

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?

Die AMD ist 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 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. 15 Prozent der AMD-Patienten haben die feuchte Form.

Macht die AMD blind?

Nein, man wird nicht völlig blind. Außerdem können optische Hilfsmittel wie Lupen die Sehfähigkeit verbessern, und

man kann lernen, mit anderen Teilen der Netzhaut zu sehen. Für die feuchte 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.

Nach der Reha können viele Patienten wieder lesen.

Ebenfalls wichtig ist, Risiken auszuschalten, die die Krankheit verschlimmern können: mit dem Rauchen aufhören, bei Übergewicht abnehmen. 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, etwa Lachs oder Hering. Es gibt auch Nahrungsergänzungsmittel speziell für gutes Sehen. Sie können

eine trockene AMD aufhalten. Augenärzte raten außerdem, im Sommer in der Sonne eine Sonnenbrille zu tragen.

Wie meistert man den Alltag?

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. Außerdem bekommen Sie Tipps: Kontraste zu verstärken oder sprechende Uhren zu

verwenden. Oder Sie können das exzentrische Sehen lernen. Viele Patienten sind nach der Reha wieder imstande zu lesen.

Wer kann mir weiterhelfen?

Wenden Sie sich an Selbsthilfegruppen wie Pro Retina Deutschland (www.pro-retina.de) oder den Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverband (www.dbsv.org).

Überreicht
von



**Internistische
Gesundheitspraxis**

Hochstr. 2c, 64385 Reichelsheim
Tel: 06164 - 32 56 Fax: - 55 272