

## AREDS II

### Vitamin C (500 mg)

Paprika, Zitrusfrüchte, Brokkoli, Kiwis

### Vitamin E (400 IU / ca. 268 mg)

Pflanzenöle, Mandeln, Haselnüsse, Sonnenblumenkerne

### Zink (25 mg)

Austern, Rindfleisch, Kürbiskerne, Linsen

### Lutein (10 mg)

Grünkohl, Spinat, Erbsen, Eigelb

### Zeaxanthin (2 mg)

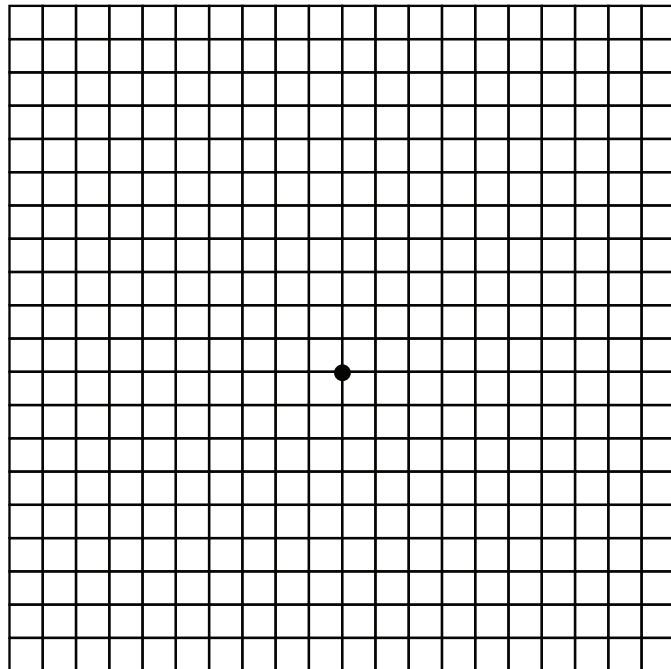
Mais, orange Paprika, Grünkohl, Eigelb

### Kupfer (2 mg)

*Bioverfügbarkeit:* Lutein, Zeaxanthin und Vitamin E sind fettlöslich. Nehmen Sie das Präparat daher am besten zu einer Mahlzeit ein, die etwas Fett (z. B. Öl, Butter) enthält.

*Herausforderung Ernährung:* Experten betonen, dass es sehr schwierig ist, die therapeutisch hohen Mengen der AREDS 2-Studie (insbesondere Lutein und Zink) rein über die normale Nahrung zu erreichen.

## Amsler Gitter



## Noch Fragen?

Wenn Sie eine persönliche Kontrolle wünschen oder Fragen zu Ihrer individuellen Situation haben (z.B. welche Therapieoptionen für am sinnvollsten ist), vereinbaren Sie einen Termin bei einem Augenarzt in Ihrer Nähe!

Wir helfen Ihnen einen Spezialisten für Katarakt zu finden. Dieser nimmt sich Zeit für Ihre Fragen, erklärt Ihnen moderne Behandlungsmöglichkeiten und berätet Sie individuell.

Für weitere Informationen empfehlen wir einen Blick ins Internet:

