

# AMD - Altersbedingte Makuladegeneration

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD), auch Altersblindheit genannt ist eine Erkrankung der Netzhaut und der darunterliegenden Schichten, die vor allem ältere Menschen betrifft. Sie ist bei Personen über 65 Jahren die häufigste Ursache für eine starke Einschränkung der Sehkraft bis hin zur Erblindung. Die Ursachen für die Entstehung der Erkrankung sind noch nicht vollständig bekannt. Neben Alter und erblichen Faktoren scheint auch eine schlechte Ernährungsweise eine Rolle zu spielen. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass die Einnahme von bestimmten Mikronährstoffen das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen kann.

„Gerade das Bild in der Zeitschrift, auf das ich konzentriert schaue, kann ich nicht richtig erkennen“, so beschreiben häufig an einer Makuladegeneration erkrankte Menschen die Einschränkung ihrer Sehkraft. Diese Schilderung ist typisch für das Spätstadium der Erkrankung, in dem es zum Verlust der Sehkraft im Zentrum des Gesichtsfeldes kommt. Das Sehen neben dem fixierten Punkt bleibt erhalten. Ursache dafür sind Ablagerungen oder Geweberückbildungen in der Makula. Die Makula (macula lutea = gelber Fleck) liegt in der Mitte des hinteren Augenpols. Die dortige Netzhautgrube stellt die Stelle des schärfsten Sehens dar.

Es werden zwei Formen der altersbedingten Makuladegeneration unterschieden:

## **Trockene altersbedingte Makuladegeneration**

Circa 85 Prozent aller AMD-Erkrankten gehören zu dieser Gruppe. Die trockene Form der AMD schreitet langsam voran.

Im Frühstadium dieser Erkrankungsform ist das Sehen leicht eingeschränkt. So dauert es zum Beispiel länger, wenn man von draußen in einen dunklen Raum geht, bis man wieder alles erkennt, oder Farben erscheinen blasser. Im Spätstadium gehen Sinneszellen zu Grunde und das zentrale Sehen verschlechtert sich erheblich.

## **Feuchte altersbedingte Makuladegeneration**

Bei dieser eher selten auftretenden Form (ca. 15%) wachsen zusätzlich Blutgefäße unter der Netzhaut. Diese neuen, nicht vorher dagewesenen Blutgefäße sind nicht so dicht wie die normalen Gefäße, sodass Flüssigkeit und Blut direkt unter die Netzhaut fließen und diese beeinträchtigen kann. Es kommt zum Untergang der lichtempfindlichen Zellen und schlimmstenfalls zur fast vollständigen Erblindung.

## **Mikronährstoffe für das Auge**

Hätten Sie gedacht, dass Sie mit dem Speiseplan die Gesundheit Ihrer Augen und damit die Erhaltung der Sehkraft unterstützen können? Die Augen brauchen täglich bestimmte Vitamine, Spurenelemente und andere Mikronährstoffe, damit die empfindlichen Sehzellen geschützt sind und einwandfrei funktionieren. Neben einer ausgewogenen und abwechslungsreichen Ernährung ist die regelmäßige Einnahme von speziellen Nährstoffpräparaten aus der Apotheke bei erhöhtem Bedarf empfehlenswert. Eine höhere Dosierung von so genannten Augen-Nährstoffen“ kann dazu beitragen, das Voranschreiten der Erkrankung zu verlangsamen.

Nährstoffe, auf die jeder, der an einer AMD erkrankt ist, achten sollte, sind:

### **Carotinoide**

Zu den Carotinoiden gehören die gelben und roten Farbstoffe in Tomaten, Möhren, Spinat & Co.. Die für die Augen wichtigsten Farbpigmente heißen Beta-Carotin, Lutein und Zeaxanthin. Insbesondere Lutein und Zeaxanthin sind wichtig, da sie hochkonzentriert in der Makula lutea (gelber Fleck) vorliegen, ca. 10.000 fach höher als im Blut. Sie filtern das energiereiche blaue Licht, welches vermehrt zur Bildung Freier Radikale beiträgt und beugen so der vermehrten Entstehung dieser hochreaktiven Substanzen vor. Deshalb schreibt man Lutein und Zeaxanthin die Funktion einer „biologischen Sonnenbrille“ zu.

