**Altersbedingte Makula-Degeneration**

**Dieser Text informiert in Einfacher Sprache zum Thema: altersbedingte Makula-Degeneration.**

**Aktualisiert am 15.03.2023**

* [**WAS IST EINE MAKULA-DEGENERATION?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#was-ist-eine-makula-degeneration)
* [**WAS PASSIERT BEI EINER MAKULA-DEGENERATION?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#was-passiert-bei-einer-makula-degeneration)
* [**WAS SIND DIE URSACHEN EINER MAKULA-DEGENERATION?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#was-sind-die-ursachen-einer-makula-degeneration)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINE MAKULA-DEGENERATION ERKENNEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#wie-knnen-sie-eine-makula-degeneration-erkennen)
* [**WAS KÖNNEN SIE GEGEN EINE MAKULA-DEGENERATION TUN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#was-knnen-sie-gegen-eine-makula-degeneration-tun)
* [**WIE KÖNNEN SIE EINER MAKULA-DEGENERATION VORBEUGEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#wie-knnen-sie-einer-makula-degeneration-vorbeugen)
* [**WO BEKOMMEN SIE NOCH MEHR INFORMATIONEN?**](https://www.apotheken-umschau.de/einfache-sprache/krankheiten/altersbedingte-makula-degeneration-769785.html#wo-bekommen-sie-noch-mehr-informationen)

**Was ist eine Makula-Degeneration?**

Eine Makula-Degeneration ist eine Erkrankung des Auges. Dabei handelt es sich um eine schwere Sehbehinderung.

Die Makula ist eine bestimmte Region der Netzhaut. Die Netzhaut liegt im Inneren des Auges. Mit Hilfe der Makula können wir scharf sehen. In der Makula sind nämlich die meisten Sehzellen. Mit den Sehzellen können wir zum Beispiel Gesichter und Gegenstände scharf sehen. Und mit den Sehzellen können wir Farben erkennen.

Häufig erkranken Personen über 60 Jahren an einer Makula-Degeneration. Deshalb spricht man auch von **altersbedingter** Makula-Degeneration. Degeneration ist das Fachwort für: Rückbildung.

**Das Bild zeigt: Die Makula ist eine Region der Netzhaut. Mit Hilfe der Makula können wir scharf sehen.**

*© W&B/Szczesny/bearb. Neisel*

**Was passiert bei einer Makula-Degeneration?**

Bei einer Makula-Degeneration sterben Sehzellen auf der Netzhaut ab.

Es gibt zwei Formen der Makula-Degeneration:

* **feuchte** Makula-Degeneration
* **trockene** Makula-Degeneration

Bei der **feuchten Makula-Degeneration** wachsen neue Gefäße unter der Makula. Die neuen Gefäße sind weniger stabil als die alten Gefäße. Deshalb kann durch die neuen Gefäße Blut austreten. Manchmal kann die Makula auch anschwellen. Die Makula kann sich dann auch abheben.

Die Makula hebt sich ab? Dann sterben Sehzellen und die Makula vernarbt. Betroffene Personen können dann nicht mehr scharf sehen. Und betroffene Personen können dann auch nicht mehr farbig sehen.

Es gibt Sehzellen **in** der Makula und es gibt Sehzellen **außerhalb** der Makula. Die Sehzellen **außerhalb** der Makula nehmen Kontraste zwischen hell und dunkel wahr. Diese Sehzellen nehmen auch Umrisse wahr und helfen bei der Orientierung im Dunkeln. Diese Sehzellen sind von der Makula-Degeneration nicht betroffen. Deshalb können betroffene Personen trotzdem noch Kontraste, Umrisse und Bewegungen wahrnehmen.

Bei der **trockenen Makula-Degeneration** lagern sich kleine Teilchen auf der Makula ab. Die Teilchen sind weißgelb und heißen Drusen. Drusen sind die Vorstufe von einer trockenen Makula-Degeneration.

Älteren Personen fehlt manchmal ein bestimmtes Eiweiß. Deshalb können bei diesen älteren Personen Drusen entstehen. Werden die Drusen größer? Dann können Sehzellen absterben. Eine betroffene Person kann dann nicht mehr so gut sehen.

**Video: Was passiert bei einer AMD?**

**Was ist eine altersbedingte Makuladegeneration (AMD)?**

*© W&B*

**Was sind die Ursachen einer Makula-Degeneration?**

Zu den Ursachen einer Makula-Degeneration gehören zum Beispiel:

* **Rauchen**
* **Bluthochdruck**
* **Veranlagung**. Hat ein Familienmitglied von Ihnen eine Makula-Degeneration? Dann ist Ihr Risiko für eine Makula-Degeneration höher.
* **UV-Licht**. Sie sehen oft ohne Sonnenbrille in die Sonne? Dann erhöht sich Ihr Risiko für eine Makula-Degeneration.

