

## Heute

Service-Tipps des Tages

**DIE KOLUMNE: GELD**  
VON HORST BIALLO  
FINANZEXPERTE  
leben@wz-plus.de



### Günstig telefonieren

Es ist gar nicht so lange her, da waren Handys schwer und groß und das Telefonieren mit ihnen ein Luxus. Diese Zeiten sind nun endgültig vorbei. E-Plus-Discounter Yourfone prescht mit einem supergünstigen Tarif vor und macht so Handys und Smartphones endgültig massentauglich.

19,90 Euro pro Monat. Das nimmt das Mobilfunk-Unternehmen für eine Sprachflatrate in alle deutschen Netze und eine Flatrate fürs mobile Surfen. Einziger Nachteil: Man muss sich zwei Jahre lang an Yourfone binden. Wer das nicht will, zahlt fünf Euro pro Monat mehr und bekommt einen Vertrag ohne Mindestvertragslaufzeit. Der scharfe Wettbewerb auf dem Mobilfunkmarkt kommt den Verbrauchern zugute. Die 19,90 Euro Offerte wird mittlerweile von anderen Unternehmen kopiert. E-Plus-Discounter Simyo und Blau wollen hinter dem Yourfone-Angebot nicht zurückstehen. Simyo bietet schon die „einfachste Allnet Flat aller Zeiten“ online an, Blau bringt die „Allnet-Flat“ in den Handel. Auch im O<sub>2</sub>-Netz gibt es jetzt so ein Billigangebot. Hier vom Discounter Klarmobil.

Klar ist, niemand muss 80 Euro oder mehr pro Monat zahlen, um eine Flatrate und ein subventioniertes Handy zu bekommen. Einsteiger-Smartphones sind schon für 100 Euro zu haben, und wenn es doch das High-End-Gerät sein soll, heißt es entweder sparen oder in Raten abtrottern. Selbst das bieten einem einige Discounter. Einen teuren Vertrag braucht man dafür jedenfalls nicht.

### LESER FRAGEN, WIR ANTWORTEN

von Hannelore Schlemper aus Solingen

**WOHER STAMMT „WAS DIE UHR GESCHLAGEN HAT“?**  
Das Sprichwort ist die Verniedlichung von „Was die Glocke geschlagen hat“. Das Läuten der Glocke war früher ein wichtiges Informationsmittel, das (außer zum Gottesdienst) auch zu Gerichtsverhandlungen und zu anderen Versammlungen rief. Daneben wurde durch die Glockenschläge den Feldarbeitern die Tageszeit (Vesper, Angelus, usw.) mitgeteilt. Auch Feuersbrünste, feindliche Heerschaaren, Krönungen und Ähnliches wurden durch Glockengeläut gemeldet. Der häufig dominierende negative Aspekt des Schadensfalls hat sich in der Redensart erhalten.

BEI FRAGEN schreiben Sie uns (siehe unten)

### Säuglinge brauchen Vitamin D

Bonn. Vitamin D ist wichtig für die Knochenbildung. Normalerweise bildet der Körper das Vitamin in der Haut mit Hilfe von Sonnenlicht selbst. Säuglinge mit ihrer empfindlichen Haut müssen aber vor direkter Sonneneinstrahlung geschützt werden. „Muttermilch und Säuglingsnahrung allein liefern nicht genug Vitamin D, um Mangelkrankungen sicher vorzubeugen“, sagt Prof. Berthold Koletzko, Facharzt für Kinder- und Jugendmedizin. „Babys sollten deshalb ab der zweiten Lebenswoche täglich eine Vitamin-D-Tablette mit Fluorid bekommen.“ tmm

### Schlaganfall-Risiko für Passivraucher

Gütersloh. Passivraucher haben wie Raucher ein erhöhtes Schlaganfallrisiko. Darauf weist die Stiftung Deutsche Schlaganfall-Hilfe hin. Wer in seinem Haushalt als Nichtraucher regelmäßig Zigarettenqualm ausgesetzt ist, sei schon bei fünf Zigaretten pro Tag deutlich stärker gefährdet als ein Mensch ohne Passivrauchbelastung. tmm

### SO ERREICHEN SIE UNS

IHR KONTAKT ZUR LEBEN-REDAKTION

TELEFON 0211/8382-2372  
FAX 0211/8382-2392  
MAIL leben@wz-plus.de



Die Korrektur der Fehlsichtigkeit: Nur sechs Minuten pro Auge dauert die Operation – dann gehören Brille oder Kontaktlinse der Vergangenheit an.

