

# VITAMINE, KRÄUTER, KAFFEE, YOGA – WAS HILFT, WAS IST HUMBUG, WAS SCHADET ?

---

RONALD D. GERSTE

MÄRZ 2018

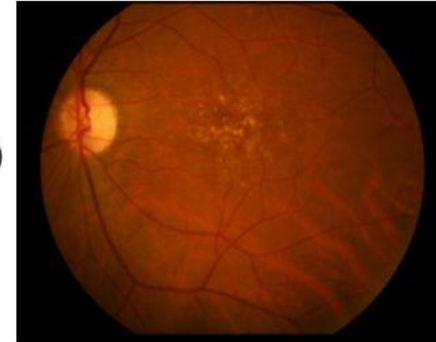


# Vorbild und Hoffnungsträger: AREDS Nahrungsergänzung bei Altersabhängiger Makuladegeneration (AMD)

Supplement aus Antioxidantien und  
Zink reduziert das Risiko der  
Verschlechterung zur fortgeschrittenen  
AMD um 25%

## Stages of AMD

- Early AMD
- Wet AMD



Dry AMD



## Vitamine

B1 (Thiamin)

Im Serum von Glaukompatienten erniedrigt (n=38)

C (Ascorbinsäure)

Potentiell neuroprotektiv, kein Einfluss auf IOD

A (Retinol)

Offenbar kein Effekt bei Glaukom

E

Offenbar kein Effekt bei Glaukom

B12

Zwei japanische Studien mit fraglich positivem Einfluss auf das Gesichtsfeld

## Vitamine u.ä.

B 3 (Nicotinamid)

Hat im Tierversuch bei Zugabe mit der Nahrung die retinalen Ganglienzellen auch bei ansteigendem IOD geschützt

Hat nach intravitrealer Gabe 70% der Mäuse über 12 Monate vor Glaukomschaden geschützt

Co-Enzym Q

Weniger Apoptose (Zelltod) im Tierversuch

Resveratrol

Verzögert die Apoptose in Netzhautzellen





## Gingko biloba

Starkes Antioxidanz, soll Blutfluss verbessern

Zwei Studien mit verbessertem Blutfluss im Bereich des Sehnerven (Farbdoppler und HRT) stehen zwei Studien ohne Effekt gegenüber



## Marijuana

Rauchen: 25%-30% IOD-Senkung bei 65% der Patienten

„Wirkdauer“: drei bis vier Stunden

Aber: Augenrötung, Senkung der Tränenfilmproduktion,  
Pupillenverengung, Doppelbildwahrnehmung, Lichtscheu

Oral: Widersprüchliche Ergebnisse

Langfristige (Neben-)Wirkung: Lungenmphysem,  
Nachlassen der Immunreaktion, Mentaler Abbau, mgl.  
krebserregend



## Joga

Mehrere Stellungen gehen mit teilweise beträchtlichen Steigerungen des Augeninnendrucks einher

Am ausgeprägtesten: „Hängender Hund“

Anstieg um ca 11 mm Hg





Getränke

Testsieger: Heisser Tee





# Gewicht: Extreme sind nicht gut



## Zahngesundheit

Bei Verlust eines Zahnes im Laufe der letzten 2 Jahre:  
Um Faktor 1,45 erhöhtes Glaukomrisiko

Bei Verlust eines Zahnes und  
Zahnfleischerkrankung im Laufe der letzten 2 Jahre:  
Um Faktor 1,85 erhöhtes Glaukomrisiko



Sechs Gewohnheiten, mit denen man vielleicht Glaukom verhindern kann:

1. Viel grünes Gemüse essen
2. Die Augen vor Sonnenbestrahlung schützen
3. Auf Zahnhygiene achten
4. Sport in Maßen
5. Bei Glaukom in der Familie häufiger und öfter zur Untersuchung gehen
6. Auf gesundes Körpergewicht achten

(Pasquale, AAO 2017)

