# ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION (AMD)

## WENN DAS ALTER DAS SEHEN BEEINTRÄCHTIGT

**SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN MIT POLYRETIN® *plus***

Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Models. Sie dienen ausschließlich illustrativen Zwecken.

# AMD – ALTERSBEDINGTE MAKULADEGENERATION

## SEHR GEEHRTE PATIENTIN,
## SEHR GEEHRTER PATIENT,

**die Altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist eine der häufigsten Augenerkrankungen, die das Sehvermögen im Alter bedrohen. Mit dieser Broschüre erläutern wir Ihnen die Entstehung und Risikofaktoren für eine AMD, um Ihnen aufzuzeigen, was Sie tun können, um Ihre Sehleistung möglichst lange zu erhalten.**

## SEHEN IST LEBEN

Unser Leben ist eine ständige Auseinandersetzung mit der Umwelt. Wir können Formen begreifen und mit Worten beschreiben, aber sie lassen sich dadurch nicht in ihrer räumlichen Existenz und Vielfalt erfassen. Mit unseren Augen erreichen wir mehr. Wir können die Natur beobachten, die Schönheit erleben, die Perspektive erfahren, Kunst und Illusion genießen.

**Sehen ist Leben.**

## AUGEN – UNSER WICHTIGSTES SINNESORGAN

Einschränkungen des Sehens vermindern die Lebensqualität erheblich. Das Sehen zu erhalten ist daher lebenslang eine wichtige Aufgabe. Um dieses Ziel zu erreichen sind Partner notwendig, die sich der Verantwortung um das Auge – als dem wichtigsten Sinnesorgan des Menschen – bewusst sind.

Das Zentrum unseres Sehfeldes in der Netzhaut bezeichnet der Augenarzt als Makula oder auch Gelber Fleck – wegen der gelben Färbung. In diesem lediglich ca. 2 x 2 mm großem Bereich erreichen wir die höchste Sehschärfe. Nur mit hoher Sehschärfe können wir lesen, Gesichter erkennen, fernsehen, ein Auto fahren oder feine Farbunterschiede wahrnehmen. Um scharf zu sehen, bewegen wir ständig unsere Augen, um das, was wir anschauen wollen, auf der Makula – dem Ort des schärfsten Sehens – abzubilden.

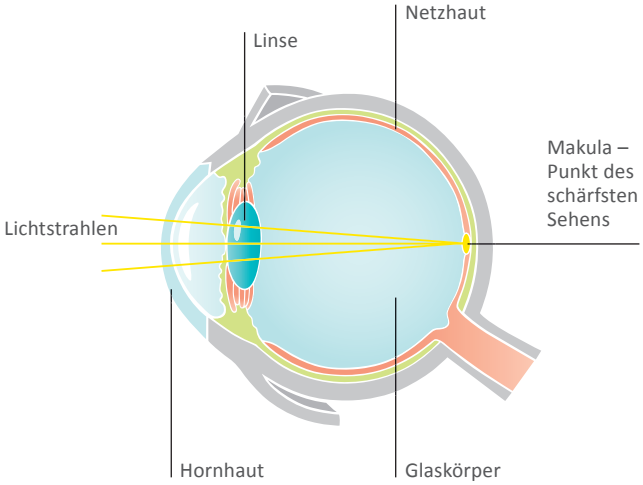
Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Models. Sie dienen ausschließlich illustrativen Zwecken.

## LUTEIN UND ZEAXANTHIN – DIE SONNENBRILLE IM AUGE

Wenn wir sehen, fällt Licht in unser Auge – auf die Makula. Dieses Licht in seinen unterschiedlichen Farben wird von spezialisierten Zellen aufgenommen und verarbeitet, vergleichbar der Belichtung eines Filmes in einer Kamera. Die Zellen, die das Licht verarbeiten, nennt man Photorezeptoren.

Ein Film kann überbelichtet werden – dann ist das Bild verdorben. Auch für die Makula kann Licht schädlich sein. Besonders die energiereichen UV- und Blauanteile des Lichtes können in der Makula chemische Prozesse auslösen, die zur Bildung äußerst aggressiver Substanzen – sogenannter freier Radikale – führen.

In jungen Jahren schützt sich das Auge durch eine ausreichende Menge von sogenannten „Radikalfängern“. Wichtige Radikalfänger sind die Farbpigmente Lutein und Zeaxanthin. Sie verleihen der Makula die gelbe Färbung. Die gelben Makulapigmente filtern insbesonders die energiereichen blauen Anteile des Lichtes heraus und schützen so die Makula. Lutein und Zeaxanthin wirken also wie eine Sonnenbrille im Auge.



## AMD – WENN DAS ALTER DAS SEHEN BEEINTRÄCHTIGT

Mancher muss vielleicht schon in jungen Jahren eine Brille tragen, weil er „schlecht sieht“. Aber diese Einschränkung ist mit einer Brille problemlos behoben.

Anders ist es in der zweiten Lebenshälfte. Nun spielen auch Alterungsprozesse – sog. degenerative Vorgänge – mehr und mehr eine Rolle. In der Makula nehmen die schützenden Pigmente ab. Auch wird die Makula im Alter oft schlechter durchblutet. Diese Vorgänge beeinträchtigen unser Sehen in einer Weise, die leider nicht durch „eine andere oder stärkere“ Brille beseitigt werden können.

