

VISUSVITAL MAGAZIN

OKTOBER | 2020

Für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

LEBEN & ALLTAG

**Seheingeschränkt
in Coronazeiten**

TIPPS & TRICKS

**Gut gelaunt an
trüben Tagen**

MEDIZIN & FORSCHUNG

**Kontinuität in
der Behandlung**



IMPRESSUM

VISUSVITAL MAGAZIN

Das Magazin für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

1. Jahrgang
Oktober 2020

Artikel-Nr.: 87525821

Herausgeber und Redaktionsanschrift:

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

Chefredaktion:

Ann-Madeline Stoltz,
Ulrike Bauer-Steinhusen

Redaktion & Umsetzung:

Goerke Public Relations GmbH
Luxemburger Straße 171
50939 Köln
www.goerke-pr.de

Bärbel Haas, Eva Leßmann,
Anne Seifen, Cher Paternoster

Druck:

HH Print Management
Deutschland GmbH
hhglobal.com

Weitere Informationen zum Thema Netzhauterkrankung gibt es auch beim:

VisusVital-Serviceteam
Telefon: 0800 55 66 33 7
(gebührenfrei aus dt. Netzen)
E-Mail: service@VisusVital.de

Eine Initiative von Bayer und
VISUSVITAL

EDITORIAL

Liebe Leserin, lieber Leser,

Abstand halten –
so lautet die Devise
seit einigen Monaten.
Doch gerade Menschen
mit einer Netzhauterkrankung nehmen die Welt
auch über ihre Hände wahr. Fühlen, berühren
und ertasten helfen bei Orientierung und
Kommunikation.

In diesen kontaktlosen und weitgehend digitalen
Zeiten der Corona-Pandemie möchten wir von
VisusVital Ihnen ein Magazin „zum Anfassen“
in die Hand geben: Als nützliche Lektüre soll
es Sie durch diesen ersten Herbst und Winter
unter Corona-Bedingungen begleiten. Erfahren
Sie, welche Lebensmittel Ihren Augen guttun,
wie Sie sich fit halten und mit einfachen Licht-
Tricks Ihre Stimmung und Ihr Zuhause aufhellen.

Unter einigen Magazinartikeln finden Sie
QR-Codes, die Sie auf Internetseiten mit
ergänzenden Informationen leiten. Erfassen Sie
die Symbole dafür einfach mit der Kamera oder
dem QR-Code-Scanner Ihres Smartphones.

Jetzt wünschen wir Ihnen viel Spaß beim
Lesen unserer ersten Ausgabe.

Besuchen Sie gerne auch unsere Internetseite
www.VisusVital.de

Bleiben Sie gesund!

Ann-Madeline Stoltz & Ulrike Bauer-Steinhusen

Patientenkommunikation Bayer Vital Medizin Bayer Vital

INHALT

LEBEN & ALLTAG Seheingeschränkt in Coronazeiten 4



MEDIZIN & FORSCHUNG Kontinuität in der Behandlung 8



INTERVIEW Arztbesuche nicht verschieben 10



TIPPS & TRICKS Gut gelaunt an trüben Tagen 12



SPORT & FREIZEIT Wer rastet, der rostet! 14



ERNÄHRUNG So schmecken Herbst und Winter 16

Alltag während der Pandemie

Seheingeschränkt in Coronazeiten

Die Corona-Pandemie
hat unsere Welt auf
den Kopf gestellt.

**Doch nur Mut! Mit ein paar Tricks
lässt sich der Corona-Alltag trotz
Seheinschränkungen einfacher gestalten.**

Die Corona-Pandemie ist zu einem festen Bestandteil unseres Alltags geworden. Ob beim Einkaufen, beim Arzt oder bei Behördengängen – Abstand, Hygiene und Alltagsmaske gehören einfach dazu. Doch viele der Corona-Sicherheitsvorkehrungen stellen insbesondere Menschen mit Netzhauterkrankungen vor Herausforderungen.

Corona versus Barrierefreiheit

Viele Bereiche des öffentlichen Lebens sind in den letzten Jahren weitgehend barrierefrei zugänglich geworden. Dank fühlbarer Leitsysteme und hörbarer Signale können sich Menschen mit Seheinschränkungen selbstständig gut orientieren.

Durch Corona sind jedoch von einem Tag auf den anderen neue Hindernisse im Alltag hinzugekommen, die es zu meistern gilt: Gut gemeinte Hinweisschilder werden zu Stolperfallen, durchsichtige Plastiktrennwände und Bodenmarkierungen können leicht übersehen werden.

