



Makuladegeneration

– die große Gefahr für unsere Augen

Vor 20 Jahren noch wenig beachtet, ist diese Augen-erkrankung heute ein wichtiges Thema. Die »altersbedingte Makuladegeneration«, kurz »AMD«, wird umgangssprachlich »Altersblindheit« genannt.

Der Begriff Altersblindheit charakterisiert die zwei wesentlichen Merkmale der Erkrankung: sie tritt im höheren Lebensalter auf und kann zu starker Sehbehinderung führen.

Die AMD ist in Deutschland die häufigste Ursache für Verlust der Lesefähigkeit ab dem 50. Lebensjahr. Ungefähr 35% der über 75-jährigen sind betroffen, 5% davon stark.

Eine wachsende Bedrohung

Aber warum hat früher kaum jemand über die AMD gesprochen? Sie hat zwar damals schon existiert, aber es erkrankten weniger Menschen. Die Gründe dafür liegen im Wandel unserer Gesellschaft: Aufgrund des medizinischen Fortschritts werden wir immer älter. Es haben noch nie so viele ältere Menschen in Deutschland gelebt wie heute.



*Augenklinik
Kempten, Dr. med.
Thilo Schmitzek
FEBO, Augenarzt*

www.augenklinik-kempten.de

Ein gesunder Lebensstil ist keine Garantie für lebenslange Gesundheit. Auch bei der AMD spielt Veranlagung eine Rolle. Sie ist begründet in den Genen, die wir von unseren Eltern geerbt haben. »Gute« Gene schützen uns selbst bei ungesunder Lebensweise. Mit »ungünstigen« Genen



Trotz AMD gibt es Möglichkeiten den Sehrest zu verbessern: Gutes Licht hilft beim Lesen und eine Brille kann Sehfehler korrigieren.

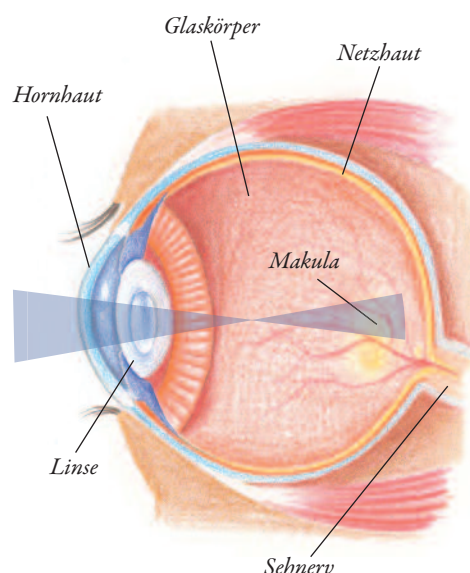
können wir erkranken, obwohl wir immer gesund gelebt haben. Sobald ein Familienangehöriger 1. Grades (Eltern oder Geschwister) eine AMD hat, erhöht sich das Risiko selber zu erkranken deutlich. Die AMD ist auch eine »Wohlstandserkrankung«. Rauchen verschlechtert den Verlauf erheblich. Kalorienreiche Ernährung, Übergewicht und Bewegungsmangel sind ebenfalls ungünstig.

Was ist die Makula und wie macht sich eine AMD bemerkbar?

Die Makula ist das Zentrum, die Mitte der Netzhaut. Wenn wir das Auge mit einem Fotoapparat vergleichen, dann würde die Netzhaut dem Film entsprechen. Hier wandeln Sinneszellen das gesehene Bild in Nerven-Signale um. In der Netzhautmitte (Makula) sind die meisten Sinneszellen. Damit erreichen wir die beste Sehkraft. Ist die Makula geschädigt, können dort keine Bild-Informationen aufgenommen werden. Im Gehirn kommt ein Bild an, in dessen Mitte etwas fehlt. Wie viel fehlt, hängt von dem Ausmaß der Makulaschädigung ab. Es sind die kleinen Dinge, die nicht mehr erkannt werden können. Mit AMD kann z.B. ein Mensch gesehen werden, aber das Gesicht wird nicht erkannt. Nehmen wir ein Buch zur Hand,

ist der Text nicht zu erkennen. Makuladegeneration heißt nichts anderes als Zerfall der Makula.

