

ZUVERSICHT IM BLICK

Vreni Käch sah stetig schlechter. Altersbedingte Makuladegeneration lautete die Diagnose. Ablagerungen im Zentrum der Netzhaut liessen ihre Sehkraft schwinden. Eine Spezialbrille, eine helle Leseleuchte und Tipps von anderen Betroffenen helfen ihr, den Alltag zu meistern.

— Text Marianne Siegenthaler Fotos Marco Zanoni

Die Diagnose war niederschmetternd. Vor sieben Jahren stellte die Augenärztin bei Vreni Käch aus Biel eine altersbedingte Makuladegeneration, kurz AMD, fest. «Das war ein Schock», erinnert sich Käch. Dies umso mehr, weil sie miterlebt hatte, wie eine gute Freundin durch diese Augenkrankheit einen Grossteil ihrer Sehkraft verlor. «Ich hatte grosse Angst, das gleiche Schicksal zu erleiden. Das belastete mich sehr, zumal sich der Zustand meiner Augen zwar langsam, aber stetig verschlechterte», sagt die heute 88-Jährige.

Als Makula oder «gelber Fleck» wird das Zentrum der Netzhaut bezeichnet, wo sich besonders viele Fotorezeptoren befinden. Diese leiten Lichtsignale an die Nerven weiter und ermöglichen das scharfe Sehen. Bei manchen Menschen lagern sich im Alter in der Makula Abfallprodukte aus dem Stoffwechsel als kleine gelbe Flecken unter der Netzhaut ab. Was zu einer Verschlechterung der Sehschärfe führen kann. «Die AMD ist in Europa die häufigste Ursache für eine Sehminderung bei über 50-Jährigen», sagt Sebastian Wolf, Direktor und Chefarzt an der Universitätsklinik für Augenheilkunde am Inselspital Bern. «Typische Anzeichen sind zunächst verzerrte Linien, Lese-schwierigkeiten, unscharfes Sehen, ein Fleck im Gesichtsfeld und Sehverlust.»

Zum Zeitpunkt der Diagnose bemerkte Vreni Käch noch nichts davon. «Doch

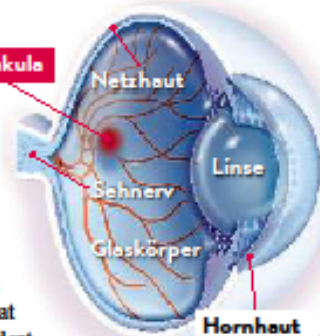
mit der Zeit spürte ich, wie meine Sehkraft nachliess.» Drei Jahre nach der Diagnose war ihre Sehfähigkeit auf 50 Prozent geschrumpft. «Das hat meinen Alltag verändert. Ich musste das Autofahren aufgeben. Und auch das Lesen wurde immer mühsamer.» Inzwischen ist eine extreme Lichtempfindlichkeit hinzugekommen. Und Gesichter kann Vreni Käch nur aus der Nähe erkennen. Schmerzen hingegen spürt sie, wie alle Betroffenen, keine.

Weltweit wird derzeit enorm viel in die Suche nach Therapien investiert. «Doch die Beeinträchtigungen durch



«Typische Anzeichen der AMD sind verzerrte Linien und unscharfes Sehen.»

Sebastian Wolf, Augenarzt



AMD können in der Regel weder rückgängig gemacht noch mit einer Brille korrigiert werden», sagt der Augenarzt Sebastian Wolf. Grundsätzlich unterscheidet man zwischen zwei Arten der AMD:

«Die trockene oder atrophe Form schreitet über Monate und Jahre langsam voran. Von den ersten Symptomen bis zum Sehverlust dauert es oft fünf bis zehn Jahre», erklärt der Experte. Die atrophe Form ist besonders häufig, sie tritt bei rund 80 Prozent der AMD-Patienten auf. Der Augenarzt erkennt bei der Spiegelung des Augenhintergrundes das Frühstadium an den sogenannten Drusen, den kleinen gelblichen Ablagerungen unter der Netzhaut. Zu diesem Zeitpunkt ist das Sehen allenfalls geringfügig eingeschränkt. Im Spätstadium sterben Sinneszellen ab. Das zentrale Sehen verschlechtert sich erheblich, während das seitliche Sehen oft noch intakt bleibt. Dieser Prozess schreitet in der Regel nur langsam voran. Eine wirksame Behandlung ist bislang nicht bekannt.