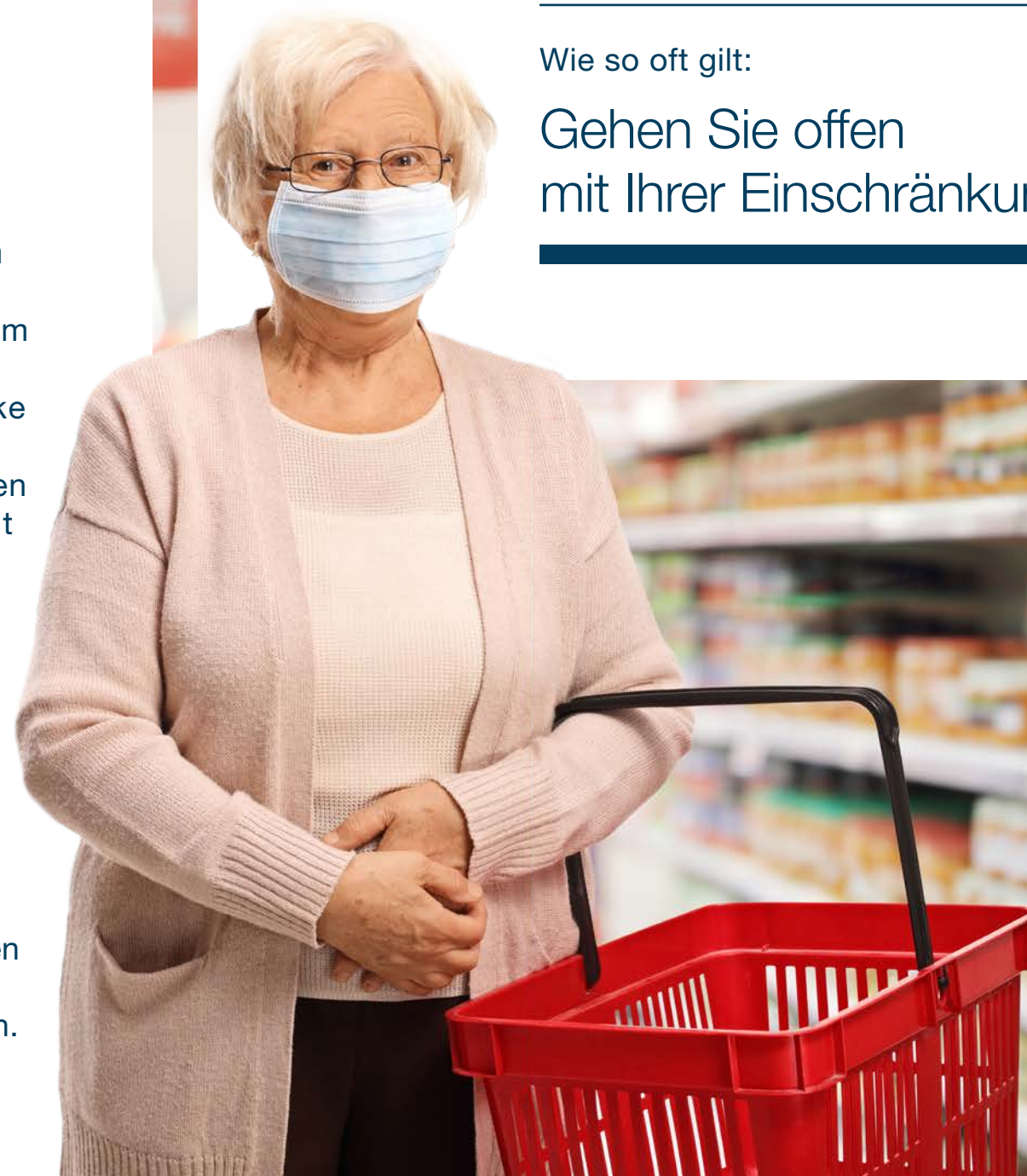
Die Folge ist manchmal ein ungewolltes Anrempeln anderer Menschen, was für Missverständnisse sorgen kann.

Wenn Sie Ihre Seheinschränkung für andere sichtbar machen möchten, können Sie die gelbe Armbinde mit den drei schwarzen Punkten benutzen – auch wenn Sie nicht vollständig blind sind.

In unbekannten Geschäften können Sie sich beim Personal erkundigen, wo sich Absperrungen befinden, oder sich direkt zu dem Regal mit Ihrem Wunschprodukt bringen lassen.

Wie so oft gilt:

**Gehen Sie offen
mit Ihrer Einschränkung um!**





Abstand – aber wie?

Viele Hilfsmittel erleichtern Menschen mit einer Sehbehinderung die Orientierung in der Öffentlichkeit. Dennoch gibt es ab und zu Situationen, in denen die Unterstützung durch Mitmenschen sehr willkommen ist.

Doch wie kann man sich von fremden Menschen über die Straße begleiten lassen, ohne ein Corona-Infektionsrisiko einzugehen? Lassen Sie sich am besten durch Zurufe navigieren. Falls doch ein direkter Kontakt nötig ist, sollten Sie erfragen, ob der Hilfesteller eine Mund-Nasen-Bedeckung trägt. Fassen Sie den Führenden am Oberarm an, da der Ellenbogen aufgrund der Niesetikette ein Infektionsrisiko bergen kann. Um eine Tröpfcheninfektion zu vermeiden, sollten Sie nicht hinter, sondern neben der Person gehen.



