

VISUSVITAL MAGAZIN



AUSGABE 13 | 2024

Für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

LEBEN & ALLTAG
**Gemeinsam
statt einsam**

MEDIZIN & FORSCHUNG
**Die Therapie
aktiv mitgestalten**

SPORT & FREIZEIT
**Wandern ist
für alle da**

**MAKULA-QUIZ:
FAKT ODER
MYTHOS?**

In Kontakt
bleiben



Auch als Hörmagazin!
[VISUSVITAL.DE/HOERMAGAZIN](https://www.visusvital.de/hoermagazin)

IMPRESSUM

VISUSVITAL MAGAZIN

Das Magazin für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

5. Jahrgang
Herbst/Winter 2024
Artikel-Nr.: 91363121

Herausgeber und Redaktionsanschrift:
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Ophthalmologie
Gebäude K56
51368 Leverkusen
Online: www.VisusVital.de
E-Mail: service@VisusVital.de

Chefredaktion:
Aylin Ergin,
Dr. med. Carmen Ina Müller

Redaktion & Umsetzung:
MAKE IT REAL
communications GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.mir-communications.de

Anna Schleiermacher,
Charlotte Nagel,
Cher Paternoster,
Marina Paßmann,
Rosanna Roth,
Saskia Langrock

Druck:
HH Print Management
Deutschland GmbH
www.hhglobal.com

Weitere Informationen zum Thema Netzhauterkrankung gibt es auch beim:
VisusVital-Serviceteam
E-Mail: service@VisusVital.de

Eine Initiative von Bayer und


Sämtliche Personenbezeichnungen und personenbezogene Hauptwörter in diesem Magazin beziehen sich auf alle Geschlechter. Aus Gründen der besseren Lesbarkeit verwenden wir jedoch ausschließlich die männliche Form (generisches Maskulinum).

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

unsere neue VisusVital Magazin-Ausgabe widmet sich dem Thema „In Kontakt bleiben – gemeinsam stark bei Makuladegeneration“.

Seheingeschränkte Menschen ziehen sich oft aus dem aktiven Leben zurück. Gewohnte Aktivitäten werden komplizierter, und der **Kontakt zu anderen** erscheint oft als zusätzliche Anstrengung. Doch genau dann ist es wichtig, positive Verbindungen aufrechtzuerhalten. Wir möchten Ihnen **Mut machen, Kontakte zu knüpfen und zu pflegen**. Sei es der Austausch mit Familie, Freunden oder anderen Betroffenen – diese Verbindungen schenken uns **Kraft, Verständnis und Unterstützung**.

Ein weiterer wichtiger Aspekt des „In-Kontakt-Bleibens“ ist die **Beziehung zu Ihrem Augenarzt**. Die Behandlung Ihrer chronischen Erkrankung sollte nicht als Einbahnstraße gesehen werden. Erfahren Sie mehr darüber, wie Sie Ihre **Therapie aktiv mitgestalten** und gemeinsam mit Ihrem Arzt die **passende Behandlungsoption finden** können.

In unserem Magazin finden Betroffene und Angehörige viele inspirierende und praktische Anregungen für ein aktives und selbstbestimmtes Leben mit Makuladegeneration. Denn: **In Kontakt bleiben bedeutet, das Leben nicht passiv an sich vorbeiziehen zu lassen, sondern es aktiv zu gestalten – in Verbindung mit anderen Menschen, mit Ihrem Arzt und vor allem mit sich selbst.**

Herzlichst,



Aylin Ergin &
Patientenkommunikation
Bayer Vital



Dr. med. Carmen Ina Müller
Medizin Bayer Vital



INHALT

 **LEBEN & ALLTAG**
Die Rolle der Angehörigen
4



 **LEBEN & ALLTAG**
Wissen testen beim Makula-Quiz
7



 **GEIST & SEELE**
Soziale Kontakte halten uns gesund
8



 **MEDIZIN & FORSCHUNG**
Patienten als aktive Mitentscheider
10



 **TIPPS & TRICKS**
Diese Apps helfen im Alltag
16



 **ERNÄHRUNG**
Vitamine für die Augen
20



Die Rolle von Angehörigen

Balanceakt zwischen Hilfe und Fremdbestimmung

Stellt der Arzt eine Netzhauterkrankung fest, kreisen zunächst alle Gedanken um die Diagnose, Behandlungsmöglichkeiten und die Zukunft. Angehörige und Betroffene stellen sich viele Fragen: „Wie soll es jetzt weitergehen?“ oder „Wie viel Selbstständigkeit ist in Zukunft möglich?“. Diese Ungewissheit kann anfangs überfordernd sein.