Verlust der Lesefähigkeit

Viel seltener als die trockene Form ist die feuchte AMD. Dabei wachsen kleine Gefässknospen unter die Netzhaut. Diese neu gebildeten Gefässe sind undicht, was →



«Ich hoffe, dass es so bleibt»: Nach anfänglicher Verschlechterung ist Vreni Kächs Krankheit zum Stillstand gekommen.



Dank Spezialbrille und einem besonders hellen Leselicht kann Vreni Käch weiterhin der Zeitungslektüre frönen.

zu einer Schwellung und Flüssigkeitsansammlungen in der Makula führt. «Das sogenannte Makulaödem verzerrt vorerst das Bild. Erst später kommt es zu einer Schädigung der Zellen der Makula, was Flecken im Gesichtsfeld zur Folge hat», sagt der Augenarzt Sebastian Wolf. Blutungen aus diesen neuen Gefässen können zur plötzlichen Sehverschlechterung führen. Im Endstadium bildet sich eine Narbe in der Netzhautmitte. «Unbehandelt

schreitet die feuchte Form innerhalb von wenigen Wochen oder Monaten voran und führt fast immer zum Verlust der Lesefähigkeit.»

Im Gegensatz zur trockenen lässt sich die feuchte Form jedoch erfolgreich behandeln. Mittlerweile gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, welche individuell auf die Betroffenen abgestimmt werden müssen. Gute Ergebnisse erreicht man mit einem sogenannten Anti-VEGF-

Medikament, welches das Gefässwachstum hemmt und ins Auge gespritzt wird. Es handelt sich dabei um eine chronische Therapie über viele Jahre mit ungefähr acht Spritzen pro Jahr. Bald sollen neue, noch wirksamere Wirkstoffe auf den Markt kommen. Ausserdem gibt es chirurgische Verfahren, die aber nur bei wenigen Patienten in Frage kommen. Immerhin: «Bei guter Behandlung lässt sich bei 90 Prozent der Patienten ein Sehverlust vermeiden», sagt Sebastian Wolf. Da eine atrophe in eine feuchte, behandelbare AMD übergehen kann, ist eine frühzeitige Diagnose in jedem Fall wichtig. Augenärzte empfehlen deshalb, nach 50 regelmässig die Augen kontrollieren zu lassen.

Bei der häufigeren, atropen Form, unter welcher auch Vreni Käch leidet, hilft selbst eine frühzeitige Diagnose wenig, da es bis heute keine Behandlungsmöglichkeit gibt. Allenfalls können im Frühstadium hochdosierte Vitamine und Spurenelemente ein Fortschreiten der AMD aufhalten (siehe Box Seite 91). «Dass man einfach nur abwarten und nichts tun

SEHKRAFT TESTEN



Zur Früherkennung von Netzhauterkrankungen wie zum Beispiel der Makuladegeneration hat sich der **Amsler-Gitter-Test**, benannt nach dem Schweizer Augenarzt **Marc Amsler (1891–1968)**, bewährt. Wenn die Linien des Gitters krumm erscheinen oder Quadrate verbogen sind, kann eine Erkrankung vorliegen. In diesem Fall sollte man unbedingt einen Augenarzt aufsuchen.

VITAMIN-THERAPIE

Die trockene Form der altersbedingten Makuladegeneration (AMD) kann bis heute nicht behandelt werden. Die Suche nach Therapien läuft intensiv. Forscher gehen etwa der Frage nach, ob die Abgabe von hochdosierten Vitaminen und Spurenelementen den Krankheitsverlauf positiv beeinflussen kann.

In einer 2001 veröffentlichten Studie, der **Age-Related Eye Disease Study**, wurden rund 3600 Patienten mit unterschiedlichen Formen der AMD über 6,3 Jahre hinweg auf die Wirkung von hochdosierten Vitamin-Präparaten (u. a. Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin) untersucht.