Halten Sie immer ein Fläschchen Händedesinfektion bereit!



Masken sicher tragen

Alltagsmasken können das Risiko einer Infektion mit dem Coronavirus nur dann senken, wenn sie richtig verwendet werden. Neben dem Sitz über Nase und Mund gehört dazu, dass immer die gleiche Seite der Maske auf dem Gesicht aufliegt. Um diese Seite schnell zu erkennen, können Sie sie mit einer fühlbaren Markierung versehen. Waschen Sie sich vor dem Auf- und Absetzen der Maske die Hände und berühren Sie sie möglichst nur an den Schlaufen.



Ran ans Internet!

Wegen der Coronakrise ist es üblich geworden, Termine für vieles im Internet zu vereinbaren. Auf diese Weise können Ämter, Sportstätten und medizinische Einrichtungen hohe Besucheraufkommen vermeiden. Auch bei vielen Augenärzten kann man Termine online buchen. Dank der Lieferservices vieler Supermärkte können Sie auch den Wocheneinkauf bequem über das Internet erledigen. Wenn Sie bisher keine digitalen Medien genutzt haben, können Familienangehörige oder Nachbarn Sie dabei unterstützen.

Der Einsamkeit keine Chance

Telefonate können Treffen mit Familie und Freunden nicht ersetzen, sind aber ein guter Weg, auch in der Coronazeit in Kontakt zu bleiben. Zusätzlich bieten Nachrichtendienste wie WhatsApp, Telegram und Co. viele Möglichkeiten: So lassen sich Sprachaufnahmen jederzeit und immer wieder abspielen. Per Videoanruf können Sie Familie und Freunden noch näher sein.

Für Einsteiger bieten Selbsthilfevereinigungen wie PRO RETINA e. V. Schulungen an. So können Sie sich rund um digitale Medien fit machen und haben einen leichten Start in die Onlinewelt. ■



MEIN LEBEN MIT AMD

Frau Märten

Patientin mit altersbedingter Makuladegeneration

„Für mich ist es sehr wichtig, mich über die digitalen Medien mit Freunden und Bekannten auszutauschen. Ich bin jeden Tag am Computer. Und wenn mein Handy nicht stumm geschaltet ist, dann ist das auch sehr aktiv. Dadurch habe ich viel mehr Kontakt mit meinen früheren Klassenkameraden. Oder ich schicke eine Nachricht über WhatsApp an meine Freundin nach Kalifornien. Bereits fünf Minuten später habe ich dann eine Antwort. Und auch Briefe schreibe ich mit dem Computer, entwerfe Konzepte für den Chor und bearbeite Bilder.“

Mehr erfahren Sie auf:
visusvital.de/erfahrungsbericht-maerten



Jetzt scannen

Coronakrise

Spritzentherapie bei feuchter AMD fortführen

Die altersbedingte Makuladegeneration (AMD) ist bis heute nicht heilbar, lässt sich aber mit modernen Medikamenten gut behandeln. Um Ihre Sehkraft zu erhalten, ist es wichtig, dass Sie regelmäßig Ihre Termine beim Augenarzt wahrnehmen – auch in Coronazeiten.

Um das Risiko einer Ansteckung mit dem Coronavirus weiterhin möglichst gering zu halten, bleiben Abstand und soziale Distanz auch in Zeiten gelockerter Regeln oberstes Gebot. Viele Menschen aus Risikogruppen meiden nach wie vor öffentliche Orte.

Arzttermine wie die regelmäßige Spritzentherapie bei der feuchten AMD müssen Patienten jedoch persönlich wahrnehmen.

Dabei fragen sich viele, ob es nötig ist, ein Infektionsrisiko für die Einhaltung des Therapieplans einzugehen. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) empfiehlt, Spritzenbehandlungen der fAMD weiter durchzuführen, damit das Sehvermögen der Patienten erhalten bleiben kann.



„Die IVOM-Therapien [Spritzentherapie] müssen erfolgen“, betont Professor Dr. med. Thomas Reinhard, Generalsekretär der DOG. „Wir haben unsere Abläufe derart umgestellt, dass das Risiko einer Ansteckung so gering wie möglich gehalten wird.“

Quelle:
Pressemitteilung DOG
„Eingriffe an den
Augen“, April 2020

Spritzentherapie braucht Konsequenz

Bei der feuchten AMD wachsen neue Blutgefäße in die Netzhaut und die Makula ein. Verantwortlich dafür ist ein Botenstoff: VEGF. Bei der Spritzenbehandlung werden sogenannte VEGF-Hemmer in das Auge gespritzt, die das Gefäßwachstum verhindern. Ziel ist es, das Sehen zu erhalten. Da es sich um eine chronische Erkrankung handelt und die Medikamente nur eine gewisse Zeit wirken, sind regelmäßige Behandlungen wichtig. Einige Netzhauterkrankungen entstehen durch Bluthochdruck oder Diabetes. Auch diese Grunderkrankungen müssen konsequent weiterbehandelt werden.