**AMD** steht für **a**ltersbedingte **M**akula**d**egeneration. Sie ist die häufigste Ursache für Erblindung im Alter. Durch degenerative Vorgänge werden die für die Lichtverarbeitung in der Makula notwendigen Photorezeptoren zerstört – leider vor allem in der Mitte des Sehfeldes.

Der AMD-Kranke nimmt diese Einschränkung als gräulichen Fleck wahr, der wie ein dichter Schleier immer genau das verdeckt, was er „zentral“ anschauen möchte. Dieser Fleck wird mit dem Fortschreiten der Erkrankung immer dichter und größer. Das zentrale Sehen verschlechtert sich zunehmend.

Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Models. Sie dienen ausschließlich illustrativen Zwecken.

## SEHEN ERHALTEN

Die AMD kann nicht geheilt werden, weil die zerstörten Photorezeptoren nicht ersetzt werden können. Der Zeitpunkt, wann dieser Zerstörungsprozess für den Patienten „sichtbar“ wird, kann jedoch verzögert oder sogar für einen längeren Zeitraum aufgehalten werden. Hierzu sollte man die wesentlichen Risikofaktoren für die Erkrankung an einer AMD kennen und ihre gefährliche Wirkung berücksichtigen.

**Die wichtigsten AMD-Risikofaktoren sind:**

- Fortschreitendes Alter
- Genetische Veranlagung (AMD in der Familie)
- Rauchen
- Intensive Sonnenlichteinstrahlung
- Kataraktoperation
- Hohe Blutfettwerte
- Hoher Blutdruck
- Einseitige Ernährung

Alter und genetische Veranlagung lassen sich nicht beeinflussen, Rauchen schon. Rauchen schadet dem belasteten Gewebe zusätzlich.

Zum Schutz gegen die aggressiven blauen Anteile des Sonnenlichtes sollte im Freien immer eine gute Sonnenbrille getragen werden.

Auch eine Katarakt-OP kann eine Belastung für die Netzhaut darstellen. Durch die bei der Operation implantierte künstliche Linse fällt wieder mehr Licht in das Auge. Aber mehr Licht heißt auch mehr belastendes „blaues“ Licht für die Makula. Eine Kunstlinse mit Blaulichtfilter – erkennbar an ihrer leicht gelben Färbung – kann zusätzlichen Schutz für die Makula bringen.

Hohe Blutfettwerte und Bluthochdruck schaden nicht nur den Gefäßen des Herzens, sie verschlechtern auch die Durchblutung und damit die Nähr- und Sauerstoffversorgung der Makula. Zudem kann eine ungesunde, vitamin- und mineralstoffarme Ernährung dazu führen, dass der Makula die benötigten Nährstoffe nicht ausreichend zur Verfügung stehen.

## AUGEN SCHÜTZEN UND STÄRKEN: POLYRETIN® *plus*

Das Wichtigste ist, dem Auge das zu geben, was es braucht, um sich selbst zu schützen. Untersuchungen belegen nicht nur, dass das Makula-Pigment mit dem Alter abnimmt, sondern auch, dass bei Patienten mit AMD die Dichte des Makula-Pigmentes nochmals 30 Prozent geringer ist als bei Gleichaltrigen ohne AMD. Durch eine zusätzliche Einnahme von Lutein und Zeaxanthin kann dieser Mangel in der Regel behoben werden.

### POLYRETIN® *plus*…

- … wurde mit dem Ziel entwickelt, belastete Augen optimal zu versorgen und den eignen Schutzmechanismus zu stärken.
- … enthält die Makulapigmente Lutein und Zeaxanthin, die die natürliche Sonnenbrille Ihres Auges bilden.
- … enthält Vitamin E, das dazu beiträgt, die Zellen vor oxidativem Streß zu schützen und gut verträgliches Zink, das zur Erhaltung Ihrer normalen Sehkraft beiträgt.
- … enthält Ginkgo, das die Durchblutung auch durch die feinsten Gefäße des Auges verbessert und so die Versorgung der Makula mit Sauerstoff und Nährstoffen, wie Lutein und Zeaxanthin, fördert.
- … enthält besonders viele Omega-3-Fettsäuren, die die Aufnahme der Nährstoffe verbessern.
- … ist frei von Laktose, Gluten sowie Rinder- oder Schweinebestandteilen.

**Bitte fragen Sie Ihre Augenärztin oder Ihren Augenarzt nach weiteren Informationen und Möglichkeiten.**

Bei den dargestellten Personen handelt es sich um Models. Sie dienen ausschließlich illustrativen Zwecken.

## SCHÜTZEN SIE IHRE AUGEN MIT POLYRETIN® *plus*

20.3001 – Rev. 003 – 10/2016

**Polytech Domilens GmbH**

Arheilger Weg 6 | 64380 Roßdorf
Tel. +49 6154 - 69 99 0 | Fax +49 6154 - 69 99 40
info@polytech-domilens.de | www.polytech-domilens.de

POLYTECH DOMILENS
SEHEN IST LEBEN

Bildnachweis: Titel: © iStock.com/kupicoo; Seite 2: © iStock.com/Rike_; Seite 3: © iStock.com/Courtney Keating, © iStock.com/AleksandarNakic; Seite 4: © iStock.com/Olezzo, © iStock.com/Igor Zakowski; Seite 5: © iStock.com/Susan Chiang, © iStock.com/Courtney Keating, © Scorpp/shutterstock.com; Seite 6: © iStock.com/Balavan; Seite 7: © iStock.com/PeopleImages