## Unser Online Angebot

Online Arztsuche



Austausch mit Patientin im Online Forum



Hörbuch



Informationsvideo



Online Sehtest



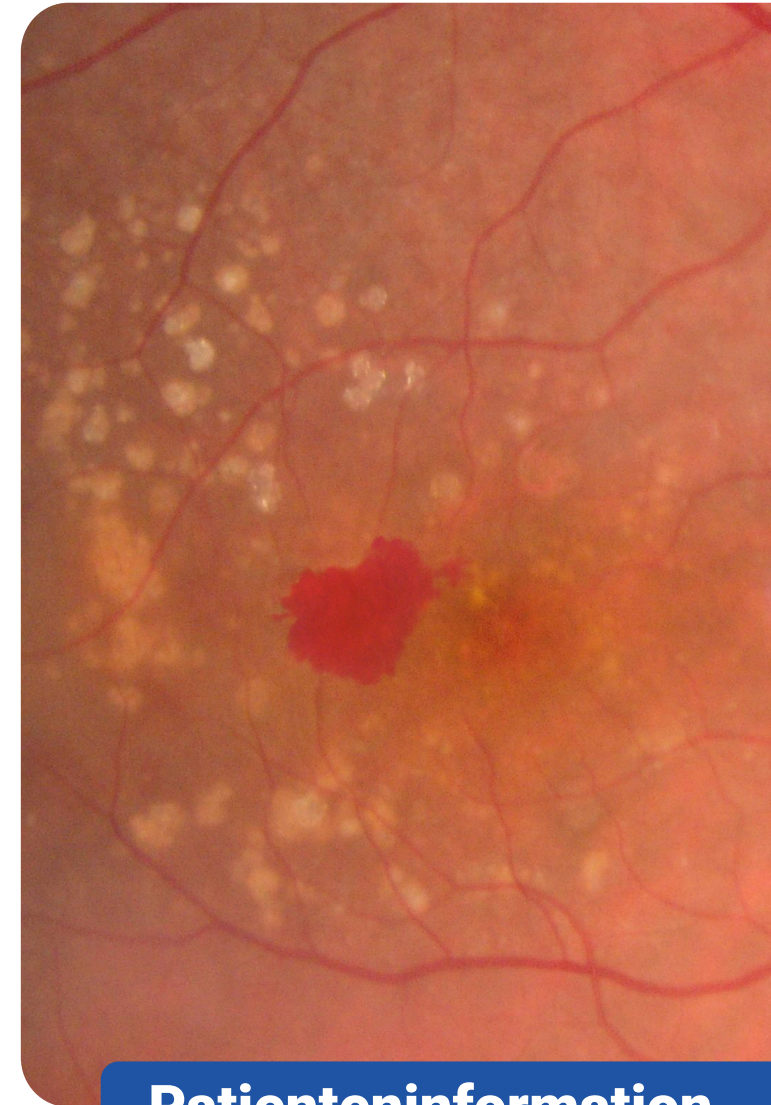
### Scannen Sie den Code

und besuchen Sie unsere Webseite, um mehr Informationen zum Thema Grauer Star zu erhalten.

[www.augenarzt-online.org](http://www.augenarzt-online.org)

# Altersbedingte Makuladegeneration

Ursachen, Symptomen & Behandlungsmöglichkeiten



**Patienteninformation**

## Welche Aufgabe hat die Makula eigentlich?

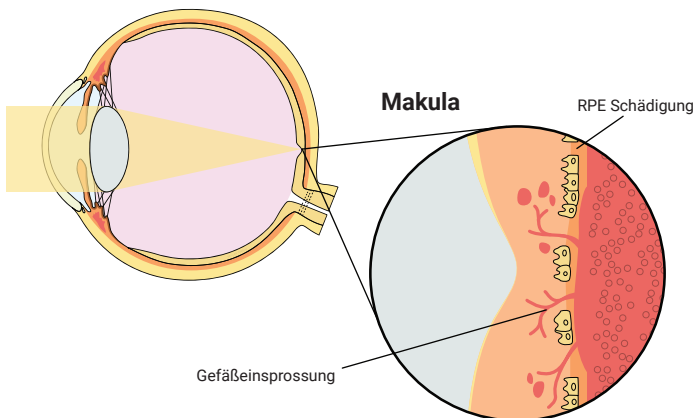
Die Makula ist der **Bereich** der Netzhaut, **mit dem wir am schärfsten sehen**. Sie liegt im Zentrum des Augenhintergrunds hat die meisten Lichtempfindlichen Zellen (Photorezeptoren) und ist dafür verantwortlich, dass wir Details erkennen.

Während der äußere Bereich der Netzhaut vor allem Bewegungen und Orientierung wahrnimmt, liefert die Makula die feinen, hochauflösenden Informationen. Genau deshalb fällt eine Störung in diesem kleinen Bereich im Alltag oft früh auf. Selbst kleine Veränderungen können das Sehen deutlich beeinträchtigen.

## Was passiert bei einer Makuladegeneration?

Bei der altersbedingten Makuladegeneration handelt es sich um einen **natürlichen Alterungsprozess** in einem besonders aktiven Bereich der Netzhaut. Die Makula verarbeitet täglich enorme Mengen an Lichtreizen und ist dadurch stoffwechselfähig stark belastet. Dabei entstehen laufend Abbauprodukte, die normalerweise über die darunterliegende Pigmentschicht der Netzhaut abtransportiert werden.