Der Verlust der Sehkraft führt zu starker Behinderung im Alltag mit Einschränkung von Lebensqualität und Selbstständigkeit. Das Autofahren muss aufgegeben werden, Briefe, Preisschilder und Telefonbuch können nicht mehr gelesen werden. Der Leidensdruck ist enorm. Man ist auf die Hilfe von Mitmenschen angewiesen. Da es sich nur um eine Schädigung des Zentrums der Netzhaut handelt, kann es nie zum kompletten Verlust des Sehens kommen. Es fehlt zwar die Mitte des gese-



60 Jahre Moorschwimmbad Reichenbach

gegründet 1953 von Albert Brutscher,
Familienbetrieb in der 3. Generation



UNSER NATURFREIBAD

- weiches Moorwasser
- ein natürlicher Zu- und Ablauf sorgt für gleichbleibend gute Wasserqualität, ohne chemische Zusätze
- Entspannung pur inmitten der Natur
- Biergarten am Wasser mit Bergblick
- schöne Kinder-Spielelandschaft
- leckere Speisen und Getränke am Kiosk



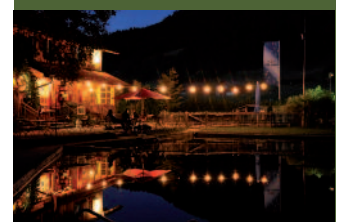
JUBILÄUM

Schwimmbadfest
22. & 23. Juni 2013
(nur bei schönem Wetter)

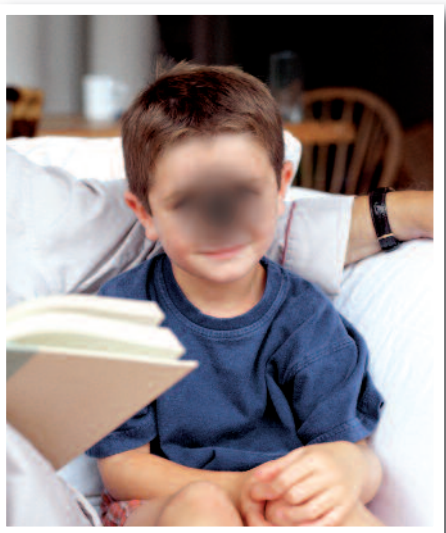
Ausweichtermin 6.&7. Juli 2013



das angegliederte Moorstüble ist nach umfassenden Umbauten seit 1998 das ganze Jahr über eine gerne besuchte Gaststube.



Reichenbach 70 | 87561 Oberstdorf
Tel. 083 26.15 09 | www.moorstueble.de



links: Normales Bild.
rechts: Mit AMD sieht man ein Bild, in dessen Mitte etwas fehlt. Deshalb werden z.B. Gesichter nicht mehr erkannt.

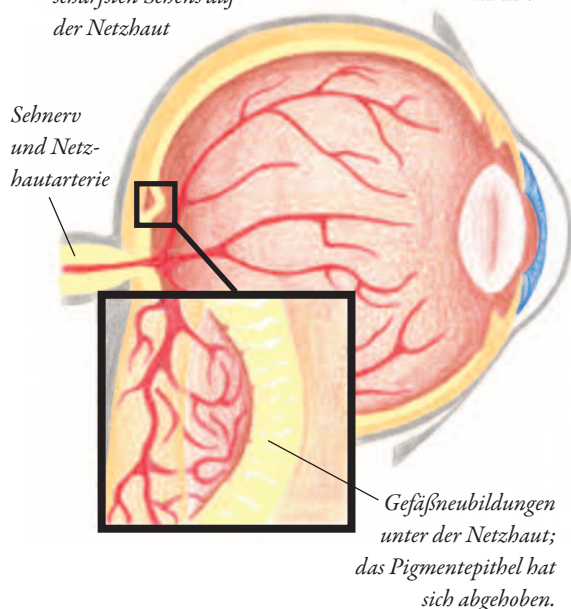
henen Bildes, aber alles andere ist noch da. Es wird nie komplett schwarz. Die Orientierung bleibt erhalten.

Die trockene AMD

Die häufigste und glücklicherweise auch langsamer fortschreitende Form ist die trockene AMD. Bei ihr kommt es neben verminderter Durchblutung zu Ablagerungen, »Drusen«, unter der Netzhaut. Zu Beginn sind Veränderungen im Auge erkennbar, obwohl die Sehkraft noch normal ist. Später breiten sich die Veränderungen aus, bis eine Sehverschlechterung bemerkt wird. Anfangs wirken Buchstaben beim Lesen unruhig, dann fehlen Teile eines Wortes. Das Lesen wird mühsamer und ist irgendwann nicht mehr möglich.

Makula: Stelle des schärfsten Sehens auf der Netzhaut

Auge mit feuchter AMD.

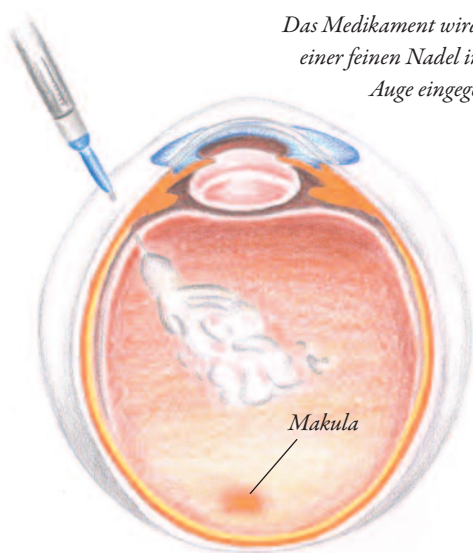


Manchmal wirken gerade Linien »gewellt« oder es fehlt genau dort, wo man hinsehen will, ein Stück vom Bild. Bereits entstandene Schäden können nicht rückgängig gemacht werden. Die Risikofaktoren Rauchen, Bluthochdruck, Übergewicht und hohes Cholesterin sowie starkes Sonnenlicht sollten gemieden werden. Durch gesunde Ernährung mit Vitaminen, Mineralien und Omega-3-Fettsäuren können die Zellen der Netzhaut gestärkt werden. Es gibt auch eine Vielzahl von Nahrungsergänzungsmitteln. Sie liefern dem Körper in Form von Tabletten hoch konzentriert die genannten Stoffe.

Die feuchte AMD

Charakteristisch für die feuchte AMD ist der plötzliche Beginn und häufig dramatische Verlauf. Sie kann völlig unerwartet ohne jegliche Vorzeichen auftreten oder auf dem Boden einer lange bekannten trockenen AMD. Es wachsen neue Adern unter der Netzhaut, wo natürlicherweise keine Adern vorkommen. Diese Adern sind instabil. Es tritt Flüssigkeit durch ihre undichten Wände aus und verteilt sich unter der Netzhaut. Manchmal kann es auch zu Blutungen kommen. Die Flüssigkeit und das Blut schädigen die Netzhaut. Sobald das Zentrum der Netzhaut, also die Makula, hiervon betroffen ist, verschlechtert sich die Sehkraft drastisch. Gerade Linien erscheinen stark gebogen. Dies kann innerhalb weniger Stunden

geschehen. Jetzt sollte innerhalb weniger Tage der Augenarzt das Ausmaß der Netzhautschädigung beurteilen und wenn möglich, eine Therapie beginnen. Erstes Ziel ist eine weitere Verschlechterung zu verhindern. Häufig bessert sich sogar das Sehen und im günstigsten Fall kann wieder eine annähernd normale Sehkraft erreicht werden. Leider kommt selten auch eine Verschlechterung trotz Therapie vor.



Das Medikament wird mit einer feinen Nadel in das Auge eingegeben.

Wie sieht die Behandlung der feuchten AMD aus?

Die modernste und wirksamste Therapie ist die Verwendung von Medikamenten, welche die unerwünschten Adern unter der Netzhaut abdichten, ihr Wachstum stoppen und möglichst ihre Rückbildung erreichen. Es stehen verschiedene Wirkstoffe zur Verfügung. Die Art der Anwendung ist bei allen gleich: Das Medikament muss in zeitlichen Abständen mit einer sehr feinen Nadel in das Auge eingegeben werden. Das klingt zwar unangenehm, ist aber kaum spürbar. Das Auge wird vor der Injektion mit Augentropfen betäubt. In erfahrenen Händen ist es ein kurzer und sehr sicherer Eingriff. Er sollte aber nur in einem Augen-OP unter sterilen Bedingungen erfolgen.

