

Die stille Gefahr im Auge

Am Anfang merkt man nichts, am Ende droht Erblindung. Die altersbedingte Makuladegeneration AMD kommt auf ganz leisen Sohlen. Dr. med. Elisabeth Jakobs von der Pallas Klinik in Winterthur sagt, wer besonders gefährdet ist und wie man die Gefahr rechtzeitig erkennt.

Ich sehe manchmal gerade Linien etwas krumm oder verzerrt. Muss ich mir Sorgen machen?

Ja, das kann ein typisches Frühzeichen der sogenannten feuchten Makuladegeneration sein. Bitte zögern Sie nicht: Ich empfehle Ihnen einen Netzhaut-Scan beim Augenarzt – je früher, desto besser.

Ich erkenne Gesichter im Alltag schlechter als früher. Liegt das nur an der Brille?

Wenn Gesichter in der Mitte des Blickfelds verschwimmen oder Details fehlen, könnte die Makula – also das Netzhaut-Zentrum des schärfsten Sehens – betroffen sein. Auch mit Brille sollten solche Veränderungen nicht auftreten.

Ich brauche beim Lesen mehr Licht als früher. Ist das einfach altersbedingt?

Teilweise ja, aber wenn Lesen trotz guter Beleuchtung anstrengend bleibt oder die Buchstaben verschwimmen, kann eine trockene AMD dahinterstecken. Früh erkannt, lässt sich eine schnelle Sehverschlechterung oft verhindern.

Die Farben wirken nicht mehr so kräftig wie früher. Hat das mit der Makula zu tun?

Das kann gut sein, denn die Makula ist für das Farbsehen mitverantwortlich. Ein Verlust an Farbkraft oder Kontrasten kann also ebenfalls ein Hinweis auf AMD sein, auch wenn sonst noch keine starken Sehprobleme bestehen.

Mein Vater hatte Makuladegeneration – bin ich auch gefährdet?

Ein klares Ja! Die AMD tritt familiär gehäuft auf. Wenn ein Elternteil betroffen ist, sollten Sie besonders wachsam sein. Regelmässige augenärztliche Kontrollen inklusive Netzhautuntersuchung sind für Sie ab dem 50. Lebensjahr besonders wichtig.

Ich bin über 60, sehe aber eigentlich noch gut. Brauche ich trotzdem eine Kontrolle?

Unbedingt! Die AMD beginnt oft schleichend und macht im Frühstadium keine spürbaren Symptome. Nur die Augenärztin oder der Augenarzt kann erste Veränderungen erkennen. Dazu braucht es ein Netzhautbild oder eine optische Kohärenztomografie.

Ich rauche – spielt das wirklich eine Rolle für meine Augen?

Leider sogar eine grosse. Rauchen erhöht das Risiko, an AMD zu erkranken, um ein Vielfaches, weil es die kleinen Blutgefässe in der Netzhaut schädigt. Wer aufhört, kann sein Risiko deutlich senken, in jedem Alter.

Ich trage selten eine Sonnenbrille, weil mich Tageslicht nicht blendet. Bin ich gefährdet?

Langfristige UV-Strahlung kann die Netzhaut und insbesondere die Makula schädigen. Auch wenn der Zusammenhang zur AMD nicht 100-prozentig geklärt ist, empfehle ich einen guten Sonnenschutz, besonders für Menschen mit heller Iris und empfindlichen Augen.

Spielt die Ernährung wirklich eine Rolle?

Ja, sehr. Bestimmte Mikronährstoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Omega-3-Fettsäuren und Zink sind wichtig für die Netzhautgesundheit. Lutein ist ein Antioxidans, es schützt die Sehzellen vor schädlichem Licht und reichert sich in der Makula an. Zeaxanthin wirkt wie ein Blaulichtfilter und schützt die Netzhaut.

Omega-3-Fettsäuren und Zink stabilisieren den Tränenfilm, schützen ebenfalls die Netzhaut, wirken entzündungshemmend und stärken gutes Sehen.

Was ist der Unterschied zwischen trockener und feuchter AMD?

Die trockene AMD ist zwar weniger aggressiv und sie schreitet sehr langsam voran. Sie ist aber nicht behandelbar. Demgegenüber ist die feuchte AMD sehr aggressiv und kann zu schnellem Sehverlust führen. Bei der feuchten Form ist eine frühzeitige Therapie notwendig, um ein alltagstaugliches Sehen erhalten zu können.

Ich bin über 50, habe aber keinerlei Beschwerden, warum sollte ich zum Augenarzt gehen?

Weil frühe Stadien von Grünem Star und der AMD symptomfrei verlaufen, aber dennoch erkennbar sind, wenn man gezielt hinschaut. Ein einfacher Netzhaut-Check alle ein bis zwei Jahre ab dem 50. Lebensjahr – bei familiärer Vorbelastung früher – kann entscheidend sein.

