

## Makula-Degeneration

*Sehr geehrte Leserin, sehr geehrter Leser,*

wenn Sie sind über 60 Jahre alt sind, steigt Ihr Risiko für die Augenkrankheit Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD).

### Was ist eine AMD?

Die AMD ist eine Erkrankung des Gelben Flecks oder der Makula. Das ist die Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut. AMD-Patienten sehen ausgerechnet in der Mitte des Gesichtsfelds nur noch einen grauen Fleck.

Es gibt zwei Formen der AMD. Bei der trockenen Form bilden sich in der Makula Einlagerungen, so dass dort 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.

### Was kann jeder einzelne tun?

Wer über 60 Jahre alt ist, sollte einmal jährlich die Augen untersuchen lassen, Menschen, in deren Familie AMD vorkommt, Raucher und Übergewichtige bereits ab einem Alter von 50. Denn je früher eine AMD erkannt wird, desto besser sind die Behandlungsmöglichkeiten.

### Was geschieht beim Augenarzt?

Er untersucht den Hintergrund der Augen. Dazu stellt er zuerst die Pupillen mit Tropfen weit. Die Tropfen sind etwas unangenehm. Ein paar Stunden lang

---

*AMD in der Familie ist ein bedeutsamer Risikofaktor.*

---

sieht man verschwommen, Autofahren ist nicht möglich. Die Untersuchung zur Früherkennung der AMD müssen Sie selbst bezahlen. Sie kostet etwa 24 bis 38 Euro.

### Kann man einer AMD vorbeugen?

Bis zu einem gewissen Grad ja, indem man Risikofaktoren meidet: mit Rauchen aufhören, bei Übergewicht abnehmen. Ihr Arzt kann Ihnen jeweils dabei helfen.

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 für gutes Sehen. Sie können einer AMD entgegenwirken, und sie werden auch empfohlen. Augenärzte raten zudem, im Sommer in der Sonne eine Sonnenbrille zu tragen. Denn es gibt Anhaltspunkte, wonach das den Augen zugute kommt.

### Macht die AMD blind?

Nein, man wird nicht völlig blind. Außerdem kann man mit optischen Hilfsmitteln wie Lupen die Sehfähigkeit verbessern, oder man kann lernen, mit anderen Teilen der Netzhaut zu sehen. Für die feuchte AMD steht zudem eine wirksame Therapie zur Verfügung.

### Wie häufig ist die AMD?

In Deutschland haben etwa vier Millionen Menschen diese Augenkrankheit. Die meisten sind an der trockenen Form erkrankt. 10 bis 15 Prozent der AMD-Patienten haben die feuchte AMD.

Überreicht  
von