

TROCKENE ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION (AMD)

Verstehen – Vorbeugen – Lebensqualität erhalten



Makula
(zentraler Sehbereich)

WAS IST TROCKENE AMD?

Die trockene AMD ist die häufigste Form der Makulaerkrankung und betrifft vor allem Menschen im höheren Lebensalter. Sie entwickelt sich langsam und bleibt anfangs oft unbemerkt.

- ✓ Betroffen ist die Makula – der Bereich der Netzhaut, der für scharfes Sehen verantwortlich ist.
- ✓ Abbauprodukte lagern sich als Drusen unter der Netzhaut ab – frühes Zeichen der Erkrankung.
- ✓ Die Versorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen wird schlechter, Sinneszellen sterben langsam ab.

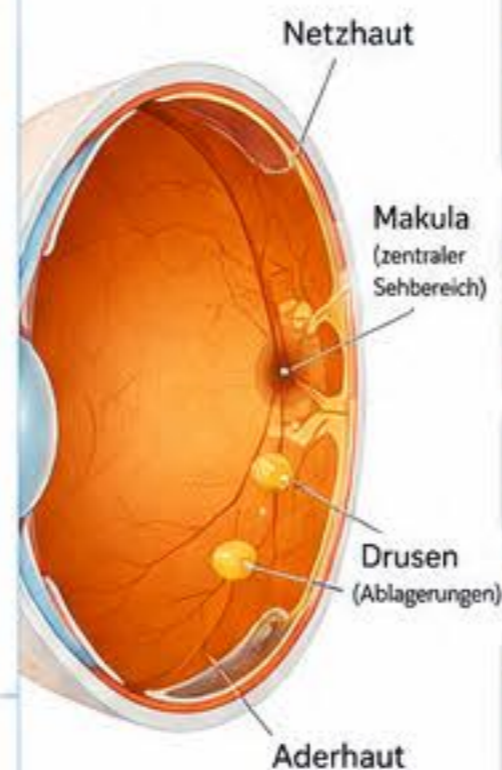
i Die trockene AMD führt in der Regel nicht zur vollständigen Erblindung, da das seitliche Gesichtsfeld meist erhalten bleibt.

WER IST GEFÄHRDET?

- Alter (ab 60 Jahren steigt das Risiko deutlich)
- familiäre Vorbelastung
- Rauchen
- Bluthochdruck
- erhöhte Cholesterinwerte
- Diabetes
- Übergewicht
- Bewegungsmangel
- starke UV-Belastung (Sonne)

! Rauchen ist einer der wichtigsten beeinflussbaren Risikofaktoren!

WAS PASSIERT IM AUGE?



- 1 Stoffwechselveränderung**
Abbauprodukte werden nicht mehr ausreichend entfernt.
- 2 Ablagerungen (Drusen)**
Drusen lagern sich unter der Netzhaut ab.
- 3 Schlechtere Versorgung**
Die Versorgung der Netzhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen nimmt ab.
- 4 Verlust von Sinneszellen**
Lichtempfindliche Zellen (Fotorezeptoren) sterben langsam ab.
- 5 Sehverschlechterung**
Das zentrale Sehvermögen nimmt zunehmend ab.

TYPISCHE SYMPTOME

- verschwommenes Sehen
- Schwierigkeiten beim Lesen
- verzerrte Linien und Buchstaben
- Probleme beim Erkennen von Gesichtern
- schlechteres Kontrastsehen
- erhöhter Lichtbedarf
- langsamere Anpassung an Dunkelheit

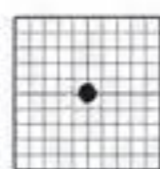
💡 WICHTIG ZU WISSEN
Die Veränderungen betreffen vor allem das zentrale Sehen. Das seitliche Sehen bleibt meist erhalten – Orientierung ist weiterhin möglich.

ERKENNUNG UND DIAGNOSE

Frühe Stadien verursachen oft keine Beschwerden. Regelmäßige Vorsorgeuntersuchungen sind daher besonders wichtig.



OCT (Optische Kohärenztomographie)
Erstellt hochauflösende Bilder der Netzhaut und zeigt Drusen, Netzhautverdünnungen und frühe Veränderungen.



Amsler-Gitter-Test
Linien erscheinen verzerrt oder fehlen Bereiche, kann dies auf Veränderungen der Makula hinweisen.



Augenhintergrund-Untersuchung
Der Augenarzt erkennt typische Veränderungen an der Netzhaut.

i Die Untersuchungen sind schmerzfrei und dauern nur wenige Minuten.

DIE ROLLE DER ERNÄHRUNG

Eine ausgewogene Ernährung kann die Gesundheit der Netzhaut unterstützen.

Besonders empfehlenswert:



grünes Blattgemüse
(Spinat, Grünkohl, Brokkoli)



Fisch mit Omega-3-Fettsäuren



Nüsse



Obst und Gemüse

Wichtige Nährstoffe: Lutein, Zeaxanthin, Omega-3, Vitamine (C, E), Zink

Zusätzlich wichtig:

- ✓ nicht rauchen
- ✓ regelmäßig Sport treiben
- ✓ Blutdruck, Blutzucker und Cholesterin kontrollieren
- ✓ UV-Schutz durch Sonnenbrillen verwenden

GIBT ES EINE BEHANDLUNG?

Eine Heilung der trockenen AMD ist derzeit nicht möglich. Ziel ist es, das Fortschreiten zu verlangsamen und die Lebensqualität zu erhalten.

Wichtige Maßnahmen:

- ✓ regelmäßige Kontrolluntersuchungen
- ✓ Rauchverzicht
- ✓ gesunde Ernährung
- ✓ Schutz vor UV-Strahlung
- ✓ Bewegung und aktiver Lebensstil
- ✓ Kontrolle von Blutdruck und Blutzucker

Hilfsmittel im Alltag:



♥ Sehbehindertenberatungen und Trainingsprogramme können den Alltag deutlich erleichtern.

NEUE ERKENNTNISSE UND FORSCHUNG

Die Forschung zur trockenen AMD macht große Fortschritte. Hoffnungsvolle Ansätze:



Medikamente gegen Entzündungsprozesse können das Fortschreiten bremsen.



Gentherapien werden untersucht, um Netzhautzellen zu schützen.



Stammzelltherapien sollen geschädigte Zellen ersetzen.



Neue Medikamente für fortgeschrittene Formen (geografische Atrophie) können das Fortschreiten verlangsamen – bereits in einigen Ländern zugelassen.



Moderne Bildgebung ermöglicht eine noch frühere Erkennung und bessere Verlaufskontrolle.

i Die Forschung entwickelt sich sehr dynamisch – die Zukunft bietet neue Hoffnung.

LEBEN MIT TROCKENER AMD

Die Diagnose ist oft ein Schock, doch viele Menschen können trotz AMD aktiv und selbstständig bleiben.

Tipps für den Alltag:

- ✓ gute Beleuchtung nutzen
- ✓ große Schriftgrößen und Kontraste wählen
- ✓ Vorlesefunktionen und digitale Hilfen nutzen
- ✓ Wohnräume übersichtlich und sicher gestalten
- ✓ regelmäßig Augenarztkontrollen wahrnehmen
- ✓ sich Unterstützung holen und offen sprechen