Unterstützung in den richtigen Momenten

Das soziale Umfeld ist für Makulapatienten eine wertvolle und emotionale Stütze – es spendet Halt, Orientierung und Sicherheit. Neben seelischer Unterstützung können Angehörige auch im Alltag praktische Hilfe leisten, insbesondere bei fortgeschrittener Sehschwäche. Wichtig ist jedoch, dass Betroffene klar kommunizieren, wenn sie Aufgaben eigenständig bewältigen wollen und können. Diese Grenzen sollten Sie als Angehörige respektieren, auch wenn die Tätigkeit dann mehr Zeit in Anspruch nimmt. Mit dem richtigen Maß an Unterstützung helfen Sie Betroffenen mit einer Makulaserkrankung, weiterhin ein selbstbestimmtes Leben zu führen.

Hilfsmittel für mehr Selbstständigkeit

Geräte wie elektronische Handlupen oder intelligente Sehhilfen fördern Ihre Selbstständigkeit und erleichtern alltägliche Aufgaben. Bitten Sie Angehörige, Angebote für Hilfsmittel zu recherchieren, diese zu beschaffen und bei der Verwendung zu helfen.



Lernprozess auf beiden Seiten

Für eine erfolgreiche Unterstützung ist eine offene Kommunikation zwischen Betroffenen und Angehörigen das A und O. Netzhauterkrankungen verändern den Alltag beider Seiten und bringen neue Herausforderungen mit sich. Deshalb ist es wichtig, Fragen, Wünsche und Bedürfnisse frühzeitig und regelmäßig zu besprechen. Außerdem sollten Sie die Grenzen der Unterstützung vorher gemeinsam festlegen – welche Hilfen sind willkommen, wo fühlen Sie sich in Ihrer Selbstbestimmtheit eingeschränkt? Seien Sie geduldig: Die neuen Routinen müssen sich erst einmal einspielen. ■

Die



goldenen Regeln für Angehörige

1

Besprechen Sie alle Hilfsmaßnahmen vorher mit dem Betroffenen.

2

Unterstützen Sie selbstständige Aktivitäten und lassen Sie Raum für Eigenverantwortung und Eigeninitiative.

3

Beachten Sie Ihre eigenen Bedürfnisse und lassen auch Sie sich unterstützen.

Der Alltag mit Sehbeeinträchtigung Erfahrungsberichte

Menschen mit Makuladegeneration berichten, wie sie ihre Erkrankung erkannt haben, ihren Alltag meistern und ihren Interessen nachgehen.

„Die Diagnose erhielt ich vor sechs Jahren. Ich habe mir damals die Haare im Badezimmer gemacht und gemerkt, dass ich auf der einen Seite besser sehen konnte als auf der anderen. Ich dachte zuerst, der Spiegel sei dreckig. Doch als ich auch nach dem Putzen nicht besser sehen konnte, habe ich direkt an die Erkrankung AMD gedacht, die ich bereits aus dem Bekanntenkreis kannte, und meinen Augenarzt darauf angesprochen.“



Den vollständigen Erfahrungsbericht finden Sie hier als Audio- und Video-Interview. Einfach QR-Code scannen:



Frau Märten lebt seit einigen Jahren mit AMD.

Herr Conrad ist seit knapp 30 Jahren AMD-Patient.



„Ich sehe leider nur unter 5 % scharf und kann Gesichter nicht mehr richtig erkennen. Daran musste ich mich über die Jahre gewöhnen. Meine Familie, Freunde und ein Musikschul-Freund haben mir Mut zugesprochen und immer wieder gesagt: „Lass dich nicht hängen.““



Den vollständigen Erfahrungsbericht finden Sie hier als Audio- und Video-Interview. Einfach QR-Code scannen.

Zeit für ein Quiz!

Testen Sie jetzt ihr Wissen!

Kennen Sie den Unterschied zwischen Mythen und Wahrheiten rund um chronische Augenerkrankungen wie altersbedingte Makuladegeneration (AMD) oder Diabetisches Makulaödem (DMÖ)?

Zu jeder Aussage gibt es die Ankreuzmöglichkeiten „wahr“ oder „falsch“. Die richtigen Antworten finden Sie auf Seite 14.



1 Spritzen gegen Makuladegeneration ins Auge tun grundsätzlich weh.

wahr falsch

2 Makuladegeneration führt immer zur vollständigen Erblindung.

wahr falsch

3 An einer Makuladegeneration erkranken auch jüngere Menschen.

wahr falsch

4 Makuladegeneration betrifft immer beide Augen gleichzeitig.

wahr falsch

5 Die Behandlung einer Makuladegeneration hört nie auf.

wahr falsch



Gemeinsam statt einsam

Soziale Kontakte halten uns gesund

Ein Plausch mit dem Nachbarn, ein nettes Gespräch an der Supermarktkasse – beide haben eines gemeinsam: Wir verlassen die Situation mit einem Lächeln.