### **Antioxidanzien**

Um sich gegen freie Radikale zu wehren, hat unser Körper ein natürliches Schutzsystem entwickelt. Zu diesem komplexen Schutzsystem gehören bestimmte Mikronährstoffe, die insbesondere im Auge intakte Strukturen gegenüber Freien Radikalen verteidigen. Denn gerade in der Netzhaut herrscht ein intensiver Stoffwechsel. Dabei entstehen so genannte „Freie Radikale“. Wenn diese sehr reaktionsfreudige Substanzen vermehrt gebildet werden, liegt ein oxidativen Stress vor. Der oxidative Stress wird als

Risikofaktor für die Entstehung einer AMD gesehen. Antioxidanzien können die Freien Radikale unschädlich machen, indem sie sie sozusagen einfangen. Gute Radikalfänger sind die Vitamine C und E.

### **Zink**

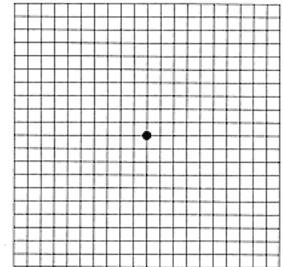
Zink hat eine zentrale Rolle in der Netzhaut, da es ein unverzichtbarer Bestandteil des antioxidativen Schutzsystems der Netzhaut ist. Hinweise zeigen, dass eine erhöhte Zufuhr von Zink den Krankheitsverlauf verlangsamen kann. Langfristig sollte die Zufuhr von Zink jedoch nicht höher als 25 mg pro Tag sein.

### **Omega-3-Fettsäuren**

gehören zu den wichtigsten mehrfach ungesättigten Fettsäuren. Sie sind essenziell, d.h. für die Gesundheit des Menschen lebenswichtig. Omega-3-Fettsäuren kommen in besonders hohen Konzentrationen in den Augen und im menschlichen Gehirn vor. Sie sind für die Sehkraft, Lernfähigkeit und Intelligenz von großer Bedeutung. Es wird vermutet, dass eine „Verkalkung“ der Blutgefäße, die das Auge versorgen, zu einem erhöhten AMD-Risiko beiträgt. Omega-3-Fettsäuren schützen die Blutgefäße im Körper vor Verkalkung und somit vor AMD.

## AMSLER-Test

Ein einfacher Test, der zur Standarddiagnostik zur Makuladegeneration gehört, ist der AMSLER-Test. Damit lassen sich schon früh Störungen der Netzhautmitte (Makula) erkennen. Dieser Test lässt sich sogar zuhause durchführen: Sie schauen auf ein 10 x 10 cm großes Gitter. Bei einer Makuladegeneration werden sie Verzerrungen der Gitterstruktur, krumme Linien oder verbogene Quadrate wahrnehmen. Wenn Sie diese Veränderungen der Sehschärfe feststellen, sollten Sie Ihren Augenarzt aufsuchen. Der Amsler-Test ersetzt nicht den regelmäßigen Besuch beim Augenarzt.



Ausführliche Informationen zum AMSLER-Test sowie eine Anleitung zur Durchführung finden Sie hier:

[www.bausch-lomb.de/pharma/auge/frueherkennung/selbsttest/amsler\\_sehtest.htm](http://www.bausch-lomb.de/pharma/auge/frueherkennung/selbsttest/amsler_sehtest.htm)



### Mein spezieller Tipp:

Ein empfehlenswertes Nährstoffpräparat zur diätetischen Behandlung der altersbedingten Makuladegeneration ist z.B. OcuVite® Lutein AMD. Auf Grund der besonderen Ernährungserfordernisse bei AMD-Patienten sind die Gehalte an den Vitaminen C und E sowie an Spurenelementen Zink und Kupfer erhöht. Gleichzeitig enthält OcuVite® Lutein AMD die insbesondere für die Makuladegeneration benötigten Carotinoide Lutein und Zeaxanthin. Ein weiteres hochwertiges Produkt zur diätetischen Behandlung von AMD und Dystrophie der Photorezeptoren ist OcuVite® AMD duo. Hierbei sind neben Lutein und den Antioxidantien Vitamin C, E und Zink zusätzlich 1g der wertvollen Omega-3-Fettsäuren (DHA/EPA) enthalten, die aus speziellem, aufbereitetem Fischöl stammen.

Hochwertige diätetische Lebensmittel zur Unterstützung Ihrer Sehkraft, wie z.B. z.B. OcuVite® Lutein AMD und OcuVite® AMD duo erhalten Sie rezeptfrei bei uns in der Apotheke. Diätetische Lebensmittel sind kein Ersatz für eine ausgewogene und abwechslungsreiche Ernährung und einen gesunden Lebensstil.

Weitere Live-Gesundheitstipps mit vielen praktischen Tipps finden Sie auch unter: [center.tv Köln: Gesundheitstipp](http://center.tv Köln: Gesundheitstipp)

**Ihre Jutta Doebel**