



**Hilfsmittel** Eine Aufsetzlupe, kombiniert mit einer Lesebrille, vergrößert Buchstaben um ein Vielfaches

# Wenn das Sehfeld schrumpft

Bei einer **altersbedingten Makuladegeneration** verlieren die Augen nach und nach ihre Sehkraft. Welche Warnzeichen es gibt und was Betroffene tun können

Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan. Mit seiner Hilfe können wir lesen, fernsehen, handarbeiten oder die Gesichter etwa von Enkel oder Tochter erkennen. Täglich vollbringen unsere Augen Höchstleistungen. Sie nehmen jede Sekunde mehrere Millionen Informationen auf, die in unglaublicher Geschwindigkeit zum Gehirn weitergeleitet und dort verarbeitet werden.

Die Sehleistung wird dabei im Zentrum der Netzhaut, dem sogenannten gelben Fleck (Makula) erbracht. Hier laufen fast alle Sehzellen zusammen. Sie sorgen dafür, dass wir hell, dunkel, farbig und scharf sehen können. Doch die Augen sind sehr empfindlich und

müssen über den Blutkreislauf gut mit Nährstoffen versorgt werden.

## Was passiert bei einer altersabhängigen Makuladegeneration (AMD)?

Im Sehzentrum kommt es zu Störungen der Durchblutung und damit zu einer Unterversorgung mit Nährstoffen. Die Sehkraft schwindet schleichend. Diese altersbedingten Durchblutungsstörungen verursachen keine Schmerzen. Anfangs gleicht ein gesundes krankes Auge oft aus. Die Verminderung von Scharfsehen und Lesevermögen wird deshalb häufig zu spät wahrgenommen. Die Bewältigung des Alltags wird allmählich immer schwerer:

Man erkennt Möbelecken oder Treppenstufen nicht mehr deutlich und fühlt sich bei nächtlichen Autofahrten vom Gegenlicht geblendet. Die Selbstständigkeit wird stark eingeschränkt oder schwindet ganz. Eine AMD ist die häufigste Ursache für Erblindungen jenseits des 60. Lebensjahres.

## Gibt es unterschiedliche Formen der Erkrankung?

Mediziner unterscheiden zwei Formen der AMD: Bei der trockenen Makuladegeneration wird das Sehzentrum nicht ausreichend mit Nährstoffen versorgt bzw. deren Abtransport funktioniert nicht richtig. Diese Form macht etwa 80 Prozent der Fälle aus. Sie kann in die schwerere Form, die feuchte AMD, übergehen. Dabei versucht die Netzhaut des Auges, den Nährstoffkreislauf durch die Neubildung von Blutgefäßen wiederherzustellen. Diese Gefäße sind aber durchlässig, wachsen regelrecht in die Netzhaut und heben diese an, sodass besonders Nahbilder verzerrt und wellig wirken. Gerade Linien wie Badezimmerfugen erscheinen plötzlich krumm. Ein dunkler Fleck kann in der Mitte des Sichtfeldes den Blick auf Gesichter und Gegenstände verstellen. Spätestens jetzt ist der Besuch beim Augenarzt Pflicht!

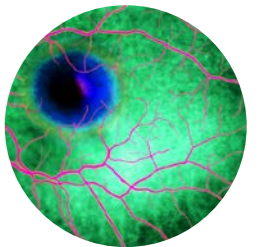
## Welche Risikofaktoren gibt es?

Man unterscheidet zwischen Faktoren wie Geschlecht, Alter oder familiärer Belastung und solchen, die man beeinflussen kann. Aktives und passives Rauchen, nicht ausgewogene Ernährung und direkte Sonneneinstrahlung erhöhen die Wahrscheinlichkeit für eine AMD. Zusätzlich spielen Begleiterkrankungen wie Diabetes und Bluthochdruck eine Rolle. Frauen sind häufiger betroffen als Männer. Ist in der

Familie bereits ein Fall aufgetreten, ist das Risiko erhöht, selbst zu erkranken. Besonders gefährdet sind hellhäutige Menschen ab dem 50. Lebensjahr.

## Wie kann ich mit einer AMD meine Selbstständigkeit erhalten?

Hilfe bieten entsprechende Vereine oder Selbsthilfegruppen. Es ist sinnvoll, Gefahrenpunkte im Haushalt zu erkennen und zu beseitigen. Ratsam ist eine unabhängige Beratung zum Kauf von Sehhilfe und Hilfsmitteln sowie Trainings zu Mobilität und Orientierung trotz Seheinschränkung. Eine Adressliste bietet z.B. AMD-Netz e.V. ([www.amd-netz.de](http://www.amd-netz.de)). Fragen Sie auch nach Zeitschriften in Großdruck, Hörmedien und Informationen zu finanziellen und sozialrechtlichen Ansprüchen bei einer Sehbehinderung.



## Ein tiefer Blick ins Auge

Die Makula (hier dunkel dargestellt) ist der Bereich des schärfsten Sehens. Ist ihr Nährstoffkreislauf gestört, können neugebildete Blutgefäße in der Netzhaut zur Erblindung führen

## Gesund leben beugt vor

**Ernährung** Um die Makula gut mit Nährstoffen zu versorgen, lohnt es sich, mehr grünes Gemüse und Obst wie Trauben, Kiwi, Spinat oder Brokkoli zu essen. Enthaltene Lutein und Zeaxanthin stärken das Sehzentrum. Das Gleiche gilt für Omega-3-Fettsäuren, die vor allem in fettem Seefisch und Walnüssen/Öl zu finden sind. Auch Vitamin- und Mineralstoffpräparate können helfen, den täglichen Bedarf zu decken.

**Bewegung** Nicht nur der Verzicht auf Nikotin und Alkohol verbessert die Durchblu-

tung, auch altersgerechte sportliche Aktivität kann vor AMD schützen. Tragen Sie im Freien Sonnenbrillen mit gutem UV-Schutz.

**Therapie** Wichtig ist die jährliche Kontrolle beim Augenarzt. Bei einer feuchten AMD kann er zusätzlich mit neuen Therapiemethoden versuchen, das Augenlicht zu erhalten: Wachstumshemmstoffe sollen die Blutgefäße am unkontrollierten Wuchern hindern. Flüssigkeitsansammlungen und damit das Fortschreiten der Erkrankung werden so verlangsamt.



## Das rät die Apothekerin

### Juliane Stark-Kreul aus Marl

Die 51-jährige Inhaberin einer Apotheke berät an dieser Stelle über Erkrankungen, von denen in erster Linie Senioren betroffen sind. Sie engagiert sich im Marler Gesundheitsring und ist Managerin für Arzneimitteltherapiesicherheit