Soziale Kontakte sind nicht nur für unser Wohlbefinden wichtig, sondern auch für unsere körperliche und psychische Gesundheit. Doch welche Wirkung haben sie auf unseren Körper und Geist?

Der Mangel an sozialen Kontakten führt im Körper zu Stress und ist deshalb ein Risikofaktor für körperliche und psychische Erkrankungen. Der regelmäßige Kontakt zu Mitmenschen kann diesen vorbeugen und sogar Stress verringern. Das wirkt sich sowohl auf das Herz-Kreislauf-System, das Immunsystem als auch auf das psychische Wohlbefinden positiv aus. ■

Wenn es um soziale Kontakte geht, denken wir oft an Familie und Freunde. Doch was gibt es darüber hinaus? Hier finden Sie Tipps, um neue Bekanntschaften zu machen, Anschluss zu finden und sich mit anderen auszutauschen.



Vereine

Informieren Sie sich über Vereine in Ihrer Nähe. Diese bieten diverse Aktivitäten wie Theaterbesuche oder Computerkurse an. Oft kommen die Mitglieder am Nachmittag auch für Kaffee und Kuchen zusammen.



Soziale Gruppen

Bei kirchlichen Trägern wie der Caritas oder den Maltesern finden Sie ebenfalls Angebote und Treffen für Personen mit Seh- oder Hörschwäche. Informieren Sie sich bei der nächsten Stelle in Ihrem Ort.



Selbsthilfegruppen

Sie möchten sich mit Personen austauschen, die ebenfalls von einer Netzhauterkrankung betroffen sind? Diese Möglichkeit bieten Selbsthilfegruppen: Beispielsweise über den bundesweiten BFS (Bund zur Förderung Sehbehinderter e. V.) können Sie mit anderen Betroffenen in Kontakt treten.



Onlineangebote

Sie sind fit im Internet? Nutzen Sie die Möglichkeit, mit Familie und Freunden digital Kontakt zu halten. Sie können zum Beispiel Videotelefonate führen, chatten oder Sprachnachrichten versenden.



Alte Bekannte

Melden Sie sich spontan bei Menschen, die Sie mögen, aber vielleicht aus den Augen verloren haben. Vielleicht finden Sie die Telefonnummern alter Jugendfreundinnen und -freunde wieder.



Gemeinsame Therapieentscheidung

Patienten als aktive Mitentscheider



Ihr Arzt hat fAMD oder DMÖ bei Ihnen diagnostiziert, und Sie stehen vor der Wahl der passenden Therapie?

Nutzen Sie diese Gelegenheit, um sich aktiv mit dem Arzt auszutauschen, welche Behandlungsoptionen es gibt und welche am besten zu Ihrer Lebenssituation passt. Dieses Prinzip findet sich im Modell der gemeinsamen Entscheidungsfindung wieder.

Die „Gemeinsame Entscheidungsfindung“ ermöglicht es, dass Patienten aktiv in die Therapieentscheidung einbezogen werden.

Ihr behandelnder Arzt fungiert als Experte für medizinische Themen, während Sie Experte Ihres Lebens, Ihrer Bedürfnisse und Erwartungen sind.



Gemeinsame Entscheidungsfindung (Shared Decision Making, kurz SDM) bedeutet, dass Arzt und Patient, innerhalb des Behandlungsrahmens, die Auswahl der Therapie gemeinsam treffen.

So sollen mit der Behandlungsoption nicht nur Ihre eigene Zufriedenheit, sondern auch die Therapieergebnisse optimiert werden. Suchen Sie nicht nur kurz nach der Diagnose den Kontakt zu Ihrem Arzt, sondern im

gesamten Therapieverlauf. Die Medizin entwickelt sich ständig weiter, und es können sich neue Behandlungsmöglichkeiten für Ihre Netzhauterkrankung ergeben. ■

1

Informieren Sie sich umfassend:

Je mehr Sie wissen und je realistischer Ihre Erwartungen sind, desto leichter können Sie zusammen mit dem Arzt die passende Therapieentscheidung treffen.

2

Wissen hilft auch bei Ängsten:

Besprechen Sie Sorgen mit Ihren Angehörigen, Freunden und Ihrem Augenarzt, um gemeinsam Lösungen zu finden.

3

Regelmäßige Arzttermine einhalten:

Das Wahrnehmen der Termine ist für den Behandlungserfolg wichtig und ermöglicht Ihnen, sich mit Ihrem Arzt auszutauschen.