Größere Vitalität und Lebensqualität

Häufige Arzttermine sind oft eine Belastung für die Patienten und deren Angehörige. Doch die regelmäßigen Augenuntersuchungen und Behandlungstermine bei Makuladegeneration sind wichtig, um den Verlauf der Erkrankung zu kontrollieren und die Behandlung bei Bedarf anzupassen. Die Mühe einer konsequenten Therapie lohnt sich in jedem Fall: Eine gute Sehfähigkeit ist nämlich auch ein wichtiger Faktor für Vitalität und Lebensqualität. Betroffene bleiben geistig länger fit, können weiterhin lesen, die Umwelt besser wahrnehmen und z. B. Stürze vermeiden. Man bleibt gesünder und selbstständiger – davon profitieren nicht nur Sie als Patient, sondern auch Ihre Familie und Freunde. ■

Arztbesuche während Corona

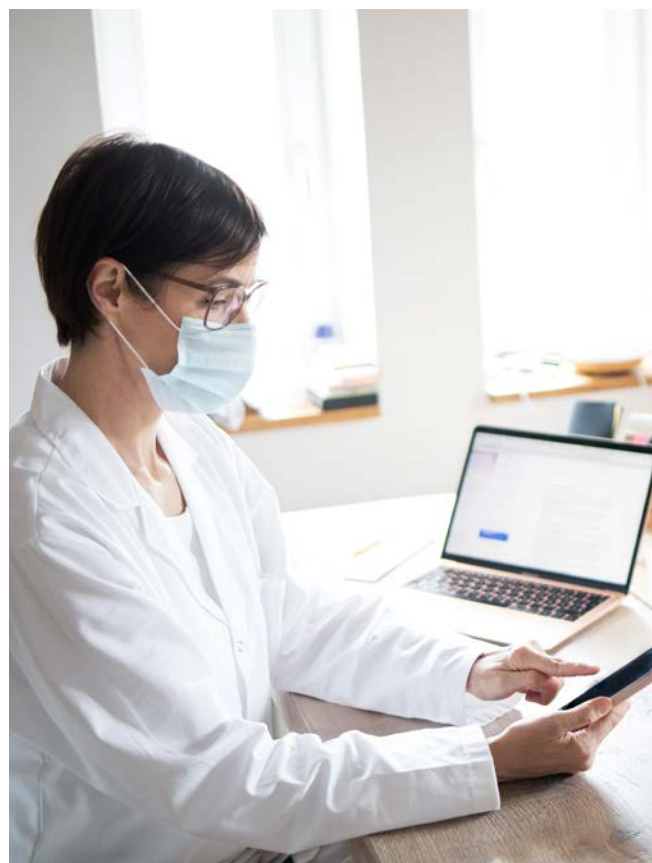
Wichtige Augenarzttermine nicht verschieben

Das Coronavirus wird das öffentliche Leben noch eine Weile einschränken. Wichtige Arzttermine zur Kontrolle und Behandlung von Makulaerkrankungen sollten dennoch wahrgenommen werden.

Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) bezieht klar Stellung: Während der Corona-Pandemie sollen Patienten mit Netzhauterkrankung ihren Augenarzt für notwendige Termine aufsuchen. Dazu gehören Kontrolluntersuchungen, Spritzenbehandlungen oder Eingriffe bei Notfällen. Besteht das Risiko für einen bleibenden Sehverlust, sollte eine Behandlung nicht mehrere Wochen oder Monate verschoben werden. Die Behandlung sollte fortgeführt werden.

Neue Praxisabläufe aufgrund der Corona-Regelung

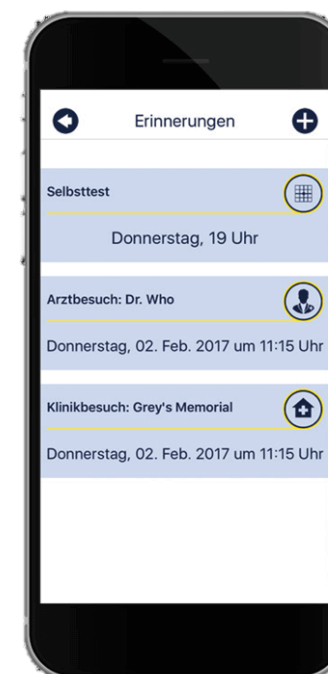
Viele Praxen und Kliniken haben ihre Praxisabläufe aufgrund aktueller Hygienebestimmungen geändert. Die meisten Praxen gewähren zum Termin nur einer begrenzten Personenzahl Zutritt. Begleitpersonen werden – wenn Patienten nicht auf sie angewiesen sind – gebeten, außerhalb der Praxis zu warten. Als weitere Hygienemaßnahmen müssen Sie einen Mund-Nasen-Schutz tragen und sich beim Betreten der Praxis die Hände desinfizieren. Wichtig ist es zudem, die Nies- und Hustetikette zu wahren. Während des Termins tragen viele Augenärzte eine Schutzmaske mit einem Kunststoffschild über den Augen und halten die Gespräche knapp.