Mit zunehmendem Alter funktioniert dieser Abtransport weniger effizient. **Ablagerungen sammeln sich an** und die Pigmentepithelschicht wird geschädigt. In weiterer Folge leidet auch die darüberliegende Netzhaut, die auf diese Versorgung angewiesen ist.



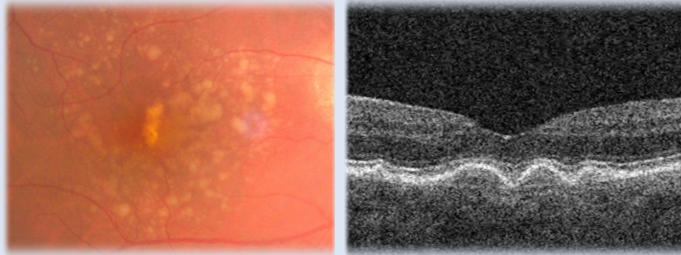
## Trockene Makuladegeneration

Die trockene AMD ist die **häufigere Form** und **schreitet langsam voran** über viele Jahre. In der Makula entstehen Ablagerungen, sogenannte Drusen. Diese beeinträchtigen die Versorgung der Netzhaut.

Mit der Zeit kommt es zu einer **Schädigung** und dem Untergang von Zellen **der Pigmentschicht und in der Netzhaut** selbst verloren. Das Sehen wird schrittweise schlechter. Kontraste nehmen ab, Lesen wird anstrengender und Details sind schwerer zu erkennen.

In fortgeschrittenen Stadien kann es zu einem flächigen Zellverlust kommen. Man spricht dann von einer

Drusen bei trockener Makuladegeneration



## Behandlungsmöglichkeiten

Für die trockene AMD gibt es derzeit keine Therapie, die die Erkrankung heilen kann.

### Nahrungsergänzungsmittel

In bestimmten Stadien können Nahrungsergänzungsmittel nach der AREDS2 Formel das Risiko für die Entstehung feuchten Makuladegeneration reduzieren.

### Lebensstilmodifikation

Eine ausgewogene Ernährung, Nikotinkarenz und UV Schutz im Alltag können helfen, die Risikofaktoren zu reduzieren.

### Regelmäßige Verlaufskontrollen

Regelmäßige augenärztliche Kontrollen sind entscheidend, um Veränderungen früh zu erkennen und bei Bedarf rechtzeitig eine Therapie zu beginnen.

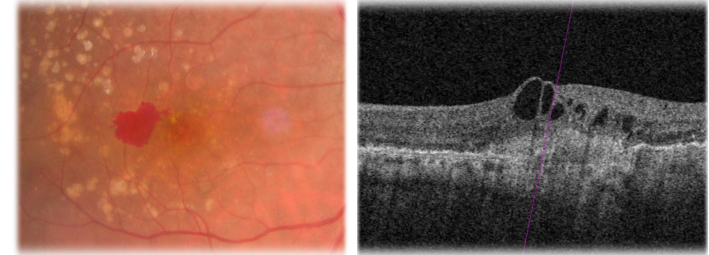
## Feuchte Makuladegeneration

Die feuchte AMD tritt **seltener** auf, **verläuft aber deutlich aggressiver**. Sie entwickelt sich meist in Folge einer bereits bestehenden trockenen AMD.

In den geschädigten Bereichen kommt es zur **Bildung** und dem Einwachsen **neuer Blutgefäße unter die Netzhaut**. Diese Gefäße sind instabil und undicht. Flüssigkeit oder Blut tritt aus und führt zu einer Schwellung der Makula.

Die Folge ist eine rasche Sehverschlechterung. Gerade Linien erscheinen wellig, Bilder wirken verzerrt oder ein dunkler Fleck entsteht im Zentrum.

Drusen bei trockener Makuladegeneration



## Behandlungsmöglichkeiten

### IVOM Therapie

Die Behandlung der feuchten AMD erfolgt in der Regel durch Injektionen von Medikamenten in das Auge. Diese Wirkstoffe hemmen das Wachstum der krankhaften Gefäße und reduzieren die Flüssigkeit in der Netzhaut.

Zu Beginn sind meist mehrere Injektionen in regelmäßigen Abständen notwendig. Im weiteren Verlauf werden die Intervalle individuell angepasst.

### OCT Untersuchung

Eine zentrale Rolle spielt die OCT Untersuchung. Sie zeigt Netzhautdetails Schicht für Schicht und ermöglicht es selbst kleinste Veränderungen frühzeitig zu erkennen.