

## Makula-Degeneration

*Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient,*

Ihr Augenarzt hat bei Ihnen eine Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) festgestellt. Sie können selbst einiges dazu beitragen, das Leben mit dieser Krankheit gut zu meistern.

### Was ist eine AMD?

Sicher hat Ihnen Ihr Augenarzt schon erklärt, dass die AMD eine Erkrankung des Gelben Flecks oder der Makula ist. Das ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. AMD-Patienten aber sehen ausgerechnet in der Mitte des Gesichtsfelds einen grauen Fleck. In Deutschland haben etwa vier Millionen Menschen diese Augenkrankheit.

Es gibt zwei Formen der AMD. Die meisten Patienten sind an der trockenen Form erkrankt. Dabei bilden sich in der Makula Einlagerungen, so dass dort schleichend über zehn bis 15 Jahre hinweg Zellen absterben.

Die feuchte AMD schreitet schneller voran. Dabei wachsen undichte Blutgefäße in die Netzhaut, Flüssigkeit tritt aus und schädigt die Sinneszellen. 10 bis 15 Prozent der AMD-Patienten haben die feuchte AMD.

### Macht die AMD blind?

Nein, man wird nicht völlig blind. Außerdem kann man mit optischen Hilfsmitteln die Sehfähigkeit wieder deutlich verbessern, und man kann lernen, mit anderen Teilen der Netzhaut zu sehen. Für die feuchte Form der AMD steht zudem eine Therapie zur Verfügung. Je früher sie angewandt wird, desto wirksamer ist sie.

### Wie können Patienten aktiv werden?

Mindestens alle sechs Monate, besser noch jeden Monat, sollten Sie zur Kontrolle zum Augenarzt. Diese Untersuchungen bezahlt die Krankenkasse.

Ebenfalls wichtig ist, alle Risiken auszuschalten, die die

---

*Nach der Reha können viele Patienten wieder lesen.*

---

Krankheit verschlimmern können. Wenn Sie rauchen, ist es ratsam, damit aufzuhören. Und wenn Sie Übergewicht haben, wäre jetzt ein guter Zeitpunkt abzunehmen. Ihr Arzt kann Ihnen jeweils dabei helfen.

Ernähren Sie sich gesund. Essen Sie viel Gemüse, vor allem grüne Sorten wie Spinat oder Brokkoli. Sie enthalten Vitamine und Spurenelemente, die die Augen brauchen. Günstig sind außerdem Nüsse und Fisch. Besonders Lachs, Hering und Makrelen sind reich an bestimmten Fettsäuren, die einen Schutzeffekt haben.

Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel speziell für gutes Sehen. Sie können eine trockene AMD aufhalten. Fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker danach.

Augenärzte raten außerdem, im Sommer in der Sonne eine Sonnenbrille zu tragen. Denn es gibt Anhaltspunkte, wonach das AMD-Patienten zugute kommt.

### Wie kann man den Alltag meistern, wenn man schlecht sieht?

Der Augenarzt kann Ihnen eine spezielle ambulante Rehabilitation empfehlen. Entweder macht er sie selbst, oder er überweist Sie an eine Sehbehinderten-Ambulanz. Dabei erhalten

sie Hilfsmittel, für zuhause etwa Lupenbrillen, Standlupen oder Bildschirmlesegeräte. Für unterwegs eignen sich Einstecklupen und Teleskope, um in Geschäften die Preise, an Straßen die Schilder oder in Res-

taurants die Speisekarte zu lesen.

Außerdem bekommen Sie Tipps für den Alltag: Kontraste zu verstärken, zum Beispiel dunkle Teller auf helle Tischdecken zu stellen oder Treppenstufen mit hellem Klebeband zu markieren. Sprechende Uhren und Waagen sind ebenfalls sinnvoll. Oder Sie können das exzentrische Sehen lernen: Dabei benutzt man einen anderen Teil der Netzhaut als die Makula. Nach der Reha sind viele Patienten wieder imstande zu lesen.

### Wer kann mir weiterhelfen?

Wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen wie Pro Retina Deutschland ([www.pro-retina.de](http://www.pro-retina.de)) oder den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband ([www.dbsv.org](http://www.dbsv.org)). Außerdem stehen Ihnen Hausarzt und Augenarzt zur Seite.