Den Selbsttest Amsler-Gitter digital griffbereit in der AugenPass App



Jetzt scannen



Die Sehkraft zu Hause kontrollieren

Wird ein Kontrolltermin mal verschoben, sollten Sie daheim regelmäßig Ihr Sehvermögen mit dem Amsler-Gitter testen. Stellen Sie Veränderungen fest, kontaktieren Sie umgehend Ihren Augenarzt.

Den Amsler-Gitter-Test erhalten Sie kostenfrei beim VisusVital Serviceteam (0800 55 66 33 7), in der AugenPass App oder unter www.visusvital.de/service/hilfreiche-materialien

3 Fragen an ...

Prof. Dr. med.

Ines Lanzl

Chiemsee
Augen Tagesklinik



Frau Prof. Lanzl, bleiben Ihre Patienten trotz Corona-Einschränkungen bei ihrer Therapie am Ball?

Anfangs hatten viele Patienten Angst vor einer Ansteckung und haben Termine nicht wahrgenommen. Deshalb haben wir damit begonnen, die Patienten aktiv zu kontaktieren, bei denen die Erkrankung einen Termin nötig macht. Außerdem haben wir Termine gebündelt: OCT-Kontrolle und Spritze sind jetzt ein Termin.

Haben Sie auch spezielle Sprechstunden?

Es gibt zu festgelegten Zeiten spezielle Makulasprechstunden, die von anderen Sprechstunden getrennt sind. Das erleichtert die Behandlungsabläufe, was auch den Patienten zugutekommt. Per Telefon oder Video beraten wir nur in Ausnahmefällen, da auf diesem Weg keine fachgerechte Untersuchung möglich ist.

Gibt es coronabedingte Veränderungen an Ihren Praxisabläufen, die Sie auch nach der Pandemie beibehalten werden?

Wir haben die Terminplanung in unserer Praxis optimiert – unter anderem, um Wartezeiten zu verkürzen. Das werden wir beibehalten bzw. noch weiter verbessern. Auf keinen Fall beibehalten wollen wir das Verbot von nicht zwingend nötigen Begleitpersonen. Die sind nämlich sehr wichtige Unterstützer in der Therapie.

Gut gelaunt an trüben Tagen Es werde Licht



Kurze Tage, ein trüber Himmel, glatte Straßen – in der dunklen Jahreszeit stehen Menschen mit Augenerkrankungen vor besonderen Herausforderungen.

Erfahren Sie hier, wie Sie mit kleinen Tipps & Tricks besser durch die lichtarmen Monate kommen.

Sicher und sichtbar im Straßenverkehr

Selbstbestimmt zu leben bedeutet auch, aktiv am Straßenverkehr teilzunehmen – mit der richtigen Vorbereitung im Winter kein Problem. Schließlich tut ein Spaziergang auch bei Regenwetter gut. Wappnen Sie sich dafür mit rutschfestem Schuhwerk und heller, reflektierender Kleidung. So haben Sie einen festen Tritt und sind für andere Verkehrsteilnehmer gut sichtbar. Bei starken Seheinschränkungen gewinnen Sie durch ein Mobilitätstraining zusätzliche Sicherheit im Straßenverkehr. Dazu ist eine Verordnung vom Augenarzt notwendig. Die Kostenübernahme ist bei der zuständigen Krankenkasse zu beantragen. ■



Bloß keine Winterdepression!

Menschen mit Seheinschränkungen sind anfälliger für saisonal bedingte Depressionen. Grund: Infolge der Schädigung der Netzhaut nehmen sie weniger Licht über die Augen auf. Werden die Tage dunkler,

reduziert sich zusätzlich auch der Lichteinfall, was ein Stimmungstief begünstigt. Stellen Sie deshalb schon im frühen Herbst die Weichen für einen entspannten Winter! Gehen Sie regelmäßig an die frische Luft, nutzen Sie so viele Sonnenstunden wie möglich und planen Sie regelmäßig Zeit in netter Gesellschaft. Das hebt die Laune, und es gibt immer etwas, worauf Sie sich freuen können. ■

Vitamin D – das Sonnenhormon

Schon wenige Minuten Sonne reichen, und die Haut stellt mithilfe der UV-B-Strahlung des Sonnenlichts Vitamin D₃ her. Das unterstützt den Knochenaufbau und das Immunsystem und kräftigt die Muskulatur. Mit steigendem Alter nimmt die körpereigene Vitamin-D-Bildung jedoch ab. Darüber hinaus verfügt das winterliche Tageslicht in unseren Breitengraden nicht über ausreichend UV-B-Strahlung. Verbessern Sie Ihren Vitamin-D-Haushalt deshalb mit dem Verzehr fettreicher Fische wie Hering, Lachs oder Makrele. Zur Ergänzung durch Vitaminpräparate kann Sie Ihr Arzt beraten. ■



Das Zuhause im rechten Licht

Im Herbst und Winter ist Zeit für gemütliche Stunden zu Hause. Aber Vorsicht! Besonders dann kommt es dort auf eine gute Beleuchtung zur Orientierung an. Sorgen Sie für gleichmäßige indirekte Helligkeit, zum Beispiel mit Tageslichtlampen. An trüben Tagen können diese sogar das Wohlbefinden steigern. Bringen Sie kleine Lampen in dunklen Zimmerecken sowie Küchen- und Kleiderschränken an. Mit einer Stirnlampe sind Sie besonders flexibel und haben bei der Hausarbeit immer die Hände frei. ■

Extratipp: Eine griffbereit deponierte Taschenlampe ist ein nützlicher Begleiter zu Hause und unterwegs!