Foto: Imago

# Der Weg zum perfekten Sehen

**LASIK** Jedes Jahr entscheiden sich mehr Menschen für eine Korrektur der Sehschärfe. Alles rund um den Eingriff.

Von Anja Clemens-Smicek

Köln. So mancher Brillenträger empfindet beim Sport selbst das schönste Gestell als Handicap. Kontaktlinsen sind bei trockenen Augen oft tabu, und nicht jeder verträgt sie. Jährlich entscheiden sich deswegen 100 000 Deutsche für eine Korrektur ihrer Fehlsichtigkeit – Tendenz steigend.

Mit zunehmender Nachfrage nimmt auch die Zahl der Institute zu, die mit der sogenannten Lasik werben. Aber wie finden Betroffene den richtigen Mediziner? Für wen kommt eine Operation, die von den gesetzlichen Kassen nicht übernommen wird, überhaupt infrage?

„Es lohnt sich für jeden, der keine Brille tragen möchte“, sagt Matthias Maus, einer der führenden Lasik-Spezialisten in Deutschland. „Nur bei einem Prozent ist ein Eingriff nicht möglich“, erklärt der Augenarzt, der in Köln

das „Sehkraft“-Zentrum leitet. Selbst Vorerkrankungen durch Grauen oder Grünen Star seien unproblematisch. Bei 80 Prozent der Patienten wird gelasert, bei den restlichen wird eine künstliche Linse eingesetzt. „Ab einem Alter von 60 Jahren kommt eher die Linse zum Einsatz.“

### Gesundheits-Check

Sechs Minuten dauert die schmerzfreie OP pro Auge – dann gehören Brille oder Kontaktlinse der Vergangenheit an. Dazu wird das Auge mit Tropfen betäubt, bevor mit einem Femtosekunden-Laser ein 0,1 Millimeter dünner Deckel (Flap) in der Hornhautoberschicht erzeugt wird. Der Flap wird angehoben, dann erst wird die Hornhaut modelliert.

„Die Brechkraft der Horn-

haut wird mittels eines Lasers in nur 1,4 Sekunden pro Dioptrie so verändert, dass die Fehlsichtigkeit ausgeglichen wird“, erklärt der Operateur. Anschließend werde der Flap zurückgelegt. „Der saugt sich wie ein körpereigener Verband an. Der Deckel ist bereits nach einer Minute blinzelfest.“ Nebenwirkungen gebe es selten. „Ein bis zwei Tage tränen die Augen und sind lichtempfindlich.“ In etwa drei Prozent der Fälle sei eine Nachoperation nötig.

### Die Preisspanne für eine Lasik reicht von 2000 bis 5200 Euro

Dennoch gibt es Horrormeldungen von schweren Komplikationen. „Das Augenlicht kann man durch Lasik nicht verlieren“, kommentiert Maus gängige Vorurteile. Die Lasik blicke auf 20 Jahre Erfahrung zurück und sei der häufigste und sicherste chirurgische Eingriff im Augenbereich in der westlichen Welt. „Man muss immer sehen, woher die Kritik kommt. Natürlich schaden wir einer ganzen Berufsgruppe, die glaubt, dadurch weniger Brillen zu verkaufen.“

Die altersbedingte Sehschwäche wird durch die Lasik nicht verhindert. „Ab Mitte 40 wird die Linse unflexibel. Dann ist beim Lesen eine Brille nötig.“ Doch gebe es inzwischen auch hier Lösungen – etwa ein Kamra-Inlay, ein fast unsichtbarer Ring, der in eine mittlere Schicht der Hornhaut implantiert wird.

Maus rät, bei der Auswahl des Anbieters genau hinzuschauen. Teilweise wird mit Niedrigpreisen um Kunden geworben. Von 2000 bis 5200 Euro reicht die Spanne für eine Lasik an beiden Au-

### FEHLSICHT

**BETROFFEN** Etwa 39,4 Millionen (63 Prozent) Bundesbürger ab 16 Jahren sind nach Auskunft des Berufsverbandes der Deutschen Augenärzte fahlsichtig.

**MYOPIE** Die Kurzsichtigkeit (Myopie) betrifft etwa 25 Prozent der Bevölkerung – Tendenz steigend.

**HYPEROPIE** Unter Weitsichtigkeit (Hyperopie) leiden rund 35 Prozent aller unter 60-Jährigen.

**PRESBYOPIE** Die Altersweitsichtigkeit (Presbyopie) beginnt etwa ab dem 45. Lebensjahr.

gen. Wer seine Sehschärfe wiederherstellen lassen möchte, sollte dem Experten zufolge einige Dinge beachten.

