



Mit Sport gegen den Grünen Star

Eine Million Menschen hierzulande ist von der Glaukom-Erkrankung, dem sogenannten Grünen Star, betroffen. Da diese Augenerkrankung den Sehnerv schädigt, gilt sie als häufigste Ursache für das Erblinden der Menschen in Deutschland. Problematisch ist dabei vor allem der Augeninnendruck, welcher bei zu hohen Werten den Sehverlust voranschreiten lässt.

Im Rahmen einer sechsjährigen Studie wurden fast 10.000 Männer und Frauen im Alter von 40 bis 81 Jahren beobachtet, wie sich ihre regelmäßige sportliche Betätigung auf das Glaukom-Erkrankungsrisiko und auf den Verlauf des Grünen Stars auswirkt.

Im Ergebnis zeigte sich ein eindeutiger Zusammenhang zwischen sportlichen Aktivitäten und einem drohenden Sehverlust durch einen Grünen Star. Wer demnach regelmäßig sportlich aktiv war, konnte sein Erkrankungsrisiko im Vergleich zu inaktiven Menschen reduzieren. Weitere mögliche Einflussfaktoren wie die Ernährungsweise oder ein erhöhter Genuss von Alkohol und Tabak wurden bei der Studiauswertung berücksichtigt.

Die Studienverantwortlichen führen die positiven Wirkungen des Sports in diesem Zusammenhang darauf zurück, dass Ausdauersportarten wie das Radfahren oder Joggen kurzzeitig den Augeninnendruck herabsetzen können. Weiterhin führe Sport dazu, dass eine bessere Durchblutung des Sehnervkopfes erfolgt und wichtige Reparaturen von Gehirnnerven angeregt werden. All diese positiven Mechanismen können dazu beitragen, dass Sport der Entstehung eines Grünen Stars vorbeugen und eventuell auch eine bereits vorhandene Erkrankung verzögern kann. Um diese möglichen Hintergründe zu klären, stehen weitere Untersuchungen an.

DOG: Grüner Star und Lebensstil - Sportliche Menschen erkranken seltener an Glaukom

idw-Pressemitteilung 7/2020

[Zurück zur Übersicht](#)