Aktiv bleiben trotz Makulaerkrankung

„Wer rastet, der rostet!“

Lassen Sie sich von Ihrer Netzhaut-
erkrankung nicht in Ihren Lieblings-
beschäftigungen einschränken!

Unsere Tipps unterstützen Sie dabei,
aktiv zu bleiben und Ihre Freizeit
abwechslungsreich zu gestalten.



www.visusvital.de/sport

Jetzt scannen



Raus in den Wald



Genießen Sie frische Luft fernab der
Straßen! Im Feld, Wald und auf der
Wiese gilt jedoch: Prägen Sie sich
vor dem ersten Alleingang das neue
Terrain mit einer ortskundigen
Person ein! Hilfreich kann auch eine
GPS-App sein. Darin können Sie
Kreuzungen, Abzweigungen und
markante Punkte markieren. Beim
nächsten Ausflug meldet die App
dann gespeicherte Punkte. Wer sich
noch nicht ganz sicher fühlt, sollte
für seine Touren Tageszeiten wählen,
zu denen mehr Menschen unterwegs
sind. Diese können Sie bei Bedarf um
Hilfe bitten. ■

Zu Hause bleiben – aber sportlich!

Halten Sie sich daheim mit dem
Theraband fit! Es ist leicht und
dehnbar und eignet sich für einfache
und effektive Übungen – wann und
wo Sie möchten. Sie benötigen
dafür keine körperliche Grundfitness
oder besondere Vorbereitung. Wer
regelmäßig übt, kann Gleichgewicht
und Körperhaltung verbessern.
Gleichzeitig steigern Sie Ihre
Ausdauer, was sich positiv auf Blut-
druck und Herzfrequenz auswirkt. ■



Jetzt scannen

Ideen zum Training mit dem
Theraband finden Sie in der
VisusVital-Broschüre
www.visusvital.de/theraband

Gartenarbeit – aktiv mit allen Sinnen

Auch in der kühlen Jahreszeit gibt
es im Garten und auf dem Balkon
viel zu tun. Unterstützen können
Sie dabei einfach bedienbare und
wetterfeste Sehhilfen. Probieren
Sie eine Taschenlupe mit integrier-
ter Beleuchtung aus, um an grauen
Tagen die Kontraste deutlicher zu
erkennen. Wer schon neue Zwiebeln
fürs Frühjahr setzen möchte, sollte
bei Blumen darauf achten, dass sie
später robuste Blüten bilden, die bei
der Gartenarbeit im nächsten Jahr
ein versehentliches Berühren
unbeschadet überstehen. ■

Tipp: Achten Sie auf starke Kontraste.
Gelbe oder weiße Pflanzen heben sich
farblich gut erkennbar gegen
die Erde ab.



Hingehört! Lektüre für die Ohren

Machen Sie es sich an nasskalten
Tagen mit einem Buch auf der Couch
gemütlich! Wenn Ihnen das Lesen
aufgrund einer Netzhauterkrankung
schwerfällt, sind Hörbücher eine gute
Alternative. Neben den klassischen
Hörbüchereien mit Medien im DAISY-
Format werden Sie bei kommerziellen
Anbietern wie Audible fündig. Über
200.000 Hörbücher und Hörspiele
warten dort darauf, von Ihnen entdeckt
zu werden. ■



**Aktueller Tipp der
Redaktion: Das kleine
Hörbuch der inneren
Stärke – Die besten
Übungen für Resilienz
und Zuversicht**

Gesundes für die Augen So schmecken Herbst und Winter



Sehen Sie rot!

Rotkohl ist ein echter Winterklassiker. Zubereitet mit Äpfeln oder Zwiebeln, ist er eine ideale Beilage. Er enthält Vitamin K, Kalium, Magnesium sowie Selen, das als Antioxidans zum Schutz unserer Augen beiträgt. In Salat oder Risotto ist auch die Rote Bete ein Winter-Highlight. Neben Vitamin C, Folsäure und Eisen liefert sie dem Körper Provitamin A, das für die Pigmentierung der Netzhaut und damit für das Sehvermögen wichtig ist.