**Wie können Sie eine Makula-Degeneration erkennen?**

Eine **feuchte Makula-Degeneration** hat zum Beispiel diese Anzeichen:

* Sie sehen gerade Linien verzerrt.
* Sie sehen einen dunklen Fleck in der Mitte Ihres Sichtfeldes.

Eine **trockene Makula-Degenration** hat zum Beispiel diese Anzeichen:

* Sie können in der Mitte von Ihrem Sichtfeld weniger scharf sehen.
* Sie sehen einen dunklen Fleck in der Mitte Ihres Sichtfeldes.
* Sie können nur noch schlecht lesen.
* Sie brauchen mehr Licht zum Sehen als sonst.
* Sie erkennen Bekannte auf der Straße nicht mehr.

Sie haben eine **fortgeschrittene Makula-Degeneration**? Dann fallen Ihnen alltägliche Dinge oft schwerer: Es fällt Ihnen dann zum Beispiel schwer zu lesen. Oder es fällt Ihnen schwer Auto zu fahren.

Sie glauben: Ich habe vielleicht eine Makula-Degeneration? Dann sprechen Sie mit Ihrem Augenarzt. Der Arzt untersucht Sie und hilft Ihnen.

**Was können Sie gegen eine Makula-Degeneration tun?**

**Lesehilfen** können bei einer Makula-Degeneration helfen. Es gibt zum Beispiel:

* spezielle Brillen
* Vergrößerungslupen
* Fernrohre
* Sprachcomputer
* Bildschirm-Lesegeräte

Betroffene Personen können mit einer Lesehilfe manchmal wieder besser in der Nähe sehen. So können betroffene Personen dann besser Lesen, Schreiben oder Fernsehen.

Eine **feuchte Makula-Degeneration** kann nicht geheilt werden. Die feuchte Makula-Degeneration kann aber verlangsamt werden. Manchmal kann sie auch gestoppt werden. Dabei hilft zum Bespiel die **Anti-VEGF-Therapie**. Diese Therapie verhindert das Wachstum der Gefäße. So können sich keine neuen Gefäße bilden. Durch die Anti-VEGF-Therapie können auch die Schwellungen austrocknen. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt. Der Arzt gibt Ihnen mehr Informationen zur Anti-VEGF-Therapie.

Gegen eine**trockene Makula-Degeneration**können Sie selbst etwas tun wie zum Beispiel:

* Regelmäßige Bewegung. So halten Sie Ihren Blutdruck im normalen Bereich.
* Gesunde Ernährung. So halten Sie Ihr Gewicht im normalen Bereich.
* Hochdosierte Mittel zur Nahrungsergänzung. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Apotheker. Ihr Arzt oder Apotheker kann Ihnen Nahrungsergänzungsmittel empfehlen.

**Wie können Sie einer Makula-Degeneration vorbeugen?**

Sie möchten einer Makula-Degeneration vorbeugen? Dann achten Sie auf diese Dinge:

Lassen Sie Ihre Augen regelmäßig von einem Augenarzt überprüfen.

* Machen Sie von Zeit zu Zeit den Amsler-Gitter-Test. Diesen Test finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/mein-koerper/augen/der-einfache-netzhaut-check-706475.html).
* Schauen Sie nie ohne Sonnenbrille in die Sonne.
* Ernähren Sie sich gesund.
* Rauchen Sie nicht.

**Wo bekommen Sie noch mehr Informationen?**

Sie wollen noch mehr über die altersbedingte Makula-Degeneration lesen? Mehr Informationen über die altersbedingte Makula-Degeneration finden Sie [hier](https://www.apotheken-umschau.de/krankheiten-symptome/augenkrankheiten/altersbedingte-makuladegeneration-amd-ueberblick-733645.html). **Achtung**: Dieser Link führt aus unserem Einfache-Sprache-Angebot heraus. Die Informationen sind dann nicht mehr in Einfacher Sprache.

**Achtung:**In diesem Text finden Sie nur allgemeine Informationen. Der Text ersetzt den Besuch beim Arzt nicht. Nur ein Arzt kann Ihnen genaue Informationen geben. Sie fühlen sich krank? Oder Sie haben Fragen zu einer Krankheit? Dann sollten Sie immer zum Arzt gehen.