schnell der Sehverlust voranschreitet, wird von mehreren Einflüssen bestimmt. Der wichtigste Risikofaktor ist der erhöhte Augendruck. „Aber auch andere Faktoren können eine Rolle spielen“, sagt DOG-Experte Professor Dr. med. Hagen Thieme, Direktor der Augenklinik am Universitätsklinikum Magdeburg. „Vor diesem Hintergrund scheint auch erholsamer Schlaf eine Rolle zu spielen.“

Die US-amerikanische Studie, die kürzlich im Journal of Glaucoma erschien, untersuchte die Schlafgewohnheiten von 6.700 Glaukom-Patienten. Abgefragt wurden Schlafdauer, Ein- und Durchschlafstörungen, schlafbezogene Erkrankungen wie Schlafapnoe, die Einnahme von Schlafmitteln und Tagesmüdigkeit. Die Ergebnisse zeigen, dass Schlafstörungen mit dem Glaukom verbandelt sind: Menschen, die weniger als drei oder mehr als zehn Stunden pro Nacht schliefen, zeigten dreimal häufiger Sehnervenschäden durch einen grünen Star als Probanden mit sieben Stunden Nachtruhe. Teilnehmer, die sich tagsüber häufig schläfrig fühlten, hatten ein erhöhtes Risiko, einen Teil ihres Gesichtsfelds zu verlieren. Nicht bestätigt hat sich hingegen der Verdacht, Schlafapnoe und grüner Star würden sich gegenseitig begünstigen. Wie eine Untersuchung ergab, litten von 100 Patienten mit diagnostizierter Schlafapnoe zwei Prozent zugleich an einem Glaukom – das entspricht dem Bevölkerungsdurchschnitt (2).

Worin nun der Zusammenhang zwischen Glaukom und Schlafmangel genau besteht, lässt sich anhand der US-Daten nicht sagen, so Thieme. „Die Verbindung zwischen Schlaf und Glaukom scheint aber so deutlich, dass weitere Studien auf diesem Gebiet angebracht sind.“

Schlafstörungen könnten ein Risikofaktor sein, der die Entstehung eines Glaukoms begünstigt. Sie könnten aber auch als Folge beispielsweise von Stress auftreten, der im Rahmen der Erkrankung entsteht. Studien haben gezeigt, dass Glaukom-Patienten empfindlicher auf Stress reagieren (3) als gesunde Menschen: Das Fortschreiten der Erkrankung, der Sehverlust und die Angst zu erblinden beschleunigen sich gegenseitig. Aus diesem Grund haben Experten auch spezielle Entspannungsmethoden mit autogenem Training und Musik entwickelt, die die Ängste der Betroffenen abbauen sollen. „Solche Methoden können die augendrucksenkende Behandlung ergänzen, aber nicht ersetzen“, betont Hagen Thieme.

Die beste Voraussetzung, um Erblindung und Sehbehinderung durch ein Glaukom zu vermeiden, sei eine frühe Diagnose, die nur durch eine augenärztliche Untersuchung gestellt werden könne. „Es ist

sinnvoll, den Sehnerven ab dem 40. Lebensjahr beim Augenarzt untersuchen zu lassen, ab dem 60. Lebensjahrist ein jährlicher Sehnervencheckkanzuraten“, empfiehlt der Magdeburger Augenexperte.

**Quellen:**

(1) Qiu, Ramulu, Boland. Association Between Sleep Parameters and Glaucoma in the United States Population. National Health and Nutrition Examination Survey. Journal of Glaucoma: February 2019 - Volume 28 - Issue 2 - p 97 - 104

(2) N.J. Gross, J. Funk, M. Pache, M. van der List, A. Laubmann-Volz, S. Sorichter, W.A. Lagrèze. Glaukomprävalenz bei obstruktiver Schlafapnoe. Ophthalmologe 2015 112:580-584. DOI 10.1007/s00347-014-3146-5

(3) T Bertelmann, I Strepel. Entspannungsmethoden bei Glaukom-Stellenwert von autogenem Training, Hypnose und Musikmedizin. Ophthalmologe 2016 113:102-110