4

Fragen, die für das Arztgespräch relevant sind

1. Wie läuft die Behandlung ab?
2. Was ist das Ziel der Behandlung?
3. Inwiefern kann die Behandlung das Fortschreiten der Erkrankung aufhalten bzw. verlangsamen?
4. Gibt es Medikamente, die man weniger oft spritzen muss?



Auf einen Blick: Die Vorteile der „Gemeinsamen Entscheidungsfindung“ bei Netzhauterkrankungen

- Förderung eines vertrauensvollen Verhältnisses
- Offene und transparente Kommunikation
- Stärkung der Patientenbindung
- Direkte Klärung von Fragen
- Individuelle Abwägung von Behandlungsoptionen
- Adhärenz der Patienten



- Steigerung der Therapietreue
- Besseres Verständnis für Erkrankung und Behandlung
- Weniger Ängste, mehr Sicherheit
- Individuelle Behandlungspläne
- Schnellere Akzeptanz
- Stärkung der Eigenverantwortung und Kontrolle

3

Fragen an ...

Herrn Stadler
Betroffener einer
juvenilen Makuladegeneration



Vor über 20 Jahren erhielt Herr Stadler seine Diagnose: juvenile Makuladegeneration. Zu dieser Zeit befand er sich noch mitten im Berufsleben, und die Erkrankung stellte zunächst sein Leben auf den Kopf. Doch recht schnell sah er auch eine Chance darin: seine Prioritäten neu zu setzen. Seitdem ist er Teil der Selbsthilfegruppe „Kaarster Blind-Gänger“, fördert den Austausch zwischen Betroffenen und verbringt mehr Zeit mit seiner Familie.

Herr Stadler, hat sich Ihre Netzhauterkrankung auch auf das Familienleben ausgewirkt?

Ja, das hat sie. Ich musste mit Ende 40 mit dem Arbeiten aufhören. Meine Kinder haben mich von dort an als Hausmann wahrgenommen. Meine Rolle und auch die Wahrnehmung meiner Person innerhalb der Familie haben sich also stark verändert. Daraus haben sich aber auch enorme Chancen ergeben: Ich konnte meine Kinder aufwachsen sehen, sie mitten in ihrer Pubertät erleben, weil ich zu Hause und nicht auf Geschäftsreisen war. Ich konnte mich auch mehr mit mir selbst beschäftigen. Das alles ging zuvor nicht wegen meiner sehr intensiven Berufstätigkeit.

„Hier passt das berühmte Bild gut: Wenn sich eine Tür schließt, dann geht woanders eine neue Tür auf.“

Die **juvenile Makuladegeneration** ist ein Sammelbegriff für seltene, erblich bedingte Augenerkrankungen. Auch bekannt als Makuladystrophie, tritt die Erkrankung bereits im Kindes- oder Jugendalter auf und schreitet bis ins Erwachsenenalter fort.

Sie sind Mitglied der Blinden- und Sehbehinderten-Initiative „Blind-Gänger Kaarst“. Dort stehen Sie anderen Mitgliedern als Ansprechpartner zur Verfügung. Erläutern Sie bitte: Wer und was sind die „Kaarster Blind-Gänger“?

Die „Kaarster Blind-Gänger“, zu denen ich seit 2017 gehöre, wurden von drei Damen aus Kaarst gegründet. Sie haben sich zum Ziel gesetzt, dass es für Blinde möglich sein muss, sich selbstständig in ihrem Heimatort zu bewegen und zum Beispiel selbst einkaufen zu gehen. Besonders für Menschen mit Seh Einschränkungen und solche, die gerade mit einer entsprechenden Diagnose konfrontiert sind, muss es einen Anlaufpunkt geben.

Leider ist die traurige Wirklichkeit, dass unsere Kommunen dafür bisher wenig Möglichkeiten bieten. Betroffene wissen nach der Diagnose oft nicht, wie sie sich weiter verhalten müssen, welche Ansprechpartner es gibt und welche Rechte sie haben. Was unseren Verein besonders macht, sind die regelmäßigen Treffen mit Betroffenen, Vorträge zu bestimmten Themen und die Möglichkeit, Hilfsmittel auszuprobieren.

Herr Stadler, warum ist es Ihrer Meinung nach so wichtig, mit anderen Betroffenen in Kontakt zu kommen und im Austausch zu bleiben?

Ich würde gerne erwähnen, dass man Chancen vergibt, wenn man nicht gleich zu Beginn der Diagnose den Kontakt zu anderen Betroffenen sucht. Es ist wichtig, sich mit ebenso betroffenen Menschen auszutauschen und von ihren Erfahrungen zu profitieren, insbesondere wenn man weiß, dass der Prozess weiter fortschreitet. ■

„Wenn Sie sich austauschen, können Sie sich auch besser auf die jeweilige Situation vorbereiten und haben das Gefühl, dass Sie mit dem Problem nicht allein sind. Denn: Es gibt noch andere Menschen, die ebenfalls betroffen sind.“



Die Lösungen zum Quiz von Seite 7 Fakt oder Mythos?