Es zeigte sich, dass Patienten mit fortgeschrittenen Stadien der trockenen Form der AMD ihr Risiko, die feuchte Form zu entwickeln, durch die tägliche Einnahme der Vitaminkombination vermindern konnten. Ob eine Einnahme von **Vitaminpräparaten** sinnvoll ist, kann allerdings nur nach eingehender Untersuchung durch den Augenarzt entschieden werden.

kann, hat mir anfangs sehr zugesetzt», sagt Vreni Käch. Immer wieder gingen ihr dieselben Fragen durch den Kopf: Wie lange kann ich als alleinstehende Frau meinen Haushalt selbständig führen? Muss ich meine geliebten Konzert- und Theaterbesuche aufgeben?

Vererbung spielt eine Rolle

«Lebensmut und Zuversicht haben mir damals wie auch heute die Beratung durch die Selbsthilfeorganisation Retina Suisse sowie die AMD-Selbsthilfegruppe gegeben.» Bei den monatlichen Treffen tauscht sich Vreni Käch mit anderen AMD-Patientinnen und -Patienten darüber aus, wie der Alltag leichter bewältigt werden kann. «Es sind manchmal kleine Dinge, die einem das Leben mit einer Sehbehinderung einfacher machen.» So kann man beispielsweise die Speisen besser erkennen, wenn sie auf einem schwarzen Teller serviert werden, der für einen Kontrast sorgt. Und die Zwiebeln schneidet man auf einem farbigen statt einem weissen Rüstbrettchen. Dank einer Spezialbrille und einer besonders hellen Leselampe

kann Vreni Käch auch weiterhin Zeitungen und Bücher lesen. Und nicht zuletzt nutzt sie auch E-Reader und einen auf ihre Bedürfnisse programmierten Computer, um im Internet zu surfen oder sich per Mail auszutauschen.

Die Ursachen der altersbedingten Makuladegeneration sind bis heute nicht vollständig geklärt. «Vererbung spielt eine wesentliche Rolle», sagt Augenarzt Sebastian Wolf. «Ausserdem haben Frauen ein 2,5-fach höheres Risiko, an einer AMD zu erkranken, als Männer, Raucher gar ein 3-fach höheres Risiko.» Allgemeine Gefässerkrankungen wie erhöhter Blutdruck, Arteriosklerose oder erhöhte Blutfettwerte hingegen haben keinen eindeutigen Einfluss auf die Entstehung, können aber den Krankheitsverlauf negativ beeinflussen. Dieser ist sehr individuell, im günstigsten Fall kommt die Krankheit nach einiger Zeit zum Stillstand. So auch bei Vreni Käch: «Nach drei Jahren ständiger Verschlechterung blieb es schliesslich bis heute bei einer Sehkraft von 50 Prozent. Und natürlich hoffe ich, dass das so bleibt.»

Ab und zu testet Vreni Käch ihre Augen mit dem Amsler-Gitter (siehe Box Seite 90), und es ist ihr auch bewusst, dass ihre Sehkraft abhängig ist von ihrer Tagesform. «Manchmal kann ich die Zeitung morgens nicht lesen, am Nachmittag klappt es dann aber wieder ganz gut.» Und auch wenn es keine Behandlungsmöglichkeit für die trockene Form der AMD gibt, lässt Vreni Käch ihre Augen regelmässig bei der Augenärztin untersuchen. «Es besteht halt immer das Risiko, dass die trockene in eine feuchte Makuladegeneration übergeht.» Momentan ist das für Vreni Käch glücklicherweise kein Thema. «Ich bin zuversichtlich, dass ich noch einige Zeit selbständig leben kann. Und ich besuche nach wie vor regelmässig Konzerte und Theatervorstellungen – das ist für mich ein grosses Stück Lebensqualität, das ich nicht missen möchte.» ■

HILFE ZUR SELBSTHILFE

Retina Suisse informiert und berät betroffene Menschen, ihre Angehörigen und die Öffentlichkeit. Sie organisiert die AMD-Selbsthilfegruppen.

www.retina.ch