
Muskelprotze und Grüner Star?

Bärenstarke Typen brechen Rekorde in den unglaublichsten Disziplinen: Mit reiner Muskelkraft zerreißen sie Telefonbücher, brechen Nägel oder sie ziehen Eisenbahnwaggons mit den Zähnen. Dass dadurch Verletzungen im Rücken, an den Gelenken oder am Gebiss entstehen, können wir uns gut vorstellen. Doch Kraftsport als Feind der Augen?

Das Stemmen von Gewichten trimmt den Körper, kann aber den Augen schaden. Zu diesem Ergebnis kommen brasilianische Forscher, die bei 30 gesunden Männern im Alter zwischen 18 und 40 Jahren während des Hanteltrainings den Augeninnendruck überprüften. Es stellte sich heraus, dass bei 9 von 10 Probanden der Druck im Auge anstieg – besonders dann, wenn der Sportler während der Übung den Atem anhielt. Ein erhöhter Augeninnendruck gilt als einer der Hauptrisikofaktoren für Grünen Star. Diese Krankheit kann zur Erblindung führen, wird sie nicht frühzeitig erkannt und behandelt.

Sollen wir also den Hanteln künftig den Rücken kehren? Dass hierfür kein Grund besteht, zeigte der Tages-Anzeiger in einem selbst gestarteten Feldversuch. Darin relativiert er die Studienergebnisse aus Lateinamerika postwendend und stellt fest: Wer nicht zu schwere Gewichte verwendet und während der Übung bewusst atmet, kann seinen Augeninnendruck gar senken.

Wichtig zu wissen ist jedoch, dass Grüner Star meist schmerzfrei verläuft. Dies hat fatale Folgen: Realisiert der Betroffene, dass mit seinen Augen etwas nicht stimmt, ist es oft zu spät. Der zu hohe Augeninnendruck kann dann den Sehnervenkopf bereits geschädigt haben. Dies führt dazu, dass das Gesichtsfeld immer kleiner wird. Dieser Sehverlust kann meist nicht mehr rückgängig gemacht werden. Aus diesem Grund ist eine frühzeitige Kontrolle beim Augenarzt wichtig. Bei bis zu zehn Prozent der über 40-Jährigen ist der Augeninnendruck erhöht. Mit dem Alter nimmt das Risiko, an Grünem Star zu erkranken noch zu.