1 **Spritzen gegen Makuladegeneration ins Auge tun grundsätzlich weh.**

Mythos: Die Vorstellung, dass Spritzen ins Auge schmerzhaft sind, ist weit verbreitet. Manche Menschen können zwar danach leichte Schmerzen oder ein Druckgefühl verspüren, aber das ist nicht die Regel. Vor der Behandlung wird das Auge sanft mit Tropfen betäubt. Anschließend erfolgt die Medikamenten-Injektion (z. B. bei feuchter AMD) durch eine dünne Kanüle seitlich in den Glaskörper des Auges. Dieser besteht zu 99 % aus Wasser und ist nicht schmerzempfindlich.

2 **Makuladegeneration führt immer zur vollständigen Erblindung.**

Mythos: Selbst wenn beide Augen von einer Makuladegeneration betroffen sind, bleibt das periphere Sehen in der Regel erhalten. Stellen Sie sich vor, Sie halten sich eine Hand vor Ihr Gesicht und bedecken Ihre Augen. In der Mitte ist es dunkel, aber außen bleiben Gegenstände und Umgebungen weiter erkennbar.

3 **An einer Makuladegeneration erkranken auch jüngere Menschen.**

Wahrheit: Obwohl eine Makuladegeneration überwiegend ältere Menschen betrifft, können auch jüngere Personen davon betroffen sein. Bei einem Diabetes mellitus (Zuckerkrankheit) kann sich z. B. ein Diabetisches Makulaödem (DMÖ) entwickeln. Dies kann sowohl bei Diabetes Typ 1 als auch bei Diabetes Typ 2 bereits in jüngeren Jahren auftreten.

4 **Makuladegeneration betrifft immer beide Augen gleichzeitig.**

Mythos: Ein und dieselbe Netzhauterkrankung muss nicht beide Augen gleichzeitig betreffen. In den meisten Fällen beginnt sie in einem Auge. Mit regelmäßigen Augenuntersuchungen oder Kontrollen beim Augenarzt können Veränderungen an der Stelle des schärfsten Sehens frühzeitig erkannt werden.

5 **Die Behandlung einer Makuladegeneration hört nie auf.**

Wahrheit: Bei einer Makuladegeneration handelt es sich um eine chronisch fortschreitende Erkrankung, die bislang nicht heilbar ist. Aber frühzeitig erkannt und konsequent behandelt, kann z. B. bei feuchter AMD oder einem DMÖ scharfes Sehen erhalten werden. Eine Therapie sollte möglichst schnell nach der Diagnose beginnen. Spritzenabstände können heute mit modernen Wirkstoffen verlängert werden.

Gut informiert & sicher begleitet bei AMD

Materialien für Betroffene und Angehörige



Wichtige Informationen rund um AMD

Die Broschüren bieten Ihnen hilfreiche und leicht verständliche Informationen zur Diagnose und Behandlung der AMD sowie zum Umgang mit der Erkrankung – für Betroffene und ihre Angehörigen. ■



Sicher und geschützt durch den Alltag mit Netzhauterkrankung

Mit Tipps und Tricks rund um Themen wie Sicherheit, Mobilität und nützliche Hilfsmittel können Sie eigenständig Ihren Alltag mit Seheinschränkungen bewältigen. ■

AMD – Diagnose und Behandlung

Diese Broschüre informiert Sie über die Diagnose und die Behandlung der AMD. ■

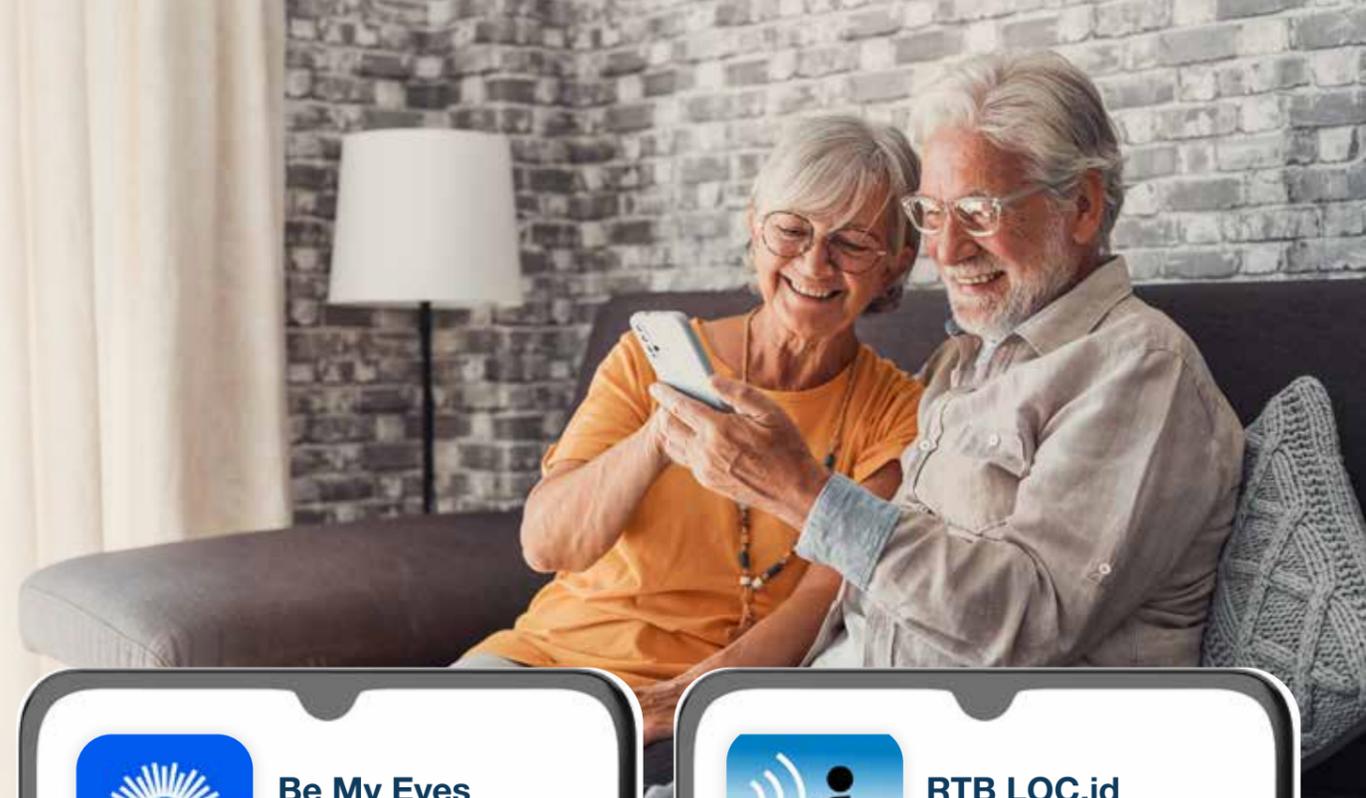


QR-Code scannen und Broschüren online herunterladen oder nach Hause bestellen.

**Digitale Unterstützung
bei Einkauf, Arzttermin und unterwegs**

Diese Apps helfen im Alltag!

Der Alltag mit einer Seheinschränkung ist oft herausfordernd. Smartphone-Apps können dabei in vielen Bereichen unterstützen. Probieren Sie die digitalen Alltagshilfen mal aus!




Barcoo
Einkaufen

Kleingedrucktes erkennen

Barcoo ist ein kostenloser Barcode- und QR-Code-Scanner, den Betroffene über die Kamerafunktion ihres Smartphones nutzen können. Mit der App können Strichcodes von Produkten gescannt werden. Der Nutzer erhält daraufhin eine übersichtliche Liste der Inhaltsstoffe, Testberichte und Nährwerte. So wird Kleingedrucktes auf Produkten leichter lesbar. Sie erhalten Informationen zu Ware, Preis, Testberichten und erfahren, wo Sie das Produkt in Ihrer Nähe kaufen können.



Makula-App
Dokumentation

Erleichterte Therapiekontrolle

Die Makula-App vom AMD-Netz ist ein digitaler Assistent für Menschen mit Seheinschränkung. Patienten können gemeinsam mit Angehörigen ihre Erkrankung, Termine und Ansprechpartner auf dem Smartphone dokumentieren. Dadurch können sie selbst zur Steuerung und Therapiekontrolle der Behandlung beitragen. Eine neue Schnittstelle macht den Austausch sogar mit dem behandelnden Arzt möglich. Zudem bietet die Makula-App hilfreiche Informationen zu Behandlungsmöglichkeiten und praktische Alltagstipps.



Be My Eyes
Text- und Objekterkennung

Schnelle Sehhilfe per Videoanruf

„Was steht auf dem Schild?“
„Wo muss ich lang?“
Seheingeschränkte Menschen sind oft auf die Hilfe von Fremden angewiesen. Mit der kostenlosen App Be My Eyes müssen diese nicht mehr auf den nächsten Passanten warten, sondern können per Videoanruf schnell die Hilfe Sehender erfragen. Die App verbindet seheingeschränkte Nutzer mit einem sehenden Freiwilligen. Dieser schaut sich das Kamerabild an und beschreibt es seinem Gegenüber. Die meisten Anfragen können innerhalb von 30 Sekunden beantwortet werden.



RTB LOC.id
Navigation

Besser hören im Straßenverkehr

Die kostenfreie LOC.id-App erleichtert den Alltag von sehbeeinträchtigten Menschen, indem sie den Straßenverkehr hörbar macht. Sie aktiviert automatisch Orientierungstöne an barrierefreien Ampeln, Bussen, Zügen und Co., sobald Nutzer sich diesen nähern. An einer Ampel ertönt so beispielsweise automatisch ein lauterer Signal. Dafür muss das Smartphone nicht einmal in die Hand genommen werden – lediglich die Bluetooth-Funktion muss aktiviert sein, damit die App funktioniert.

Sicher, standfest und sorgenfrei

Aktiv bleiben trotz frostiger Temperaturen

Herbst und Winter – eine wunderbare Zeit für Spaziergänge in der Natur oder Stadt. Mit unseren Tipps kommen Sie gut durch die Saison und können Aktivitäten wie das Wandern sicher genießen.



Informieren Sie sich über den QR-Code zu Strecken & Touren der „Qualitätswege Wanderbares Deutschland – komfortwandern“

Draußen sicher unterwegs

Schlechte Beleuchtung, unebenes Pflaster oder nasse, rutschige Gehwege können Sie draußen zu Fall bringen. Um sich in den Wintermonaten trotzdem sicher zu fühlen, sollten sich Makulapatienten viel Zeit nehmen, um ihre Wege in Ruhe zurückzulegen. Achten Sie, besonders bei früher Dunkelheit, auf unsichere Oberflächen und Hindernisse wie schneebedeckte Äste oder Steine. Hilfsmittel wie Taststöcke und elektronische Orientierungshilfen können Ihre Sicherheit zusätzlich erhöhen.



5 Tipps für mehr Sicherheit auf Straßen

- 1 Festes und gut sitzendes Schuhwerk tragen
- 2 Auf Gehhilfen zurückgreifen: Gehstock, Walkingstöcke, wetterfester Rollator
- 3 Wahrnehmung der Umgebung: Brille und Hörgerät prüfen lassen
- 4 Hände freihalten: Handschuhe anziehen und Taschen auf dem Rücken tragen
- 5 Vertraute Person als Wegbegleiter



Wandern ist für alle da!

Auch Menschen mit einer Makuladegeneration können die Freude am Wandern erleben. Geführte Wanderungen oder speziell angepasste Routen ermöglichen es ihnen, die Natur unbeschwert zu genießen. Die „Qualitätswege Wanderbares Deutschland – komfortwandern“ bieten Wanderstrecken, die ideal für Menschen mit Mobilitäts- und Seheinschränkungen sind. Die Wege erstrecken sich über zwei bis sieben Kilometer und führen durch beeindruckende Landschaften – ohne Stolperfallen, schmale Pfade oder unebene Abschnitte.

Vitamine für die Augen: A, B, C & E

Die 4 vitalen Superhelden

Wussten Sie, dass einige Nährstoffe und Vitamine besonders der Augengesundheit zugutekommen? Die Vitamine A, B, C und E sind wahre Superhelden zur Unterstützung unserer Sehkraft. Da der Körper sie nicht selbst produzieren kann, müssen wir sie über die Nahrung aufnehmen.

Vitamin A Superkraft:

Vitamin A hilft bei der Abwehr von Bakterien und Viren, indem es die Augenoberfläche (Hornhaut) wie ein Schutzschild stärkt. Das Vitamin aktiviert unsere lichtempfindlichen Nervenzellen in der Netzhaut und unterstützt mit seiner Spezialkraft unser Sehen bei Dunkelheit.

Enthalten in: Karotten, Milchprodukten, Eiern

Vitamin B

Superkraft: Vitamin B besteht aus einer Gruppe von Vitaminen. Als Team sind diese B-Vitamine kraftvolle Unterstützer für den Sehnerv. Außerdem sorgen die Helden für einen funktionierenden Tränenfilm und schützen vor Zell- und Nervenschäden.

Enthalten in: Käse, Eiern, Vollkornprodukten

Vitamin C

Superkraft: Vitamin C ist ein wichtiges Schutzmittel für unsere Augenstruktur. Die Konzentrationen in Glaskörper, Linse und Hornhaut sind 30- bis 200-mal höher als im Blut. Das Vitamin kann sich auch positiv auf unsere Blutgefäße auswirken. Sind diese durch die Kraft des Vitamins gestärkt, haben krankhafte Prozesse weniger Chancen, sich zu entwickeln.

Enthalten in: Zitrusfrüchten, Paprika, Sanddorn

Vitamin E

Superkraft: Vitamin E fängt schädliche freie Radikale ein, denn es wirkt antientzündlich. Es vermindert „oxidativen Stress“, dem unsere Augen ausgesetzt sind, z. B. UV- oder Bildschirm-Strahlung. Vereinfacht gesagt reduziert Vitamin E Angriffe auf die empfindlichen Zellen der Augen.

Enthalten in: Leinöl, Haselnüssen, Mandeln ■

Gesunde Butterplätzchen zum Ausstechen

Zutaten für 2 Bleche:

- 300 g Mandelmehl
- ½ TL Backpulver
- 1 Ei
- 60 g Butter
- 100 g Kokosblütenzucker
- Vanillearoma oder Zitronenabrieb nach Bedarf
- Saft einer Zitrone
- Puderzucker
- Nüsse für die Dekoration

Probieren Sie unser Weihnachtsplätzchen-Rezept mit allen vier Superhelden-Vitaminen.

Zubereitung:

- 1 Mandelmehl, Kokosblütenzucker und Backpulver in einer großen Rührschüssel vermischen. Weiche Butter, Vanillearoma oder Zitronenabrieb und Ei hinzugeben und mit einem Handrührgerät zu einem glatten Teig verarbeiten.
- 2 Teig für etwa 30 Minuten kaltstellen. Den Backofen auf 200 °C bei Ober- und Unterhitze vorheizen.
- 3 Die Arbeitsfläche mit etwas Mandelmehl bestreuen und den Teig etwa 3 Millimeter dünn mit einem Nudelholz ausrollen.
- 4 Butterplätzchen ausstechen und auf einem mit Backpapier ausgelegten Backblech verteilen.
- 5 Im vorgeheizten Backofen ca. 10 Minuten goldgelb backen.
- 6 Plätzchen aus dem Backofen nehmen und abkühlen lassen. ■

Weihnachtstipp:

Die Verzierung darf natürlich nicht fehlen: Für den Zuckerguss Puderzucker mit etwas frischem Zitronensaft vermischen. Als Dekoration eignen sich verschiedene (gehackte) Nüsse.



Auf die Ohren!

Mit VisusVital in die Welt der Audio-Unterhaltung eintauchen



„Übers Ohr“: Sehen im Alter

Wer sich trotz Sehbeeinträchtigung politisch oder gesellschaftlich engagieren möchte, findet im Podcast „Übers Ohr“ hilfreiche Informationen und Anregungen für den Start ins Engagement. Ins Leben gerufen wurde der Podcast vom Aktionsbündnis „Sehen im Alter“, das sich für die Teilhabe älterer Menschen mit Seheinschränkung einsetzt. Neben Interviews mit Betroffenen, Juristen und Aktivisten finden sich dort Alltagstipps rund um das Leben mit Seheinschränkung. ■



Hier geht's zum Podcast



„Retina View“: Forschung fördern, Augenlicht retten

Die „Pro Retina – Stiftung zur Verhütung von Blindheit“ bringt Betroffenen und Angehörigen mit dem Podcast „Retina View“ die neuesten Erkenntnisse aus der Netzhautforschung nahe. Die Zuhörer erwarten spannende Interviews mit Wissenschaftlern, Einblicke in neue Therapien und Forschung. Jeden letzten Freitag im Monat erscheint eine neue Folge, die kostenlos über alle Podcast-Plattformen gehört werden kann. Auf YouTube finden Sie den Podcast zudem mit automatischer Transkription. ■



Jetzt Reinhören

VisusVital: Das Magazin zum Hören!



„Neben der extra großen Schrift in unserem Magazin bieten wir mit der Hörversion einen weiteren Service für unsere Leser an.“



Schon gewusst?

Unser Magazin gibt es auch als Audioformat!

Unsere Redakteurinnen sprechen jeden Artikel persönlich ein und verleihen den Inhalten einen ganz eigenen Charakter. Alle Magazinausgaben können Sie online in voller Länge oder als einzelne Kapitel anhören. Lernen Sie die Stimmen der VisusVital-Redaktion kennen. ■

„Das Aufnehmen der Folgen macht uns sehr viel Spaß! Es ist schön, den Zuhörerinnen und Zuhörern das Magazin auf ganz persönliche Art und Weise nahezubringen.“



Reinhören lohnt sich!

Freuen Sie sich schon jetzt
auf die nächste Ausgabe
des **VisusVital Magazins**
im **Frühjahr 2025** –
mit weiteren hilfreichen
Informationen, die Ihr Leben
mit Netzhauterkrankung
einfacher machen.



Bestellen Sie sich jetzt das
VISUSVITAL MAGAZIN im
kostenlosen Abo nach Hause



Bestellung per Post an:
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen