



## **Glaukom-Erkrankung kann zum Niedergang von Zellen des Sehnervs führen**

*Selbsthilfeinitiative gibt Tipps zum Umgang mit dem eingeschränkten Gesichtsfeld*

Deshalb weist die Selbsthilfeinitiative zu Glaukom und Papillenanomalien auf diese Komplikationen hin. Der Leiter des bundesweit aktiven Angebots, Dennis Riehle (Konstanz), will mit einer aktuellen Aussendung sensibilisieren: Im Verlauf eines Glaukoms können sich aufgrund der Schädigungen der Nervenfasern am Sehnerv Einschränkungen im Gesichtsfeld ergeben, sodass Sie unterschiedliche Beeinträchtigungen des Blickfeldes erleben. Beispielsweise tauchen an den Rändern (konzentrisch) oder zentral in der Mitte beziehungsweise an einzelnen Stellen des Auges (Skotom), halbseitig oder in einem Quadranten zunächst unscharfe Stellen auf (relativ), an denen sich zunehmende Dunkelheit (absolut) entwickelt. Zunächst sind Schäden am Gesichtsfeld derzeit noch irreversibel. Jedoch kann durch eine gut angepasste Therapie oder operative Maßnahmen verhindert werden, dass der Augeninnendruck weiter steigt und damit noch mehr Nervenfasern zugrunde geführt werden. Die beste Empfehlung ist daher, sich frühzeitig, schon weit vor den ersten Gesichtsfeldeinschränkungen, beim Augenarzt untersuchen, Augenhintergrund und Sehnerv begutachten zu lassen und den Augeninnendruck zu messen. Wenngleich noch kein unmittelbarer Verdacht auf Glaukom besteht, ist diese momentan privat zu zahlende Vorsorgeleistung (IGeL) eine sinnvolle Investition. Dies gilt insbesondere, wenn in der Familie bereits der ?Grüne Star? aufgetreten ist, sie an Bluthochdruck oder anderen Durchblutungsstörungen leiden oder im Zusammenhang mit bestimmten internistischen, die Niere oder den Stoffwechsel betreffende, beziehungsweise neurologischen Grunderkrankungen eine Augenbeteiligung zu erwarten ist. Erkundigen Sie sich entsprechend beim Hausarzt?, führt der 37-jährige Sozialberater aus, der seit über 13 Jahren selbst an einem Glaukom leidet. Er erklärt weiter: Ist jedoch ein Gesichtsfeldausfall bereits eingetreten, bewahren Sie Ruhe und lassen Sie ihn durch eine Messung des Gesichtsfeldes beim Augenarzt objektivieren, da sie auch andere Ursachen als einen ?Grünen Star? haben können?.

Anschließend gilt dann zunächst, sich Hilfe zu suchen: Nutzen Sie die orthoptistischen Angebote: Orthoptisten sind wie die Physiotherapeuten für das Auge. Sie trainieren mit Ihnen die Beweglichkeit des Auges, helfen Ihnen bei der Anpassung Ihrer Gewohnheiten im Blick auf die Gesichtsfeldeinschränkungen, geben Ihnen Hinweise im Umgang mit der neuen Situation und Ihre adäquate Reaktion im Alltag darauf. Gerade in größeren Praxen oder Kliniken sind Orthoptisten oftmals angestellt und betreuen Sie gern. Beim Treppensteigen sollten Sie achtsam sein: Blicken Sie vermehrt nach unten. Achten Sie auf die Stufen, statt den Blick geradeaus zu richten. Kennzeichnen Sie sich im Zweifel als sehingeschränkte Person, sodass Ihnen entgegenkommende Passanten Ihnen ausweichen können. Nutzen Sie die Haltegriffe. Richten Sie auch beim Geradeauslaufen den Blick desöfteren nach unten, um Unebenheiten im Boden zu spüren, die Sie vielleicht durch die Gesichtsfeldeinschränkung nicht erkannt haben. Beim Überqueren der Straße ist anzuraten: Richten Sie den Blick mehrmals nach links und rechts und sichern Sie sich wiederholt ab, ob die Fahrbahn wirklich frei ist. Drehen Sie dazu auch den Kopf und verlassen Sie sich nicht allein auf Ihre Augenwinkel, die gegebenenfalls durch die Gesichtsfeldeinschränkung beeinträchtigt sind und nicht alle Bereiche des Blickfeldes erfassen können. Scheuen Sie sich nicht, auch Passanten um Hilfe beim Queren der Straße anzufragen. Beantragen Sie im Zweifel einen Schwerbehindertenausweis mit dem entsprechenden Merkzeichen, sodass Sie bei der Fahrt mit öffentlichen Verkehrsmitteln beispielsweise eine Begleitperson mitnehmen können, die Sie bei etwaigen Unsicherheiten mit dem Sehen abfangen kann. Anerkennen Sie die Gesichtsfeldeinschränkung bei Bedarf auch mit psychologischer Unterstützung. Es ist eine große Belastung, wenn ein wichtiges Sinnesorgan derartige Probleme bereitet. Damit umzugehen und sich einzugestehen, dass die Annahme von Unterstützung notwendig wird, ist ein Prozess, der nicht jedem gelingt. Deshalb kann es helfen, hierüber mit einer geschulten Person ins Gespräch zu kommen, damit nicht der Scham überwiegt und allfällige Unterstützungsmaßnahmen unter sich begräbt. Denn es gibt keinen Grund, sich für eine Behinderung zu rechtfertigen!?

Die Beratung der Selbsthilfeinitiative ist bundesweit kostenlos über [www.selbsthilfe-riehle.de](http://www.selbsthilfe-riehle.de) erreichbar.

Hinweis: Diese Pressemitteilung darf ? auch auszugsweise ? unter Wahrung des Sinngehalts und Erwähnung des Urhebers verwendet werden.

### **Pressekontakt**

Selbsthilfeinitiative Glaukom und Papillenanomalien

Herr Dennis Riehle  
Martin-Schleyer-Str. 27  
78465 Konstanz

<https://selbsthilfe-riehle.de>  
[info@selbsthilfe-riehle.de](mailto:info@selbsthilfe-riehle.de)

### **Firmenkontakt**

Ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit Dennis Riehle

Herr Dennis Riehle  
Martin-Schleyer-Str. 27  
78465 Konstanz

<https://presse-riehle.de>  
[info@presse-riehle.de](mailto:info@presse-riehle.de)

Das Büro für ehrenamtliche Presse- und Öffentlichkeitsarbeit bietet Vereinen und Initiativen kostenlose Unterstützung in der PR. Leiter des Angebots ist Journalist Dennis Riehle, der als PR-Fachkraft und Kommunikationsberater ausgebildet ist. Er unterstützt gemeinnützige Organisationen seit 2015 in der Medienarbeit.