Gratis-Vorträge über AMD

21. Oktober 2025, 18 Uhr
Augenklinik Pallas Aarau
mit Dr. med. (SI) Angela Thaler und
Dr. med. (BG) Sabina Apostolova

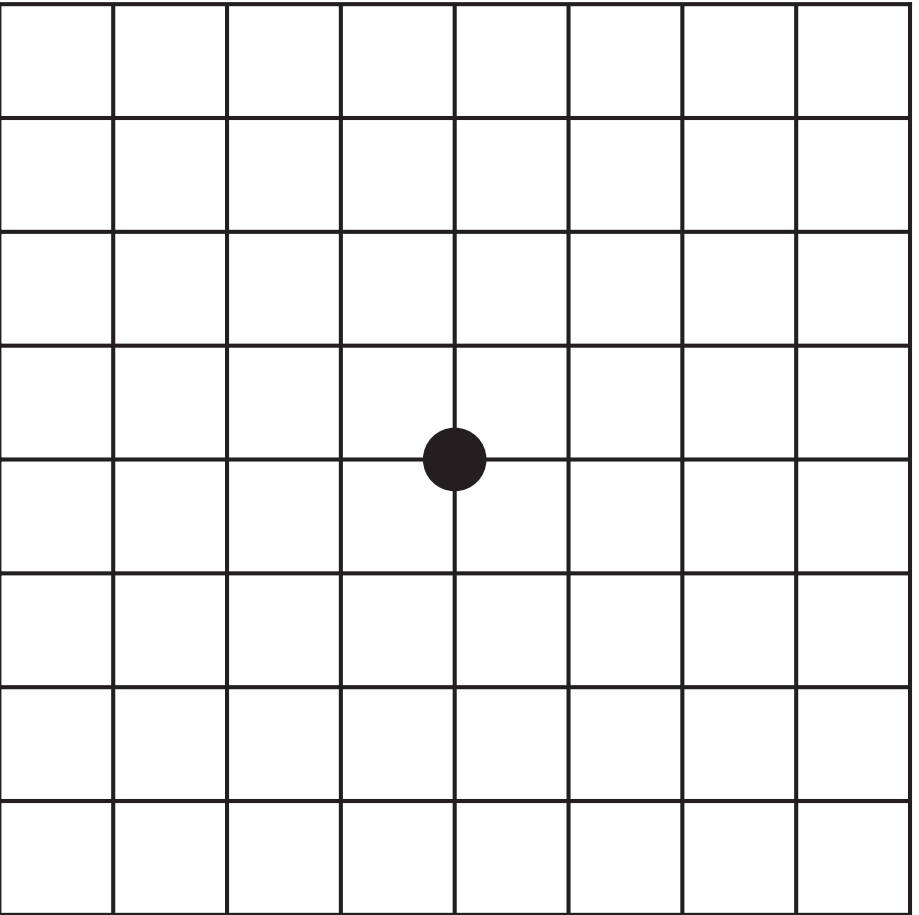
28. Oktober 2025, 18 Uhr
Pfauen – Das Zentrum für Pflege und Betreuung», Bad Zurzach
mit Dr. med. (SI) Angela Thaler

30. Oktober 2025, 18 Uhr
Augenzentrum Pallas Grenchen
mit Dr. med. (HR) Željko Kaurić

Die Pallas Kliniken sind Ihr kompetenter Schweizer Ansprechpartner in allen Fragen rund um gutes Sehen. An 17 Standorten immer in Ihrer Nähe. Rufen Sie einfach an!

Machen Sie den Selbsttest!

Mit dem sogenannten Amsler-Gitter können Sie Ihr Sehvermögen im Hinblick auf die altersbedingte Makuladegeneration AMD selber zu Hause testen. Er ist ein gutes Frühwarninstrument. Nutzen Sie das Amsler-Gitter regelmässig, vor allem wenn Sie zur Risikogruppe gehören. Und so geht's: Decken Sie ein Auge ab und fixieren Sie – im normalen Leseabstand von 30 bis 40 cm – mit dem anderen Auge den Punkt in der Mitte des Amsler-Gitters. Falls Sie normalerweise eine Lesebrille benutzen, müssen Sie diese auch für den Test aufsetzen. Danach machen Sie es mit dem anderen Auge genau gleich. Resultat: Wenn Sie verzerrte oder verschwommene Linien sehen oder scheinbare Lücken bei den Linien erkennen, kann das auf eine Störung im Bereich der Makula hinweisen. Ich empfehle Ihnen dringend eine augenärztliche Untersuchung. Sie geht schnell, braucht keine Betäubung und tut auch nicht weh.



Bei Fragen und für weitere Informationen:
Pallas Kliniken AG
Telefon 058 335 00 00
info@pallas-kliniken.ch



Dr. med. Elisabeth Jakobs
ist Fachärztin FMH für Augen-
heilkunde und medizinische
Standortleiterin der Pallas
Klinik in Winterthur.

Pallas
Kliniken