### Maus: „Der Laser darf nicht älter als drei Jahre sein“

„Man sollte sich bei mindestens zwei Anbietern informieren und nachfragen, wie viele Eingriffe der Operateur im Jahr durchführt.“ Der „Wohlfühlfaktor“ sei nicht unwichtig: Fühlt man sich gut informiert? Mindestens genauso wichtig sei ein Blick auf die eingesetzten Laser. „Der Laser darf nicht älter als drei Jahre sein“, betont Maus. Neben einer mehrjährigen Garantie sollte darauf geachtet werden, dass der Operateur einen Festpreis und keinen Lockpreis macht – damit mögliche nachfolgende Behandlungen zu guter Letzt nicht doch noch ein viel größeres Loch ins Portemonnaie reißen.

### UNSERE THEMEN

- 05.05. Vorsorge & Fettsucht
- 07.05. Rückenschmerzen
- 08.05. Hautkrebs
- 09.05. Nie wieder rauchen
- 10.05. Migräne
- 11.05. Schlaflosigkeit
- 12.05. Gesunde Zähne
- 14.05. Infekte und Anfälligkeit
- 15.05. Inkontinenz
- 16.05. Diabetes
- 17.05. Probleme im Alter
- 19.05. Gelenkschmerzen
- 21.05. Impotenz
- 22.05. Psychische Krankheiten
- 23.05. Alkoholsucht
- 24.05. Schwerhörigkeit
- 25.05. Verstopfung
- 26.05. Tennis- und Mausearm
- 29.05. Haarausfall
- 30.05. Allergien
- 31.05. AUGEN UND FEHLSICHT
- 01.06. Medikamentensucht
- 02.06. Umgang mit Diagnose

Veröffentlichte Texte: [wz-plus.de/gesundheits](http://wz-plus.de/gesundheits)

### FIT & ENTSPANNT

**GEWICHTHEBEN** Es muss nicht immer eine Hantel sein, mit der man eine Übung ausführen kann. In vielen Fällen reicht schon eine kleine Getränkeflasche als Ersatzgewicht. Sie sollte immer randvoll gefüllt sein, damit das Gewicht nicht hin und her schwappt. Auch eine Aktentasche oder gleichmäßig gefüllte Einkaufstaschen eignen sich als Gewichte. Und manchmal tut es auch ein dickes Buch oder ein dicker Aktenordner.



Lasik-Spezialist Matthias Maus.

Foto: ronald@biallas.de

# Wenn die Farben ihre Leuchtkraft verlieren

**AUGENKRANKHEITEN** Grauer Star kann durch eine einfache OP behandelt werden. Vorsicht beim Grünen Star.

Düsseldorf. Das erste Anzeichen ist eine erhöhte Blendempfindlichkeit. Später kommt das Gefühl hinzu, wie durch einen Schleier zu sehen. Die Farben verlieren ihre Leuchtkraft, Kontraste werden schwächer. Diagnose: Grauer Star (Katarakt).

Meistens ist die Eintrübung der Augenlinse altersbedingt und tritt erst jenseits des 60. Lebensjahres auf. Betroffene kommen um eine Operation nicht herum. „Dabei wird die trübe Linse aus dem Auge entfernt und durch eine Linse aus Kunststoff ersetzt“,

erklärt der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands. Doch Eile sei nicht geboten – zumindest so lange nicht, wie man seinen täglichen Sehaufgaben gewachsen sei.

In einigen Fällen ist der Graue Star angeboren. Selten ist eine Infektion im Mutterleib verantwortlich. Die Experten raten, die Augen regelmäßig untersuchen zu lassen, gerade dann, wenn chronische Erkrankungen wie Diabetes vorliegen.

Heimtückisch ist der Grüne Star, auch Glaukom genannt, denn er entwickelt sich

schleichend und bleibt lange ohne Symptome. Er führt oft zur Erblindung.

### Erhöhter Augeninnendruck ist schuld am Grünen Star

Schuld am Grünen Star ist meistens ein erhöhter Augeninnendruck. Etwa eine halbe Million Bundesbürger leiden daran – die meisten merken nichts davon. „Die Patienten registrieren ihre Erkrankung erst, wenn schon 95 Prozent des Sehnervs zerstört sind.“

Wer regelmäßig seinen Augeninnendruck messen lässt, kann schwere Schäden



Regelmäßige Kontrollen des Augeninnendrucks sind wichtig. Foto: dpa

verhindern. Wichtig ist die Vorsorge vor allem für Patienten mit entsprechenden Vorbelastungen in der Familie. Das Risiko für eine Erkrankung steigt mit dem Le-

bensalter. Auch hohe Kurz- oder Weitsichtigkeit begünstigen den Grünen Star. Doch auch hier gibt es neben Medikamenten neue, schonende Operationsmethoden. ac