

KOSTENLOSER LEITFADEN

# AMD. Und was kann ich jetzt selbst tun?

Die 5 wichtigsten Schritte für mehr Orientierung bei Ernährung, Befunden und Alltag



**Andrea Schnitzler**

Diplom-Ökotrophologin · Heilpraktikerin · Autorin

**BONUS: Stress & Schlaf - kleine Schritte für mehr Ruhe**

## **Ernährungsberatung**

Über 30 Jahre Erfahrung

## **Autorin**

„MAKULA ... WAS?“  
„Mein gesünderes ICH  
in 8 Wochen“

## **Erkelenz & online**

Persönliche Begleitung  
Augenakupunktur nach Boel

# „Makula ... was?“ Kommt Ihnen das bekannt vor?

---

Viele meiner Patienten hatten dieses Wort noch nie gehört, bevor sie die Diagnose beim Augenarzt erhielten. Und plötzlich ist es da. Ein Begriff, der Fragen aufwirft und Sorgen mit sich bringt. Was bedeutet das für mich? Was wird aus meinem Alltag? Und kann ich selbst etwas tun?

Vielleicht haben auch Sie danach im Internet gesucht. Eine Seite gelesen, die nächste geöffnet, Erfahrungsberichte durchgesehen. Und am Ende waren Sie nicht beruhigter, sondern hatten noch mehr Fragen. Welche Informationen stimmen? Was ist für mich wichtig?

## **Genau deshalb habe ich diesen Leitfaden geschrieben.**

Ich möchte Ihnen verständlich erklären, worauf es ankommt, und Ihnen erste Anregungen mitgeben, die Sie in Ihrem Alltag ausprobieren können. Aus über 30 Jahren Ernährungsberatung weiß ich: Ein guter Rat hilft erst dann weiter, wenn er auch zum Leben eines Menschen passt.

Sie müssen jetzt nicht alles auf einmal verstehen oder verändern. Nehmen Sie sich die Zeit, die Sie brauchen. Und lassen Sie uns mit der Frage beginnen, die viele meiner Patienten zu mir führt: Was kann ich selbst sinnvoll beitragen?

# Ich wollte nur eine Augengrippe abklären.

---

Es war ein Gründonnerstag. Einige Tage zuvor hatte sich eine Mitarbeiterin wegen einer Augengrippe krankgemeldet. Nun hatte auch ich Beschwerden. Dank der Hartnäckigkeit meines Mannes bekam ich noch am selben Tag einen Termin beim Augenarzt.

Ich dachte, es gehe um diese Infektion. Doch während der Untersuchung wurde mir unbehaglich. Der Arzt wechselte zwischen seinem Untersuchungsgerät und dem direkten Blick in meine Augen. Er sagte zunächst nichts. Ich spürte, dass etwas nicht stimmte.

**Dann fielen die Worte, die ich nicht vergessen habe.** „Sind Sie wahnsinnig, so herumzulaufen? Sie können jederzeit erblinden.“ Ich war sprachlos. Seit meiner Kindheit trug ich eine Brille und ging regelmäßig zum Augenarzt. Von einer Erkrankung, die mein Augenlicht bedrohen könnte, war zuvor nie die Rede gewesen.

Bei mir wurde ein enger Kammerwinkel festgestellt. Der Augenarzt erklärte mir, dass dadurch der Augeninnendruck plötzlich stark ansteigen kann. Die Ostertage waren schrecklich. Immer wieder dachte ich an diesen einen Satz. Ich wollte verstehen, was er für mich bedeutete. Und vor allem wollte ich wissen, was jetzt zu tun war.

# Wie gut es tat, Antworten zu bekommen.

Am Dienstag nach Ostern holte ich eine zweite augenärztliche Meinung ein. Die Diagnose wurde bestätigt. Doch dieser Arzt erklärte mir die Situation in Ruhe. Das OCT sah gut aus, und wir vereinbarten einen Termin zur Laserbehandlung. Aus einem erschreckenden Satz wurden verständliche Informationen und ein nächster Schritt.

## **Das hat mir gezeigt, wie viel eine Erklärung bedeutet.**

Meine Augendiagnose war keine AMD. Aber die Angst um das eigene Sehen kenne ich. Auch bei meinen beiden Eltern wurde AMD festgestellt. Das Thema ist für mich deshalb nicht nur ein beruflicher Schwerpunkt. Es gehört zu unserer Familien- geschichte

Heute ist mein Augenbefund stabil. Die augenärztliche Behandlung und regelmäßige Kontrollen sind dabei wesentlich. Was mir aus dieser Zeit besonders geblieben ist: Menschen benötigen neben der medizinischen Versorgung jemanden, der ihre Fragen ernst nimmt und verständlich antwortet.

## **Eine Rückmeldung nach Buchlektüre und Online-Beratung**

„Dabei ist sie sehr sympathisch, einfühlsam und geht mit ganzem Herzen auf Ihre Patienten ein.“  
Auszug aus einer Jameda-Bewertung, 28. Januar 2025. [6]

# Warum Ernährung mich schon so lange begleitet

---

In unserer Familie wurde viel über die Geschichte meiner Großmutter gesprochen. Als sie mit vier kleinen Kindern eine Krebsdiagnose erhielt, gaben ihr die Ärzte nach der Erzählung meiner Familie nur wenige Monate. Sie antwortete: „Ich habe keine Zeit zu sterben. Wir sehen uns in sechs Monaten wieder.“

Sie kaufte sich damals das Buch „Schach dem Krebs“, veränderte ihre Ernährung grundlegend und lebte anschließend noch über 30 Jahre. Das Buch steht noch heute bei meinen Eltern im Regal. Welche Rolle ihre Ernährungsumstellung dabei gespielt hat, lässt sich im Nachhinein nicht sicher sagen. Für unsere Familie war diese Erfahrung dennoch prägend. Was sie in uns ausgelöst hat, weiß ich aber sehr genau: Ernährung wurde bei uns ganz selbstverständlich als Teil der Gesundheit betrachtet.

## **Aus diesem Interesse wurde mein Beruf.**

Ich studierte Ökotrophologie an der FH Niederrhein und machte später die Ausbildung zur Heilpraktikerin. Seit über 30 Jahren begleite ich Menschen in der Ernährungsberatung, seit vielen Jahren mit einem besonderen Schwerpunkt auf Augengesundheit.

## **Ein gesundes Grundrauschen im Alltag**

In meinem Buch „Mein gesünderes Ich in 8 Wochen“ geht es um Ernährung, Bewegung, Schlaf und Erholung. Ich nenne das gerne ein „gesundes Grundrauschen“: Gewohnheiten, die uns im Alltag guttun und Schritt für Schritt wachsen dürfen. Diese Grundlagen gehören auch zu meiner persönlichen Beratung.

# Sie dürfen mit einem Schritt beginnen.

---

Vielleicht möchten Sie möglichst viel verändern. Vielleicht sind Sie im Moment aber auch froh, wenn der Alltag einigermaßen funktioniert. Beides kann ich gut verstehen. Eine Diagnose trifft Menschen in ganz unterschiedlichen Lebenssituationen.

## **Dieser Leitfaden ist für Sie, wenn ...**

- ... Sie die AMD besser verstehen möchten.
- ... Sie sich fragen, welche Rolle Ernährung und Lebensstil spielen können.
- ... Sie einen machbaren Anfang suchen.
- ... Sie sich bei Ihren Fragen mehr Orientierung wünschen.

## **Sie brauchen keinen perfekten Plan.**

Wählen Sie zunächst eine Sache aus. Vielleicht das Frühstück auf den nächsten Seiten. Vielleicht die Fragen für Ihren Augenarzt. Oder die Einkaufsliste, die Sie einfach mitnehmen können.

Ich besitze keinen Zauberstab, und einen bestimmten Verlauf Ihrer Erkrankung kann ich Ihnen nicht versprechen. Was ich Ihnen anbieten kann, sind verständliches Wissen, Erfahrung und eine Begleitung, die Ihre persönliche Situation ernst nimmt. Herzlich willkommen. Schön, dass Sie hier sind.

# “Da kann man nichts tun....!”

Vielleicht ist genau dieser Satz nach Ihrem Arztgespräch hängen geblieben. Und nun sitzen Sie zu Hause – mit all Ihren Fragen, Ihren Sorgen und dem lähmenden Gefühl, einfach abwarten zu müssen, bis es schlimmer wird. Ich möchte, dass Sie heute eines ganz klar wissen: **Sie sind nicht machtlos.**

Natürlich bestimmen die Form und das Stadium Ihrer AMD die augenärztliche Therapie. Doch auch dort, wo die klassischen medizinischen Mittel ausgeschöpft wirken, fängt Ihre Eigenverantwortung erst an. Die Frage „Was kann ich selbst für meine Augengesundheit tun?“ ist kein Luxus – sie ist essenziell.

Die Antwort ist niemals eine Universallösung vom Fließband. Vielleicht essen Sie schon sehr bewusst, aber der Dauerstress seit der Diagnose raubt Ihren Sehzellen die nächtliche Regeneration. Vielleicht nehmen Sie auf gut Glück Ergänzungsmittel ein, die an den Bedürfnissen Ihrer Netzhaut vorbeigehen.

Aus diesem Grund schaue ich in der Beratung tiefgründiger hin: Wir analysieren nicht nur Teller und Lebensstil, sondern bei Bedarf auch spezifische Blutwerte, Stoffwechsellmarker und die Balance Ihres Nervensystems. Jeder Körper benötigt andere Stellschrauben.

Bedenken Sie jedoch: Ein Blutbild ist ein Baustein von vielen – es ersetzt niemals den geschulten Blick Ihres Augenarztes auf die Netzhaut. Beides ergänzt sich zu Ihrem Schutz.

# Was Sie auf den nächsten Seiten erwartet

---

Lesen Sie in Ihrem Tempo. Die fünf Schritte geben Orientierung. Dazu kommt Ihr Bonus zu Stress und Schlaf – mit einem kleinen Abendritual zum Ausprobieren.

## **01 · Verstehen, was im Auge passiert**

Wir schauen uns an, was die Makula für Ihr Sehen bedeutet und welche Fragen Sie mit Ihrem Augenarzt besprechen können.

## **02 · Bei Nährstoffen den Überblick behalten**

Sie erfahren, weshalb die Kombination auf dem Teller zählt und warum nicht jedes Präparat zu jedem Befund passt.

## **03 · Einen Anfang beim Essen finden**

Mit Mahlzeitenideen und Ihrer Einkaufsliste können Sie ausprobieren, was Ihnen schmeckt und in Ihren Alltag passt.

## **04 · Wissen, worauf Sie achten sollten**

Welche Veränderungen brauchen rasche Abklärung? Und welche Unterstützung kann den Alltag erleichtern?

## **05 · Ihren eigenen nächsten Schritt wählen**

Am Ende schauen wir darauf, wie Sie beginnen können und wann persönliche Begleitung hilfreich sein kann.

# Was die Makula für Ihren Alltag bedeutet

---

Ein Gesichterkennen. Eine Nachricht lesen. im Lieblingsbuch entziffern. Für solche Einzelheiten brauchen wir einen winzigen Bereich in der Mitte unserer Netzhaut: die Makula. Genau dieser Bereich ist bei AMD betroffen. [1]

## Warum die genaue Diagnose wichtig ist

Bei trockener AMD verändern sich Netzhaut und Pigmentepithel. In späten Stadien können Zellen zugrunde gehen. Bei feuchter AMD wachsen krankhafte Gefäße, die Flüssigkeit oder Blut austreten lassen können. Deshalb hängt die augenärztliche Behandlung davon ab, welche Form und welches Stadium vorliegen. [1]

## Vielleicht geht Ihnen im Termin alles zu schnell.

Dann schreiben Sie Ihre Fragen vorher auf: Welche Form habe ich in welchem Auge? Was zeigt das OCT? Wann ist die nächste Kontrolle? Welche Veränderung muss ich sofort melden? Sie dürfen sich erklären lassen, was die Begriffe in Ihrem Befund bedeuten.

## Mein Vorschlag

Legen Sie einen kleinen Ordner für Ihre Befunde an. Ganz vorn kommt ein Blatt für Ihre Fragen hinein. So ist das Wichtigste beim nächsten Gespräch griffbereit.

# Wenn die Sorge den Alltag bestimmt

---

In meinem Buch erzähle ich von einer Patientin, die 2017 zu mir kam. Sie war 80 Jahre alt und hatte wenige Wochen zuvor die Diagnose trockene AMD erhalten. Was sie besonders belastete, war die Angst vor dem, was kommen könnte. Sie schlief schlecht und hatte Albträume von einer drohenden Erblindung. Ein heftiger Streit in ihrer Familie belastete sie darüber hinaus sehr.

## **Hinter einer Diagnose steht ein Mensch.**

Dieses Erlebnis zeigt, weshalb ich im Gespräch auch nach dem Alltag und den Sorgen frage. Ein Befund kann vieles erklären. Er sagt aber nicht, wie jemand nachts mit seinen Gedanken allein ist oder welche Frage ihn seit dem letzten Arzttermin nicht loslässt.

## **Vielleicht kennen Sie etwas davon.**

Dann darf auch das einen Platz im Gespräch bekommen. Es ist verständlich, wenn Sie nach der Diagnose erst einmal Halt und verständliche Informationen brauchen. Bei starken oder anhaltenden Ängsten ist zusätzliche psychologische Unterstützung sinnvoll.

## **Und ihre Geschichte ging weiter.**

In der Zeit meiner Behandlung verbesserte sich ihre Sehschärfe deutlich. Diesen weiteren Verlauf möchte ich Ihnen auf der nächsten Seite erzählen. Denn zu dieser Geschichte gehören auch die Freude und die Zuversicht, die wieder Platz in ihrem Leben fanden.

# Als aus Angst wieder Zuversicht wurde

---

Zu Beginn lag die in meinem Buch angegebene Sehschärfe links bei 25 Prozent, rechts bei 80 Prozent. Im Verlauf meiner Behandlung verbesserte sie sich links zunächst auf 50, später auf 70 Prozent.

## **Ein Anruf, der mir in Erinnerung geblieben ist.**

Im Dezember 2018 berichtete mir die Patientin voller Freude: Ihr Augenarzt habe an beiden Augen eine Sehschärfe von 100 Prozent festgestellt. Stellen Sie sich vor, was diese Nachricht für eine Frau bedeutete, die zuvor nachts aus Angst vor einer Erblindung nicht schlafen konnte. Sie konnte wieder mit mehr Zuversicht nach vorn schauen.

## **Und wie geht es ihr heute?**

Mittlerweile sind neun Jahre vergangen. Aus gesundheitlichen Gründen kann die Patientin heute nicht mehr in meine Praxis kommen. Ihre Schwester, die weiterhin bei mir in Behandlung ist, erzählt mir jedoch immer wieder, dass sie noch gut sehen und auch Bücher lesen kann. Das freut mich sehr.

Dabei möchte ich ausdrücklich betonen: Dieser Verlauf ist nicht die Regel und lässt sich nicht auf andere Patienten übertragen. Er zeigt einen erfreulichen individuellen Verlauf, den ich begleiten durfte – ohne daraus einen vergleichbaren Behandlungserfolg für andere Menschen versprechen zu können.

Quelle: Fallbericht einer Patientin aus meiner Praxis, beschrieben in meinem Buch „MAKULA ... WAS?“. Die aktuellen Angaben zu ihrem Sehvermögen beruhen auf den Berichten ihrer Schwester.

## Ein wenig Biochemie. Ganz praktisch für Ihre Küche.

---

Vielleicht haben Sie gelesen, dass Spinat und Grünkohl gut in eine augenbewusste Ernährung passen. Aber warum eigentlich? Sie liefern unter anderem Lutein. Lutein und Zeaxanthin gehören zu den Carotinoiden und sind Bestandteile des Makulapigments. [2, 3]

### **Es kommt auch auf die Kombination an.**

Diese Pflanzenstoffe sind fettlöslich. Etwas Fett in derselben Mahlzeit kann ihre Aufnahme unterstützen. Zu Ihrem Spinat passen beispielsweise etwas Olivenöl, Nüsse oder ein Ei. Sie benötigen dafür kein besonderes Spezialöl. [3]

### **Ein Alltagsbeispiel zur Veranschaulichung**

Stellen Sie sich eine Portion gedünsteten Spinat mit Kartoffeln vor. Etwas Olivenöl und ein Ei können daraus eine einfache, vollständiger zusammengestellte Mahlzeit machen. Oder Sie ergänzen Kichererbsen und etwas Öl. Entscheidend ist auch, was Ihnen schmeckt und was Sie vertragen.

Solche Zusammenhänge erkläre ich in der Beratung gern. Denn wenn Sie verstehen, weshalb eine Kombination sinnvoll ist, fällt es oft leichter, sie beim nächsten Kochen auszuprobieren.

# Viele Kapseln. Und trotzdem offene Fragen?

Vielleicht nehmen Sie bereits ein Augenpräparat ein. Dazu Vitamin D, ein Multivitamin und Fischöl. Alles in guter Absicht. Trotzdem kann die Frage bleiben: Brauche ich das wirklich alles?

## **Schauen wir zuerst auf Ihren Befund.**

Für bestimmte Vitamin- und Mineralstoffkombinationen gibt es bei intermediärer AMD und ausgewählten Situationen mit später AMD einen nachgewiesenen Nutzen. Unter dem Namen AREDS2 wird eine bestimmte Zusammensetzung verstanden. Ob sie zu Ihrem Befund passt, besprechen Sie mit Ihrem Augenarzt. [2]

## **Eine Liste kann schon viel Übersicht schaffen.**

Notieren Sie Präparate und Medikamente mit Dosierung. Auch frei gekaufte Produkte gehören dazu. So können Doppelungen und Wechselwirkungen geprüft werden. Aktuelle und ehemalige Raucher sollten hoch dosierte Beta-Carotin-Präparate vermeiden. [2]

## **Fisch, Leinöl und Fischöl unterscheiden**

Leinöl liefert vorwiegend ALA, Fisch und entsprechende Algenprodukte EPA oder DHA. Die Umwandlung von ALA ist begrenzt. Zusätzliches Omega-3 zeigte in AREDS2 keinen nachgewiesenen Zusatznutzen gegen das Fortschreiten der AMD. Welche Ergänzung für Sie aus anderen Gründen sinnvoll ist, bleibt eine individuelle Frage. [2, 4]

# Gesund essen darf auch einfach und lecker sein.

---

Wenn ich über Ernährung spreche, möchte ich Ihnen nicht zuerst eine Liste mit Verboten geben. Essen gehört zu unserem Alltag, zu unseren Gewohnheiten und zu den Dingen, auf die wir uns freuen. Genau dort sollte eine Veränderung ansetzen.

## **Was wir aus Studien mitnehmen können**

In Beobachtungsanalysen war mediterrane Ernährung mit einem geringeren Risiko für das Fortschreiten der AMD verbunden. Das macht dieses Ernährungsmuster interessant. Eine bestimmte Wirkung im Einzelfall lässt sich daraus nicht versprechen. [5]

## **Ihr Augenteller hilft beim Zusammenstellen.**

Etwa die Hälfte Gemüse, dazu eine Eiweißquelle und eine passende Portion Kartoffeln oder Vollkornreis. Etwas Olivenöl, Nüsse oder Samen können ergänzen. Sehen Sie diese Aufteilung als Hilfe, die Sie an Ihren Bedarf und Ihre Verträglichkeit anpassen.

## **Mein Vorschlag für morgen früh**

Naturjoghurt oder eine passende ungesüßte Alternative, Haferflocken, Beeren und einige Walnüsse. Wenn Sie Leinöl mögen, geben Sie etwas davon kalt dazu. Zum Mittagessen vielleicht Spinat, Ei und Kartoffeln. Wählen Sie erst einmal eine Mahlzeit, die Sie gern ausprobieren möchten.

# Was passt auf Ihren gewohnten Teller?

Vielleicht fragen auch Sie sich beim Lesen der Ernährungstipps: „Darf ich denn jetzt gar keine Kartoffeln mehr essen?“ So muss eine Veränderung nicht aussehen. Es geht darum, die gesamte Mahlzeit anzusehen und eine passende Kombination zu finden.

## Ein Alltagsbeispiel zur Veranschaulichung

Sie essen gern Kartoffeln zum Mittagessen? Die dürfen bleiben. Garen Sie sie am besten schonend im Dampf, statt sie lange in viel Wasser zu kochen.

**Ein kleiner Tipp:** Bereiten Sie gleich eine Portion für morgen mit zu. Lassen Sie die gegarten Kartoffeln zügig abkühlen und bewahren Sie sie über Nacht im Kühlschrank auf. Dabei wird ein Teil der Stärke zu resistenter Stärke. Sie wirkt wie ein Ballaststoff und dient nützlichen Darmbakterien als Nahrung, also gutes Futter für Ihren Darm.

Vielleicht ergänzen Sie eine größere Portion Gemüse und dazu Fisch, Ei oder Hülsenfrüchte. So entsteht aus etwas Vertrautem eine anders zusammengestellte Mahlzeit.

## Und wenn Sie Ihre Blutwerte nicht verstehen?

Dann dürfen Sie nachfragen. Vorhandene Befunde können Hinweise auf Ihre allgemeine Stoffwechselsituation geben. Welche zusätzliche Untersuchung sinnvoll ist, hängt von der persönlichen medizinischen Fragestellung ab. Ein Blutwert allein erklärt den Zustand Ihrer Makula nicht.

## Dafür kann eine Beratung Raum geben.

Wir schauen darauf, was Sie bereits wissen, was Sie verunsichert und was Sie im Alltag verändern möchten. Und Sie dürfen sagen, wenn ein Vorschlag für Sie nicht funktioniert. Nur dann können wir nach einer passenden Lösung suchen.

# Einkaufsliste für Makula & Netzhaut

Eine Woche gut geplant



## So nutzen Sie die Liste

- Pro Woche mehrere Gemüsefarben wählen, darunter regelmäßig Dunkelgrün.
- Frisch und tiefgekühlt lassen sich gut kombinieren. Fischkonserven ohne schwere Sauce sind ebenfalls praktisch.
- Nur ankreuzen, was fehlt. Mengen an Haushalt und Portionsgröße anpassen.

**Für die Makula zählt die Vielfalt im Alltag. Ein einzelnes Lebensmittel entscheidet nicht.**

### Dunkelgrünes Gemüse

- |                                   |                                    |
|-----------------------------------|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Grünkohl | <input type="checkbox"/> Feldsalat |
| <input type="checkbox"/> Spinat   | <input type="checkbox"/> Rucola    |
| <input type="checkbox"/> Mangold  | <input type="checkbox"/> Erbsen    |
| <input type="checkbox"/> Brokkoli | <input type="checkbox"/> Rosenkohl |

### Bunte Pflanzenvielfalt

- |                                  |                                  |
|----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Paprika | <input type="checkbox"/> Mais    |
| <input type="checkbox"/> Möhren  | <input type="checkbox"/> Beeren  |
| <input type="checkbox"/> Tomaten | <input type="checkbox"/> Kiwi    |
| <input type="checkbox"/> Kürbis  | <input type="checkbox"/> Orangen |

### Fisch & Eiweiß

- |                                   |                                       |
|-----------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Hering   | <input type="checkbox"/> Forelle      |
| <input type="checkbox"/> Makrele  | <input type="checkbox"/> Eier         |
| <input type="checkbox"/> Sardinen | <input type="checkbox"/> Linsen       |
| <input type="checkbox"/> Lachs    | <input type="checkbox"/> Kichererbsen |

### Fette, Nüsse & Samen

- |                                               |                                      |
|-----------------------------------------------|--------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Olivenöl nativ extra | <input type="checkbox"/> Haselnüsse  |
| <input type="checkbox"/> Leinöl, nur kalt     | <input type="checkbox"/> Leinsamen   |
| <input type="checkbox"/> Walnüsse             | <input type="checkbox"/> Kürbiskerne |
| <input type="checkbox"/> Mandeln              | <input type="checkbox"/> Chiasamen   |

### Sättigende Beilagen

- |                                       |                                             |
|---------------------------------------|---------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Kartoffeln   | <input type="checkbox"/> Vollkornreis       |
| <input type="checkbox"/> Haferflocken | <input type="checkbox"/> Roggenvollkornbrot |
| <input type="checkbox"/> Buchweizen   | <input type="checkbox"/> Bohnen             |
| <input type="checkbox"/> Quinoa       | <input type="checkbox"/> Naturjoghurt       |

### Vorrat & Getränke

- |                                         |                                         |
|-----------------------------------------|-----------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> Tiefkühlgemüse | <input type="checkbox"/> Ungesüßter Tee |
| <input type="checkbox"/> Tiefkühlbeeren | <input type="checkbox"/> Mineralwasser  |
| <input type="checkbox"/> Kräuter        | <input type="checkbox"/> Knoblauch      |
| <input type="checkbox"/> Gewürze        | <input type="checkbox"/> Zitronen       |

### Mein Wochencheck

- |                                                          |                                                                  |                                                        |
|----------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 2 Gemüsefarben je Hauptmahlzeit | <input type="checkbox"/> Dunkelgrün regelmäßig                   | <input type="checkbox"/> Fettreicher Fisch 1 bis 2 Mal |
| <input type="checkbox"/> Täglich Nüsse oder Samen        | <input type="checkbox"/> Gemüse mit etwas gutem Fett kombinieren |                                                        |

# Sie dürfen sich Unterstützung holen.

---

## **Wenn Sie rauchen**

Rauchen ist ein wichtiger beeinflussbarer AMD-Risikofaktor. Wenn Aufhören bisher schwergefallen ist, müssen Sie den nächsten Versuch nicht allein angehen. Fragen Sie nach Unterstützung beim Rauchstopp. [1]

## **Bleiben Sie mit Ihrer Augenarztpraxis im Gespräch.**

Halten Sie die vereinbarten Kontrollen und Behandlungen ein. Eine Ernährungsumstellung kann die medizinische Versorgung ergänzen. Sie ersetzt keine notwendige Therapie.

## **Auch Ihr Alltag verdient Aufmerksamkeit.**

Eine Diagnose kann viel Raum einnehmen. Erlauben Sie sich trotzdem Bewegung, Erholung und Dinge, die Ihnen Freude machen. Sie müssen sich nicht den ganzen Tag mit Ihrer Erkrankung beschäftigen. Wenn Ihre Sorgen Sie stark belasten, sprechen Sie darüber und holen Sie sich Unterstützung.

## **Wenn das Lesen schwieriger wird**

Fragen Sie nach guter Beleuchtung, vergrößernden Sehhilfen oder Sehrehabilitation. Solche Hilfen können tägliche

Aufgaben erleichtern. Sie müssen nicht warten, bis Ihnen etwas überhaupt nicht mehr gelingt. [1]

# Damit Sie wissen, wann Sie handeln sollten.

---

Vielleicht prüfen Sie Ihr Sehen seit der Diagnose besonders Aufmerksam. Das ist verständlich. Es kann entlasten, mit der Augenarztpraxis konkret zu besprechen, auf welche Veränderungen Sie achten sollen.

## **Neu wellige Linien, ein Fleck oder schlechteres Sehen?**

Neue Verzerrungen, fehlende Bildbereiche oder eine neue deutliche Sehverschlechterung benötigen umgehend augenärztliche Abklärung. Kontaktieren Sie Ihre Praxis oder, wenn diese nicht erreichbar ist, einen augenärztlichen Notdienst. Warten Sie damit nicht bis zum Beratungsgespräch. [1]

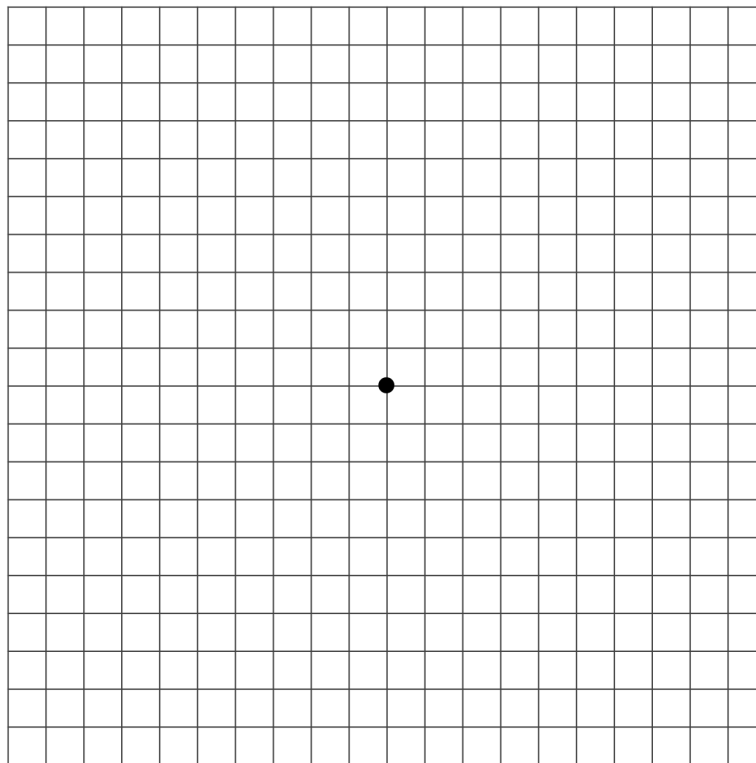
## **Das Amsler-Gitter kann eine Beobachtungshilfe sein.**

Fragen Sie, ob der Test für Sie geeignet ist und wie oft Sie ihn anwenden sollen. Nutzen Sie Ihre Lesebrille, bedecken Sie ein Auge und schauen Sie auf den Mittelpunkt. Danach ist das andere Auge an der Reihe. Achten Sie auf gleichbleibende Bedingungen.

Auf der nächsten Seite finden Sie ein Gitter zum Ausdrucken. Ein unauffälliger Test ersetzt keine Kontrolle und schließt eine Veränderung nicht sicher aus. Notieren Sie, was neu aufgefallen ist, und lassen Sie Beschwerden abklären.

# Amsler-Gitter für Ihre Selbstbeobachtung

Jedes Auge einzeln testen. Bei neuen Veränderungen umgehend die Augenarztpraxis kontaktieren.



Druckgröße prüfen: Das Gitter soll 10 × 10 cm groß sein. Bei 100 % drucken. Richtabstand etwa 30 cm. Nutzen Sie Ihre Lesebrille und blicken Sie auf den Mittelpunkt. Häufigkeit und Anwendung augenärztlich abstimmen.

**Ein unauffälliger Test ersetzt keine augenärztliche Kontrolle.**

# Warum der Körper nicht einfach abschaltet

---

Sie liegen im Bett. Eigentlich ist der Tag vorbei. Doch die Gedanken sind noch bei Ihren Augen. Vielleicht fragen Sie sich: Warum bin ich so müde und komme trotzdem nicht zur Ruhe? Dafür gibt es körperliche Gründe.

## **Wenn Ihr Körper auf Alarm schaltet**

Unter Stress werden Hormone ausgeschüttet, die uns handlungsbereit machen: Herzschlag und Atmung können schneller werden, Muskeln spannen sich an. Kurzzeitig ist das sinnvoll. Bleibt die Anspannung bestehen, kann das Einschlafen schwerfallen. „Entspannen Sie sich doch einfach“ hilft dann wenig. [13]

## **Stress und Schlaf können sich gegenseitig verstärken.**

Auch die andere Richtung ist untersucht: In zwei randomisierten Studien schliefen gesunde Erwachsene sechs Wochen lang weniger als gewohnt. Danach berichteten sie mehr Stress und Ängstlichkeit. Der Cortisolwert veränderte sich dabei nicht nachweisbar. Das Zusammenspiel ist komplexer als „mehr Stress gleich Cortisol“. [10]

## **Deshalb schaue ich auch darauf, was Sie trägt.**

In einer Studie mit 202 Menschen unter Behandlung einer feuchten AMD hing weniger wahrgenommene soziale Unterstützung mit stärkerem Stress zusammen. [12] Das ist für mich ein guter Anlass zu fragen: Wer hört Ihnen zu? Was macht Ihnen den Alltag leichter? Auch Ihre Sorgen dürfen im Gespräch einen Platz bekommen.

# Während Sie schlafen, arbeitet Ihr Körper weiter.

---

## Licht stellt Ihre innere Uhr.

Über die Augen erhält das Gehirn Signale über Tag und Nacht. Abends steigt normalerweise das Schlafsignal Melatonin. Helles Licht spät am Abend kann dieses Signal verzögern. Tageslicht und verlässliche Zeiten helfen bei der Orientierung. Cortisol gehört zum natürlichen Tagesrhythmus und unterstützt morgens das Wachwerden. [11]

## Schlaf gehört zu Ihrem gesunden Grundrauschen.

Schlaf beeinflusst Immunfunktionen, Konzentration und Stoffwechsel. Zu wenig guter Schlaf kann die Reaktion auf Insulin verschlechtern und den Appetit beeinflussen. Ernährung und Schlaf gehören deshalb zusammen: Es geht auch um die Bedingungen, unter denen Sie Ihre guten Vorsätze umsetzen. [11]

## Und was bedeutet das für die Makula?

Eine Studienübersicht von 2026 fand besonders für Schlafapnoe einen Zusammenhang mit AMD. Für Schlafdauer und Insomnie waren die Befunde weniger eindeutig. Dass eine Schlafbehandlung das Fortschreiten der AMD bremst, ist bislang nicht belegt. Für Ihre allgemeine Gesundheit und Ihr Wohlbefinden ist Schlaf dennoch wichtig. [7]

## Was Sie daraus mitnehmen dürfen

Eine unruhige Nacht bedeutet nicht, dass Sie Ihren Augen geschadet haben. Die folgenden Anregungen sollen Sie entlasten und Ihnen helfen, Ihren Rhythmus wiederzufinden.

# Ein ruhigerer Abend beginnt ganz klein.

---

## 1 · Fragen für den Tag aufbewahren.

Notieren Sie abends Ihre Fragen oder nutzen Sie eine Sprachnotiz. Ergänzen Sie: „Das frage ich beim Termin.“ So hat die Frage einen Platz und muss nicht erst im Bett bearbeitet werden.

## 2 · Der inneren Uhr klare Signale geben.

Gehen Sie tagsüber ans Tageslicht. Reduzieren Sie abends sehr helles Licht; sichere Wege müssen ausreichend beleuchtet bleiben. Stehen Sie möglichst zur gleichen Zeit auf. Damit unterstützen Sie Ihren Tag-Nacht-Rhythmus. [9, 11]

## 3 · Ruhe ermöglichen, ohne sie zu erzwingen.

Beenden Sie die Augenrecherche für heute. Hören Sie etwas Ruhiges und atmen Sie bequem. Gehen Sie erst schläfrig ins Bett. Prüfen Sie, ob später Kaffee Sie wach hält: Koffein blockiert ein Signal für Schlafdruck. [9, 11]

## Wenn Gewohnheiten nicht ausreichen

Anhaltende Schlafprobleme gehören ärztlich abgeklärt. Erste Behandlung bei chronischer Insomnie ist die kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie. [8] Sprechen Sie auch Schnarchen, Atempausen oder starke Tagesmüdigkeit an.

## Mein kleiner Anfang für diese Woche:

---

Wählen Sie eine Anregung aus. Auch Ihre Sorgen und Ihr Schlaf dürfen im Kennenlerngespräch zur Sprache kommen.

# Ihr Anfang in den nächsten Wochen

---

## **Woche 1 · Ersteinmal Übersicht gewinnen**

Legen Sie Ihre Befunde zusammen. Schreiben Sie eine Frage für den nächsten Augenarzttermin auf. Prüfen Sie, wann Ihre nächste Kontrolle stattfindet. Das reicht als Anfang.

## **Woche 2 · Eine Mahlzeit auswählen**

Welches Frühstück oder Mittagessen möchten Sie ausprobieren? Nehmen Sie die Einkaufsliste mit und besorgen Sie nur, was Ihnen dafür fehlt.

## **Woche 3 · Offene Fragen sammeln**

Schreiben Sie Medikamente und Präparate mit Dosierung auf. Legen Sie vorhandene Laborbefunde dazu. Was verstehen Sie schon? Was möchten Sie sich erklären lassen?

## **Woche 4 · Freundlich Bilanz ziehen**

Was ließ sich gut umsetzen? Was war zu aufwendig? Vielleicht möchten Sie auch ein Abendritual aus dem Bonus ausprobieren. Entscheiden Sie, was Sie beibehalten möchten und wobei Sie sich Unterstützung wünschen.

Sie bestimmen das Tempo. Dieser kleine Plan soll Ihnen den Anfang erleichtern und keinen zusätzlichen Druck machen.

# Was ich ausprobieren und besprechen möchte

---

**Diese Mahlzeitmöchte ich verändern:**

---

---

**Diese Empfehlung ist für mich noch unklar:**

---

---

**Das möchte ich beim Augenarzt fragen:**

---

---

**Dabei wünsche ich mir Begleitung - auch bei Sorgen oder Schlaf:**

---

---

# Vielleicht wissen Sie viel. Aber was passt zu Ihnen?

---

Sie haben sich informiert. Sie kennen Empfehlungen, vielleicht nehmen Sie schon verschiedene Präparate ein. Trotzdem bleibt diese eine Frage: Mache ich eigentlich das Richtige für mich?

## **Genau hier kann persönliche Beratung helfen.**

Wir schauen gemeinsam auf Ihre Fragen, Ihre Ernährungsgewohnheiten und die Informationen, die Sie bereits mitbringen. Ich erkläre Ihnen Zusammenhänge und wir legen fest, womit Sie beginnen möchten. Dabei berücksichtigen wir, was Ihnen schmeckt, was Sie vertragen und was in Ihrem Alltag möglich ist.

## **Was mir dabei wichtig ist**

Sie sollen nach der Beratung nachvollziehen können, weshalb ein Schritt für Sie sinnvoll erscheint. Und Sie sollen wissen, welche Fragen Sie mit Ihren behandelnden Ärzten besprechen müssen. Sie dürfen nachfragen, auch wenn etwas schon einmal erklärt wurde.

## **Eine Stimme aus meiner Praxis**

„Sie hat mich sehr gut umfassend und detailliert beraten.“ Auszug aus einer Jameda-Bewertung im Rahmen einer AMD-Behandlung, 27. Juni 2025. [6]

---

---

---

# Wie möchten Sie jetzt weitergehen?

Vielleicht haben Sie beim Lesen schon gedacht: Das probiere ich morgen aus. Dann hat dieser Leitfaden bereits etwas erreicht. Nehmen Sie Ihre Einkaufsliste mit, wählen Sie eine Mahlzeit und beginnen Sie in Ihrem Tempo.

## **Vielleicht merken Sie aber auch ...**

Ich habe noch Fragen. Ich wünsche mir jemanden, der mit mir gemeinsam hinschaut. Jemanden, der meine Situation kennt und mir hilft, die vielen Empfehlungen zu sortieren.

## **Dafür bin ich gerne an Ihrer Seite.**

In der persönlichen Beratung übertragen wir allgemeine Empfehlungen auf Ihren Alltag. Wir besprechen, was Sie bereits tun, wo Sie unsicher sind und welche nächsten Schritte für Sie infrage kommen. Wenn Sie Begleitung bei der Umsetzung wünschen, klären wir auch, wie diese aussehen kann.

## **Lernen wir uns zunächst kennen.**

In einem kurzen, kostenlosen Gespräch können Sie mir erzählen, was Sie beschäftigt. Sie erfahren, wie ich arbeite und ob meine Unterstützung zu Ihrem Anliegen passt. Danach entscheiden Sie in Ruhe, ob Sie eine kostenpflichtige Beratung oder Begleitung buchen möchten.

# Ihre Fragen dürfen einen Platz bekommen.

Vielleicht ist es die Sorge um die Zukunft. Vielleicht sind es die vielen unterschiedlichen Ernährungstipps. Oder Sie wünschen sich einfach einmal ein Gespräch mit jemandem, der sich mit dem Thema auskennt und Ihnen zuhört.

## **Ich lade Sie herzlich zum Kennenlernen ein.**

Unser erstes Kennenlerngespräch ist kostenlos. Sie schildern kurz Ihr Anliegen, und ich erkläre Ihnen, wie meine persönliche Beratung oder Begleitung abläuft. So können wir beide feststellen, ob eine Zusammenarbeit passt. Vor Ort in Erkelenz oder per Video.

## **Sie entscheiden anschließend in Ruhe.**

Das Kennenlernen verpflichtet Sie zu keiner Buchung. Wenn Sie weiter mit mir arbeiten möchten, besprechen wir vorher den Umfang und die Kosten. Die ausführliche Befundbesprechung und individuelle Empfehlungen gehören in die anschließende kostenpflichtige Beratung.