Der Vorteil dieser Behandlung ist, dass der Wirkstoff direkt an den Ort des Geschehens gebracht wird. In das Auge gespritzt, kann er diesen Ort nicht sofort verlassen. Er bleibt in hoher Konzentration dort, wo er gebraucht wird und kann vom Körper nur sehr langsam abgebaut oder ausgeschieden werden. Deshalb sind auch keine Nebenwirkungen im restlichen Körper zu erwarten.

Auch wenn die feuchte AMD erfolgreich abgeheilt ist, sind weitere Kontrollen nötig. Es kann zu jedem Zeitpunkt eine Reaktivierung stattfinden, die erneute Behandlung erfordert.

Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt reduzieren das Risiko

Generell wird ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Routineuntersuchung beim Augenarzt empfohlen, so können frühe Veränderungen im Auge erkannt werden. Eine wichtige Untersuchung bei AMD ist die Fluorescein-Angiographie. Dabei wird ein gelber Farbstoff in eine Vene am Arm gespritzt. Der Farbstoff kann mit einer speziellen Kamera im Auge fotografiert werden. So sind neu gebildete Adern unter der Netzhaut und Flüssigkeitsaustritt erkennbar.

Eine modernere Untersuchungsmethode ist die optische Kohärenztomographie (OCT). Sie ermöglicht innerhalb von Sekunden und ohne die Verwendung eines Farbstoffes eine höchst präzise Darstellung der Netzhautstrukturen. Mit OCT lassen sich Netzhautveränderungen und Flüssig-



Generell wird ab dem 40. Lebensjahr alle zwei Jahre eine Routineuntersuchung beim Augenarzt empfohlen.

keitsansammlungen genau erkennen, messen und im Verlauf vergleichen. Es ist die wichtigste Untersuchung für die Entscheidung über eine Behandlung und deren Verlauf.

Nicht jedes Auge kann behandelt werden

Leider ist nicht jedes Auge für eine Therapie geeignet. Wenn die AMD bereits zu weit fortgeschritten ist, bringt eine Behandlung keinen Nutzen. Hier sollte dem Urteil des Augenarztes vertraut werden, auch wenn es schwer fällt. Leider gibt es Angebote an vermeintlichen Therapien, deren Nutzen in keiner Studie bewiesen wurde. Diese fragwürdigen Behandlungen werden nicht von der Krankenkasse bezahlt. Häufig entstehen hohe Kosten ohne jeglichen Erfolg.

Es macht Sinn, jede Möglichkeit zu nutzen, den Sehrest trotz AMD zu verbessern. Ein Grauer Star (Cataract) sollte behandelt werden. Gutes Licht hilft enorm beim Lesen. Die Brille kann Sehfehler korrigieren. Es gibt spezielle Lichtfilter, die zum einen den Kontrast verbessern, zum anderen auch die Makula vor zu starkem Licht schützen. Wenn die Sehschärfe reduziert ist, können Texte mit Lupen oder elektronischen Bildschirm-Geräten vergrößert werden. Rat und Unterstützung gibt es bei Selbsthilfegruppen und dem Blindenbund.

Der Augenarzt Ihres Vertrauens sollte Sie untersuchen, beraten, begleiten und ggf. zum Spezialisten überweisen.

Text: Dr. med. Thilo Schimitzek, FEBO /

Fotos: photos.com (4); privat (1) /

Illustrationen: Christine Pfob

Spontaner Lifteffekt. Um viele Jahre jünger wirken.

Schön zu wissen: Jetzt gibt es eine kosmetische Neuheit, die das Herz schönheitsbewusster Frauen höher schlagen lässt. Pora pur System gegen Linien, Falten, Flecke, Schönheitsmakel.

Biodynamische Hautstraffung in drei Schritten: Sanfte Oberflächenschälung, Unterfüllung mit Biomolekülen, Vitalisierung mit purem Sauerstoff. Lassen Sie Ihren Teint doch feiner, ebenmäßiger und optisch jünger wirken.

Um wie viele Jahre? Das hängt von der Faltentiefe, Hautzustand und Alter ab. Nach der ersten Testbehandlung sehen Sie das Resultat.

Reservieren Sie Ihren Termin.



Pora pur Falten-Filler-Lifting!

la BIOCOME

**Jetzt
testen zum
Aktionspreis
98,- €**

creativecosmetic

Christine Huber

Paßstraße 1 | 87538 Obermaiselstein | fon 08326-384542
info@creativecosmetic.de | www.creativecosmetic.de