Alle Zeichen auf grün

Auch das Carotinoid Lutein spielt eine wichtige Rolle für die Makula. Als Farbpigment



absorbiert es gefährliche UV-Strahlen und trägt zum Schutz der Netzhaut bei. Luteinreiche Lebensmittel sind dunkelgrüne Blattgemüse wie Grünkohl oder Spinat, die im Winter Hochsaison haben. Mit Kartoffeln zubereitet, schmeckt Grünkohl besonders lecker zu Kasseler oder Mettwurstchen. Spinat ist ein echter Allrounder: Genießen Sie ihn klassisch mit einem Spiegelei, in einer Lasagne oder einem würzigen Curry. ■

Ernährung
bei Makula-
Erkrankungen
Jetzt scannen



Fruchtige Kürbissuppe mit Lachs

Zutaten für 2 Personen:

- 1 kleiner Hokkaido-Kürbis
- 2 mittelgroße Kartoffeln
(ca. 160 g/Kartoffel ~ ca. 2 BE/KE)
- 2 Karotten
- 1 Zwiebel
- 1 Knoblauchzehe
- Curry, Salz, Pfeffer
- 1 l Gemüsebrühe
- Saft einer frischen Orange
(ca. 100 ml ~ ca. 1 BE/KE)
- 200 g Räucherlachs
- Holzofenbrot
(1 Scheibe ca. 50 g ~ ca. 2 BE/KE)

Zubereitung:

Zwiebel und Knoblauch klein schneiden. Kürbis waschen, halbieren, aushöhlen und in Würfel schneiden. Die Schale des Hokkaido-Kürbisses ist zum Verzehr geeignet. Kartoffeln und Karotten schälen, waschen und in Würfel schneiden. Zwiebel und Knoblauch in einem großen Topf in etwas Öl andünsten. Kürbis, Kartoffeln und Karotten hinzugeben und kurz mitdünsten. Mit Curry, Salz und Pfeffer würzen.



Mit Gemüsebrühe ablöschen und bei kleiner Hitze zugedeckt 15–20 Minuten köcheln lassen. Sobald der Kürbis weich ist, die Suppe pürieren. Den frisch gepressten Orangensaft hinzugeben. Sollte die Suppe zu dickflüssig werden, noch etwas Gemüsebrühe oder Wasser hinzugeben. Den Räucherlachs in Streifen schneiden. Zum Servieren zuerst den Räucherlachs portionsweise in Suppenteller oder -tassen geben und dann die Suppe einfüllen. ■

Saisongemüse

	Kürbis	Brokkoli	Grünkohl	Rote Bete	Feldsalat	Möhren	Rotkohl
Oktober							
November							
Dezember							
Januar							
Februar							

Das ist neu!

Bleiben Sie mit VisusVital auf dem Laufenden!



Mehr im Netz unter
www.visusvital.de/news

Jetzt scannen

Steuervergünstigung 2021

Erstmals nach 45 Jahren sollen die Pauschbeträge für blinde und (seh)behinderte Menschen erhöht werden, und das gleich um 100 Prozent! Laut einem Gesetzentwurf des Bundesfinanzministeriums steigen 2021 die ohne Nachweis von der Steuer absetzbaren Beträge für behinderungsbedingte Aufwendungen, von bisher 3.700 auf 7.400 Euro. Zusätzlich soll es einen neuen Pauschbetrag für Fahrtkosten geben. Je nach Schwere der Behinderung ab einem Grad von 20 werden die Beträge anteilig berechnet. ■

www.bundesfinanzministerium.de



Jetzt scannen



iStock/Woche des Sehens

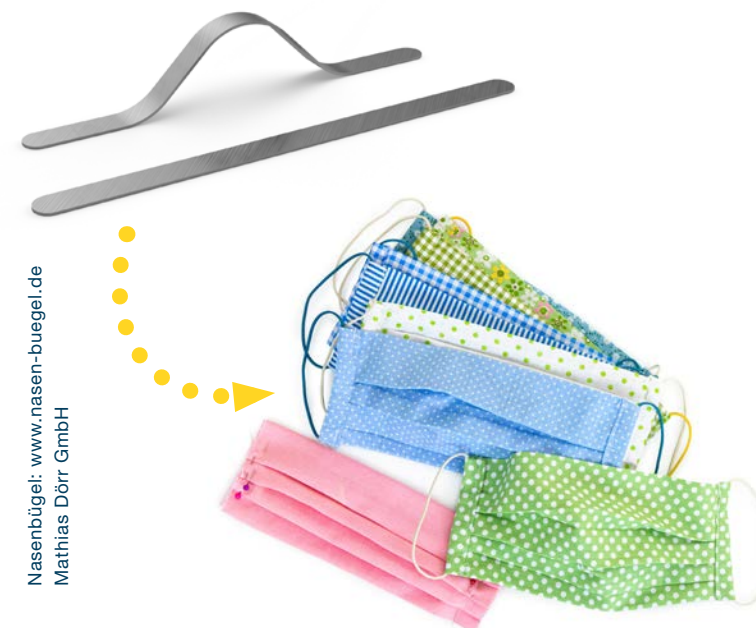
Ideenwettbewerb „Woche des Sehens“

Corona macht kreativ! Das haben die vielen Veranstaltungsvorschläge gezeigt, die zum Wettbewerb der Woche des Sehens eingesendet wurden. Ziel war es, Veranstalter bundesweit zu Aktionen zu inspirieren, die auch in Zeiten von Maske und Mindestabstand durchführbar sind. Die Top 10 der eingereichten Ideen haben einen Platz in der Broschüre „Woche des Sehens in Corona-Zeiten - Ideen von Veranstaltern für Veranstalter“ erhalten. Mit dabei: eine Tastführung im Theater, Seminare zu Hilfsmitteln und Internetkonferenzen, eine Hochseilgartenveranstaltung und vieles mehr. ■