## **Kostenloses Kennenlerngespräch anfragen**

[akademie@makula-begleitung.de](mailto:akademie@makula-begleitung.de)

[www.makula-begleitung.de](http://www.makula-begleitung.de)

Telefon: 02432 90 49 45 9

Ich freue mich darauf, Sie kennenzulernen.

Herzliche Grüße

Ihre Andrea Schnitzler

# Wissenschaftliche Grundlagen

---

## [1] AMD verstehen und Veränderungen erkennen

National Eye Institute: Age-Related Macular Degeneration. Grundlagen zu Befund, Warnzeichen, Risikofaktoren und Unterstützung bei Sehbehinderung.

## [2] AREDS und AREDS2

National Eye Institute: AREDS/AREDS2 Frequently Asked Questions.



The infographic features a close-up of a human eye on the right side. A circular inset shows a cross-section of the eye, highlighting the macula. On the left, the text 'MAKULADEGENERATION' is written in bold, followed by 'Zusammenhänge verstehen - Orientierung gewinnen'. Below this, a section titled 'Was ist Makuladegeneration?' explains that the condition develops often insidiously and that understanding it can help support vision. The source 'Naturheilzentrum Schnitzler / 01:15 PM' is mentioned at the bottom.

**MAKULADEGENERATION**

Zusammenhänge verstehen -  
Orientierung gewinnen

**Was ist Makuladegeneration?**

Makuladegeneration entwickelt sich oft schleichend – wer versteht, was dahintersteckt, kann handeln und sein Sehvermögen unterstützen.

Naturheilzentrum Schnitzler / 01:15 PM

# Stress und Schlaf: Worauf wir uns stützen

---

## [7] Schlafstörungen und AMD

Nascimento et al. Associations Between Sleep Disorders and Age-Related Macular Degeneration: A Systematic Review and Meta-Analysis. Retina (2026), 46:1147–1159. DOI: 10.1097/IAE.00000000000004800.

22 Studien; Zusammenhang besonders für Schlafapnoe. Kein Nachweis, dass Schlafbehandlung die AMD-Progression verlangsamt.

## **[8] Hilfe bei anhaltender Insomnie**

DGSM: S3-Leitlinie „Insomnie bei Erwachsenen“, Update 2025, Version 2.0, AWMF 063-003. Ergänzend: Riemann et al. The European Insomnia Guideline (2023). DOI: 10.1111/jsr.14035.

Kognitive Verhaltenstherapie für Insomnie ist die empfohlene erste Behandlung. Allgemeine Schlafgewohnheiten ersetzen diese Behandlung nicht.

## **[9] Anregungen für den Alltag**

Deutsche Gesellschaft für Schlafforschung und Schlafmedizin: Patientenratgeber „Ein- und Durchschlafstörungen“ (2023). Hinweise zu Schlafrhythmus, Koffein und dem Umgang mit Wachliegen.

---

# Die Hintergründe zum Nachlesen

---

## **[10] Weniger Schlaf, mehr empfundener Stress**

Benasi et al. The effects of sustained mild sleep restriction on stress and distress among healthy adults: Findings from two randomized crossover studies. *Sleep Medicine* (2024), 115:83–87. DOI: 10.1016/j.sleep.2024.02.001.

62 gesunde Erwachsene; mehr berichteter Stress und Ängstlichkeit nach Schlafverkürzung, keine nachweisbare Veränderung des gemessenen Cortisols. Keine AMD-Behandlungsstudie.

## **[11] Innere Uhr und Aufgaben des Schlafs**

NIH / National Heart, Lung, and Blood Institute: „How Sleep Works – Why Is Sleep Important?“ und „Your Sleep/Wake Cycle“. Grundlagen zu Licht, Melatonin, Cortisol, Schlafdruck, Immunfunktionen und Stoffwechsel. Abgerufen am 23. Oktober 2026.

## **[12] Soziale Unterstützung bei feuchter AMD**

Nilsson et al. Perceived stress levels among patients treated for neovascular age-related macular degeneration with anti-VEGF injections. *Graefe's Archive for Clinical and Experimental Ophthalmology* (2025), 263:2523–2531. DOI: 10.1007/s00417-025-06883-w.

Querschnittsstudie mit 202 Patienten: Zusammenhänge mit empfundenem Stress, kein Beweis einer Wirkung auf die AMD-Progression.

## **[13] Körperliche Stressreaktion**

NIH / National Center for Complementary and Integrative Health: „Stress“. Grundlagen zur körperlichen Alarmreaktion und zu möglichen Folgen anhaltender Belastung. Abgerufen am 23. Oktober 2026.

---

# Gut informiert weitergehen

---

## Persönliche Erfahrungen

Die Geschichten meiner Großmutter, meiner Eltern und meiner eigenen Augendiagnose schildern meine persönliche Motivation. Sie sind keine wissenschaftlichen Wirksamkeitsnachweise für eine Behandlung oder Ernährungsweise.

## Zur Nutzung dieses Leitfadens

Die Inhalte dienen der allgemeinen Information. Sie ersetzen keine individuelle medizinische Untersuchung oder Behandlung. Setzen Sie verordnete Medikamente oder Injektionen nicht aufgrund dieses Leitfadens ab. Neue Sehveränderungen gehören umgehend augenärztlich abgeklärt.

## Andrea Schnitzler

Diplom-Ökotrophologin · Heilpraktikerin · Autorin  
Naturheilzentrum Schnitzler  
Friedhofstraße 10 · 41812 Erkelenz  
[www.makula-begleitung.de](http://www.makula-begleitung.de)  
[www.naturheilzentrum-schnitzler.de](http://www.naturheilzentrum-schnitzler.de)

---

Stand: 23. Oktober 2026

© 2026 Andrea Schnitzler. Alle Rechte vorbehalten.  
Private Nutzung gestattet. Veröffentlichung oder kommerzielle Weiterverwendung bedarf der Zustimmung.