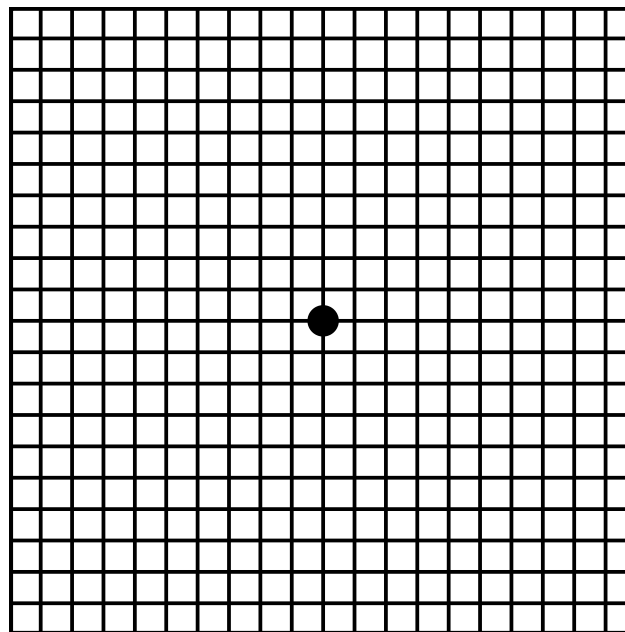
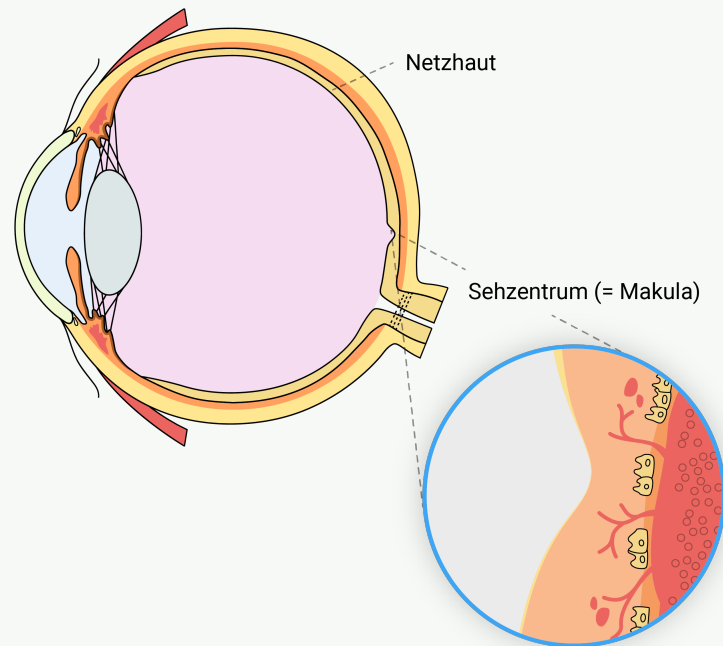


VORSORGE

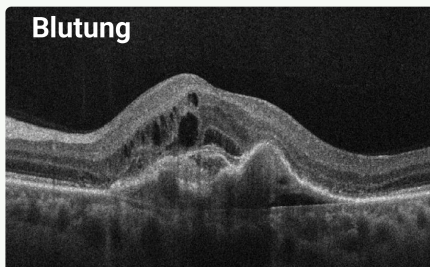
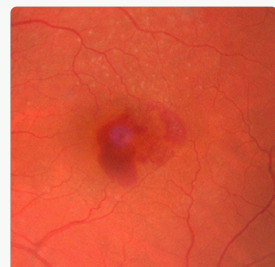
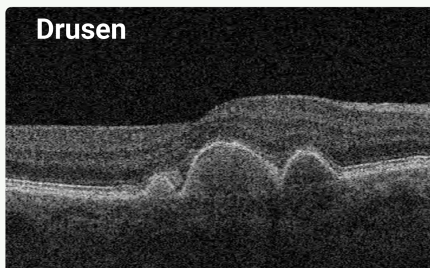
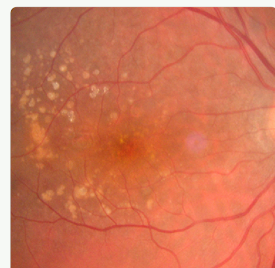
**Selbsttest – Amslergitter**



Decken Sie ein Auge ab. Halten Sie den Folder in Leseabstand (~30 cm). Fixieren Sie den Mittelpunkt. Erscheinen Linien verbogen, fehlen Felder oder wirkt ein Bereich unscharf?

Fundusfoto

Optische Kohärenztomographie



**WANN SOFORT ZUM AUGENARZT?**

- ! Plötzliche Sehverschlechterung
- ! Gerade Linien wirken gewellt oder verzerrt
- ! Neuartige Flecken oder Schatten

*Diese Symptome können auf eine feuchte AMD hinweisen. Nicht abwarten – frühzeitige Behandlung schützt das Sehvermögen.*

**Mehr Info:**



www.seh-zentrum.org

**Für den Inhalt verantwortlich:**

Sehzentrum  
Döblinger Hauptstraße 71, 1190 Wien  
+43 670 197 44 44  
info@sehzentrum.org

In Zusammenarbeit mit  
Dr. med. Konstantin Seiller-Tarbuk, FEBO  
Facharzt für Augenheilkunde und Optometrie

IHR AUGENARZT INFORMIERT

# AMD & Nahrungsergänzung.

Was die AREDS2-Studie zeigt – und für wen Vitaminpräparate sinnvoll sind.

- 01 Was ist AMD?
- 02 Die AREDS2-Formel
- 03 Ernährung & Lebensstil
- 04 Warnzeichen & Kontrollen

## KAPITEL 01

# Was ist AMD?

Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD) ist eine der häufigsten Ursachen für Sehverlust bei Menschen ab 50 Jahren. Sie schädigt die Makula (das Sehzentrum der Netzhaut) und beeinträchtigt das Erkennen feiner Details, sowohl in der Nähe als auch in der Ferne.

## Trockene und feuchte AMD

### 01 Trockene AMD

Häufigste Form (~80 %). Langsamer, schleichender Verlauf. Charakteristisch sind Drusen – gelbliche Ablagerungen unter der Netzhaut. Viele Betroffene bemerken in frühen Stadien kaum Beschwerden.

### 02 Feuchte AMD

Seltener, aber gefährlicher Verlauf. Krankhafte, undichte Blutgefäße wachsen unter oder in die Netzhaut und können rasch zu Sehverlust führen. Behandlung mit Injektionen ins Auge (Anti-VEGF/IVOM) ist wirksam und muss früh begonnen werden.

## Regelmäßige Kontrollen

Regelmäßige Kontrollen bei Ihrer Augenärztin / Ihrem Augenarzt sind entscheidend, um Veränderungen frühzeitig zu erkennen. Fragen Sie, wie oft Sie zur Kontrolle kommen sollten – das hängt von Ihrem persönlichen AMD-Stadium ab.

**1 von 10** Personen ab 75 Jahren ist von AMD betroffen.

## KAPITEL 02

# Die AREDS2-Formel

## Tägliche Einnahme (AREDS2)

Vitamin C	<b>500 mg</b>
Vitamin E	<b>400 IE</b>
Lutein	<b>10 mg</b>
Zeaxanthin	<b>2 mg</b>
Zink	<b>80 mg</b>
Kupfer	<b>2 mg</b>

Die AREDS2-Studie war eine große klinische Studie, die untersuchte, ob tägliche Nahrungsergänzungsmittel den Verlauf der AMD beeinflussen. Ergebnis: Bei Menschen mit vielen oder großen Drusen sowie bei Personen, die auf einem Auge bereits fortgeschrittene AMD haben, konnte die tägliche Einnahme der AREDS2-Formel das Risiko für eine schwere AMD senken.

## Wer kann profitieren?

- ◆ Mittlere AMD: zahlreiche intermediäre Drusen oder mindestens eine große Druse ( $\geq 125 \mu\text{m}$ ) in einem oder beiden Augen
- ◆ Fortgeschrittene AMD auf einem Auge (geografische Atrophie oder feuchte AMD) – zur Risikosenkung am zweiten Auge

## Kein nachgewiesener Nutzen bei:

- Frühe AMD: nur wenige oder kleine Drusen, keine wesentlichen Pigmentveränderungen
- Gesunde Augen ohne AMD-Befund
- Feuchte AMD auf beiden Augen (IVOM-Behandlung hat Vorrang)

## KAPITEL 03

# Ernährung & Lebensstil

## Nahrungsquellen

Vitamin C	Paprika, Brokkoli, Zitrusfrüchte, Petersilie
Vitamin E	Sonnenblumenkerne, Mandeln, Haselnüsse, Weizenkeimöl
Lutein	Grünkohl, Spinat, Mangold, Eidotter, Mais
Zeaxanthin	Mais, Eidotter, orange Paprika, Kiwi
Zink	Kürbiskerne, Rindfleisch, Hülsenfrüchte, Austern
Kupfer	Nüsse, Hülsenfrüchte, Meeresfrüchte, Kakao

Nahrungsergänzungsmittel ersetzen keine ausgewogene Ernährung. Studien zeigen: Wer viel dunkelgrünes Blattgemüse (Spinat, Grünkohl), gelbes und oranges Obst und Gemüse sowie fettreichen Fisch (Lachs, Makrele) isst, kann sein AMD-Risiko zusätzlich senken.

Auch Rauchen aufzugeben, Blutdruck zu kontrollieren und regelmäßig aktiv zu sein, hilft, das Fortschreiten zu verlangsamen.

## Lebensstil

- ◆ Rauchen aufgeben – größter vermeidbarer Risikofaktor
- ◆ Blutdruck regelmäßig kontrollieren lassen
- ◆ Übergewicht reduzieren, regelmäßig bewegen
- ◆ UV-Schutz: Sonnenbrille mit 100 % UV-Schutz tragen

*Studien zeigen: Nahrungsergänzungsmittel können das Risiko eines Fortschreitens der AMD reduzieren – aber nicht heilen. Sie ersetzen keine regelmäßigen Augenkontrollen.*