Erfahren Sie mehr:
www.woche-des-sehens.de

Jetzt scannen



Nasenbügel: www.nasen-buegel.de
Mathias Dörr GmbH

Coronamaske: Tipps für Brillenträger

Beim Tragen einer Alltagsmaske strömt der warme Atem nach oben an den Maskenrändern vorbei. Das Ergebnis: Die Brille beschlägt, weil die feuchte, warme Luft auf den kalten Gläsern (vor allem im Winter) schnell abkühlt und kondensiert. Da beschlagene Brillengläser sehbehinderten Menschen die Orientierung enorm erschweren können, sollten Sie darauf achten, dass Sie die Brille über der Maske tragen. Wenn der Stoff darunter möglichst eng auf der Haut aufliegt, kann weniger warme Luft nach oben entweichen. Sie verstärken diesen Abfang-Effekt zusätzlich, indem Sie die Maske am oberen Rand einmal umschlagen. Für alle Nähfreunde: Ein eingenähter Metallbügel an der Oberseite kann ebenfalls helfen. ■

Eine Anleitung finden Sie hier:
www.nasen-buegel.de/i/naehanleitung



Jetzt scannen



Sprechende Brille

Eine Brille, die Texte vorlesen, Barcodes entschlüsseln und Personen erkennen kann? Das gibt es!

Hinter dem Namen OrCam verbirgt sich ein Minicomputer mit kleiner Kamera, der in Sekundenschnelle die Umwelt wahrnimmt und seinem Träger vorliest. In der aktuellsten Version wiegt das kompakte Gerät nur 22,5 Gramm und wird kabellos an der Brille befestigt. Die intelligente Kamera ist im Hilfsmittelverzeichnis der gesetzlichen Krankenversicherung gelistet, und die Kosten können bei Blindheit sowie bestimmten Fällen der hochgradigen Sehbehinderung erstattet werden. ■

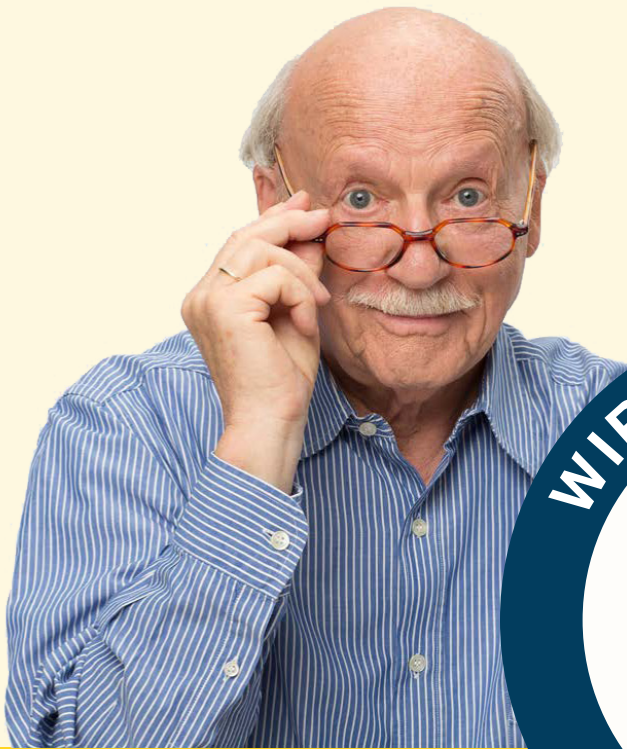


Erfahren Sie mehr:
www.orcham.de

Jetzt scannen

OrCam: OrCam Deutschland

Freuen Sie sich schon jetzt
auf die nächste Ausgabe des
VisusVital Magazins im Frühjahr 2021 –
mit weiteren hilfreichen Informationen,
die Ihr Leben mit Netzhauterkrankung
einfacher machen.



WIR SUCHEN SIE!

Teilen
Sie Ihren
Erfahrungs-
bericht

HÖREN & SCHAUEN
Alle Erfahrungsberichte
auch als Podcasts
und Videos



Möchten Sie Ihre Erfahrung
aus dem Leben mit einer
Netzhauterkrankung auch mit
anderen Betroffenen teilen?

Dann schreiben Sie uns eine Mail an
service@visusvital.de



oder per Post an
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen