



VISUSVITAL MAGAZIN

SOMMER | 2021

Für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

LEBEN & ALLTAG

**Auf Abstand und
doch nicht allein**

ERNÄHRUNG

**Endlich
angegrillt!**

MEDIZIN & FORSCHUNG

**Entspannt bleiben vor
der Spritze ins Auge**



Auch als Hörmagazin!
VISUSVITAL.DE/HOERMAGAZIN

IMPRESSUM

VISUSVITAL MAGAZIN

Das Magazin für Menschen mit Netzhauterkrankung und Angehörige

2. Jahrgang
Sommer 2021

Artikel-Nr.: 88350901

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, Zoe Würsching,
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


EDITORIAL

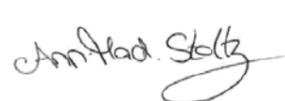
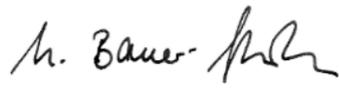
Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich ist der Sommer da, auf den wir uns so sehr gefreut haben. Gemeinsam mit den ersten Erfolgen der bundesweiten Impfkampagne lädt er dazu ein, neue Kraft und Lebensfreude zu tanken. Doch die Pandemie hat bei uns allen ihre Spuren hinterlassen. Viele Menschen waren einsam. Ganz besonders diejenigen, die von Seheinschränkungen betroffen sind, wurden mit vielen Herausforderungen konfrontiert. Deshalb möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe des VisusVital-Magazins die wichtige Arbeit von Selbsthilfegruppen vorstellen. Ganz nach dem Motto „Gemeinsam gegen die Einsamkeit“ können sie in schwierigen Zeiten ein geschützter Bereich für Menschen sein, die sich über Sorgen und Nöte aussprechen, Erfahrungen austauschen, aber auch einfach mal wieder gemeinsam lachen möchten.

Außerdem haben wir erfrischende Tipps für heiße Tage und Ideen für die Grillsaison für Sie zusammengestellt – für Ihre ganz persönliche Erholungszeit, allein oder in Gesellschaft!

Mehr Tipps und Infos sowie die Hörversion des Magazins finden Sie auf unserer Internetseite www.VisusVital.de!

Bleiben Sie gesund!

Ann-Madeline Stoltz & Dr. Ulrike Bauer-Steinhusen

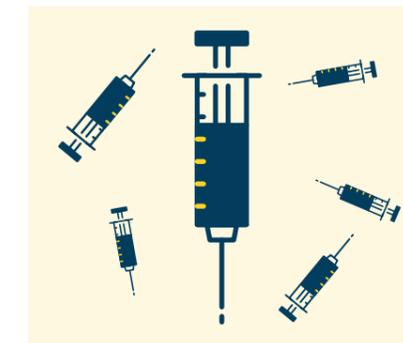
Patientenkommunikation Bayer Vital Medizin Bayer Vital

INHALT

 **LEBEN & ALLTAG**
Auf Abstand und doch nicht allein
4



 **MEDIZIN & FORSCHUNG**
Entspannt bleiben vor der Spritze ins Auge
8



 **INTERVIEW**
Präventive Therapie
11



 **TIPPS & TRICKS**
Einen kühlen Kopf behalten
12



 **SPORT & FREIZEIT**
Autofahren trotz Makulaerkrankung?
14



 **ERNÄHRUNG**
Endlich angegrillt!
16



Wie Selbsthilfe helfen kann Auf Abstand und doch nicht allein



Persönliche Kontakte und Rückhalt im Familien- und Bekanntenkreis – ein stabiles soziales Netzwerk verhilft Menschen mit einer Seheinschränkung zu mehr Wohlbefinden und Lebensqualität.

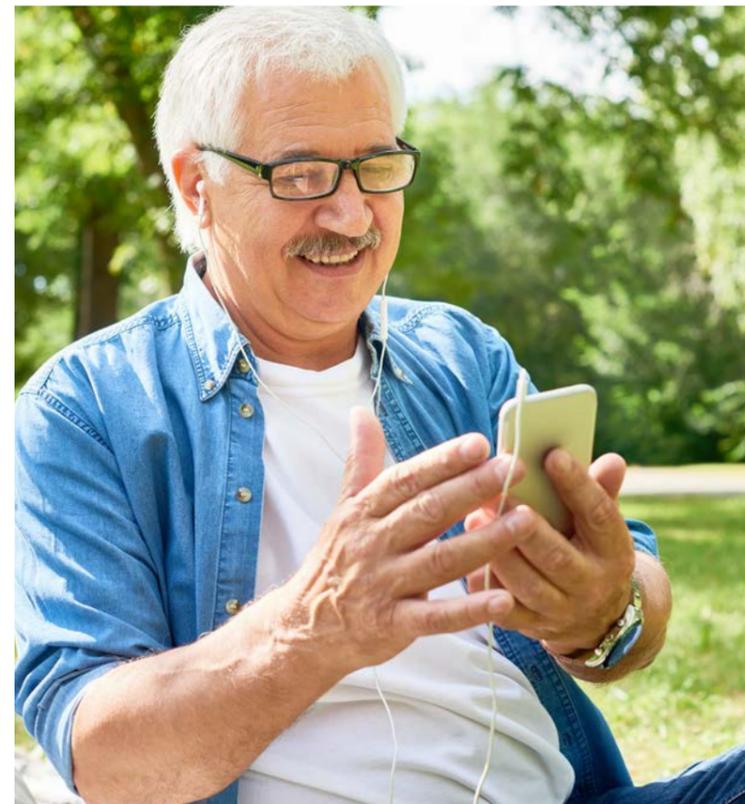
Doch was tun, wenn Kinder und Enkel nicht in der Nähe wohnen oder Besuche in Zeiten „sozialer Distanzierung“ und Infektionsangst ausbleiben?

Wenn die Welt um einen herum kleiner wird, kann ein Mangel an sozialen Kontakten bei Menschen mit Handicaps zu Vereinsamung führen. Ein möglicher Weg aus dem (corona-bedingten) Alleinsein ist die Mitgliedschaft in einer Selbsthilfegruppe.

Deutschlandweit gibt es viele kleinere und größere Gruppen, die in ihren Ausrichtungen und angesprochenen Altersgruppen sehr unterschiedlich sind. Einige informieren und bieten Austausch für Betroffene und Angehörige zu bestimmten Erkrankungen wie der AMD. Anderen geht es vor allem darum, Menschen mit (Seh-)Einschränkungen miteinander zu vernetzen, um emotionalen Rückhalt, Trost und Austausch zu ermöglichen.

Meistens von selbst Betroffenen ins Leben gerufen, bieten sie Kontakt mit Menschen, die aus eigener Erfahrung sprechen. Da muss man nichts erklären, findet Anregungen und kann vielleicht auch selbst den einen oder anderen Rat geben.

Wer nicht über Bekannte direkten Kontakt zu einer Gruppe vor Ort findet, kann sich an gut organisierte Anlaufstellen wie Verbände und größere Organisationen wenden. So kann der DBSV über seine Landesvereine und rund 250 Ortsorganisationen Kontaktstellen in der Nähe vermitteln. Pro Retina e.V. ist die größte und älteste deutsche Selbsthilfevereinigung für Menschen mit Netzhautdegenerationen. Über Regionalgruppen vernetzt, unterstützen sich ihre derzeit circa 6.000 Mitglieder auf sozialer und beruflicher, aber auch privater Ebene.



Doch auch kleinere Gemeinschaften machen Mut und helfen, die Herausforderungen durch die Erkrankung leichter zu meistern, so zum Beispiel die SHG Rhein-Neckar, die in Ludwigs-hafen sitzt und Menschen unterstützt, die von den Augenerkrankungen Glaukom, Grauer Star, Makula-degeneration oder Sicca-Syndrom betroffen sind. ■

Wer gerne im Internet unterwegs ist, kann per E-Mail oder Kontaktformular auf den Internetseiten www.pro-retina.de und www.dbsv.org/ anfragen.

Telefonisch ist Pro Retina e.V. in Bonn unter +49 (228) 227 217-0 erreichbar.

Die Zentrale des DBSV e.V. in Berlin können Sie unter +49 (30) 285387-0 kontaktieren.

Ganz klassisch per Telefon erreichen Sie auch die SHG Rhein-Neckar unter der Nummer +49 (621) 66 94 85 32.

Einen speziellen Telefon-Stammtisch für Senioren bietet die ProVita GmbH für Alltagsassistenten in Deutschland an. Interessierte können sich unter der Kölner Hotline +49 (221) 4678 1970 anmelden.



Hätten Sie es gewusst?

Selbsthilfe in Deutschland: Zahlen und Fakten

1,5 -mal höher als in den vorherigen Jahren lag im Sommer 2020 der Anteil einsamer Menschen im Alter von 46 bis 90 Jahren.



1/10

Menschen besucht im Laufe seines Lebens eine Selbsthilfegruppe.

Erst **6** Jahre nach der Diagnose suchen chronisch erkrankte Menschen durchschnittlich zum ersten Mal eine Selbsthilfegruppe auf.

Über **800** **Erkrankungen und Problemstellungen**

werden in deutschen Selbsthilfegruppen erörtert.

Etwa **3.500.000** Menschen engagieren sich in Deutschland im Bereich der Selbsthilfe.

Schätzungen zufolge existieren über **70.000**

Selbsthilfegruppen in Deutschland.

96 %

der Teilnehmer von Selbsthilfegruppen haben das Gefühl, nicht allein zu sein.

Interview mit Günter Eisele

Ansprechpartner der Glaukom SHG Rhein-Neckar (Mannheim/Ludwigshafen) für Menschen, die von den Augenerkrankungen Glaukom, Grauer Star, Makuladegeneration oder Sicca-Syndrom betroffen sind.

SHG Rhein-Neckar: T 0621 66948532

Herr Eisele, wie kann Ihre Selbsthilfegruppe Menschen mit Seh-einschränkungen dabei helfen, die Herausforderungen der Pandemie zu meistern?

Um den Menschen den Alltag auch in Zeiten des „Nicht-berühren-Könnens“ zu erleichtern, vermitteln wir unter anderem ehrenamtliche Helfer. Sie können beim Gang zum Einkaufen, in die Apotheke oder auf Spaziergängen begleiten. Aber auch wir selbst sind per Telefon für die Menschen da, gerade wenn zwischenmenschlicher Kontakt, persönlicher Austausch und Nähe fehlen.

Was sind darüber hinaus die wichtigsten Aufgaben Ihrer Selbsthilfegruppe?

Wir informieren und beraten unsere Mitglieder und deren Angehörige zu Augenerkrankungen und Therapien zu deren Linderung. Ganz praktisch unterstützen wir die Menschen rund um die für sie passenden Hilfsmittel. Es hilft ja nicht, wenn jemand ein modernes und teures Gerät zu Hause hat, das er nicht bedienen kann. Für die Leute ist es wichtig, die Geräte direkt zu testen. Dafür vermitteln wir die richtigen Ansprechpartner.

Wie haben Sie es geschafft, ihren Mitgliedern auch in Zeiten des Abstands weiterhin den persönlichen Kontakt zu anderen Betroffenen zu ermöglichen?

Unsere regelmäßigen Treffen waren leider seit dem Beginn der Pandemie nicht mehr möglich. Umso wichtiger wurden die telefonischen Kontakte untereinander. Dank eines internen Verteilers haben unsere Mitglieder die Möglichkeit, sich telefonisch zu unterhalten oder auch mal zu zweit zum Spazieren zu verabreden. Auch unser Büro ist jeden Tag von 10 bis 18 Uhr telefonisch erreichbar. Da wir unsere Mitglieder und deren Interessen gut kennen, können wir sie ganz gezielt mit passenden Informationen zu ihrer Erkrankung versorgen. So verschicken wir z.B. mit Erlaubnis der Autoren vergrößerte Kopien neuer Fachartikel zum Thema Augenerkrankungen. Bei Bedarf lesen wir sie auch am Telefon vor.

Wie gut sind Menschen mit Seheinschränkungen Ihrer Meinung nach über Selbsthilfegruppen informiert?

Viele Menschen wissen nicht, dass es Hunderte Selbsthilfegruppen gibt, bei denen sie von einem sehr großen Erfahrungsschatz profitieren können. Manche Menschen haben auch zunächst Berührungängste mit Selbsthilfegruppen und möchten sich erst einmal nur unverbindlich zu ihrer Erkrankung informieren. Deshalb haben wir uns bei unserer Gründung vor 18 Jahren vorgenommen, dass wir uns nicht nur um unsere festen Mitglieder kümmern, sondern auch mit Rat und Tat für Menschen da sind, die nicht Teil der Gruppe sind und an keinen Treffen teilnehmen. ■

Injektionsbehandlung bei Makulaerkrankungen

Entspannt bleiben vor der Spritze ins Auge

Die Diagnose einer feuchten altersbedingten Makuladegeneration (fAMD) ist für Betroffene oft ein Schock.

Als chronische Erkrankung ist sie bis heute nicht heilbar und kann zu fortschreitenden Sehverschlechterungen führen. Dank moderner Behandlungsmethoden ist es jedoch möglich, die Sehkraft zu erhalten oder sogar wieder zu verbessern. Die feuchte AMD wird häufig mit sogenannten VEGF-Hemmern in Form von Spritzen behandelt.

Die Behandlung, intravitreale Injektion genannt, erfolgt ambulant in der Praxis oder einer Klinik. Zur Vorbereitung wird das Auge oberflächlich durch ein Gel oder Tropfen betäubt und desinfiziert. Da das Innere des Auges nicht schmerzempfindlich ist, tut die Spritze nicht weh und Patienten spüren nur ein kurzes Druckgefühl. Nach wenigen Sekunden ist die Injektion bereits vorüber. Die Vorbereitung nimmt daher viel mehr Zeit in Anspruch als die eigentliche Behandlung.

Vor dem Beginn der Therapie ist der Gedanke, eine Spritze ins Auge zu bekommen beunruhigend. Äußern Sie diese Gefühle ruhig gegenüber Ihrem Augenarzt. Er kann Ihre Fragen beantworten und Sie mit einer ausführlichen Beratung auf den Spritzentermin vorbereiten.



Nach der ersten Behandlung sind die Ängste und Bedenken der meisten Patienten aber schon viel kleiner.

Unsere Tipps helfen Ihnen dabei, vor und während der Behandlung Ruhe zu bewahren und die Arzttermine entspannt anzugehen:

Bewusst atmen

Atmen Sie bewusst tief durch die Nase ein und durch Mund und Nase wieder aus. Zur Beruhigung kann es auch helfen, wenn Sie ein Fläschchen mit Ihrem Lieblingsduft dabei haben.

Auf das Positive konzentrieren

Fokussieren Sie sich auf die erwünschte Wirkung der Therapie. Sie kann Ihnen helfen, Ihre Sehkraft zu bewahren, im Alltag selbstständig zu bleiben, zu lesen und Freunde und Familie zu sehen.

Ohne Zeitdruck zur Behandlung

Planen Sie ausreichend Zeit für die Anfahrt ein. Oft kann es auch sinnvoll sein, zehn Minuten vorher da zu sein, um sich in Ruhe anzumelden.

Weitere Tipps und Infos für mehr Motivation und eine erfolgreiche Spritzenbehandlung bei fAMD finden Sie in unserer Broschüre „Gemeinsam zum Behandlungserfolg“. Jetzt bestellen unter:

www.visusvital.de/service/hilfreiche-materialien



„Die Spritzenbehandlung ist gar nicht so schlimm wie gedacht.“

„Am Anfang hatte ich vor der Spritze schon ein wenig Angst, gerade vor der ersten Behandlung. Es ist eine komische Vorstellung, eine Spritze ins Auge zu bekommen. Aber man merkt den Einstich kaum, man bekommt ja vorher Augentropfen zur Betäubung. Außerdem kümmern sich alle immer gut um mich und sorgen dafür, dass die Behandlung zügig durchgeführt wird. Der Termin dauert mit allem Drum und Dran ca. 1 Stunde. Die Injektion selbst ist nach wenigen Sekunden vorbei. Meine Tochter fährt mich immer zum Spritzentermin, weil ich danach nicht mehr selbst fahren darf. Und außerdem bin ich dann auch nicht allein.“

**Marion, 74 Jahre,
aus Frankfurt am Main**

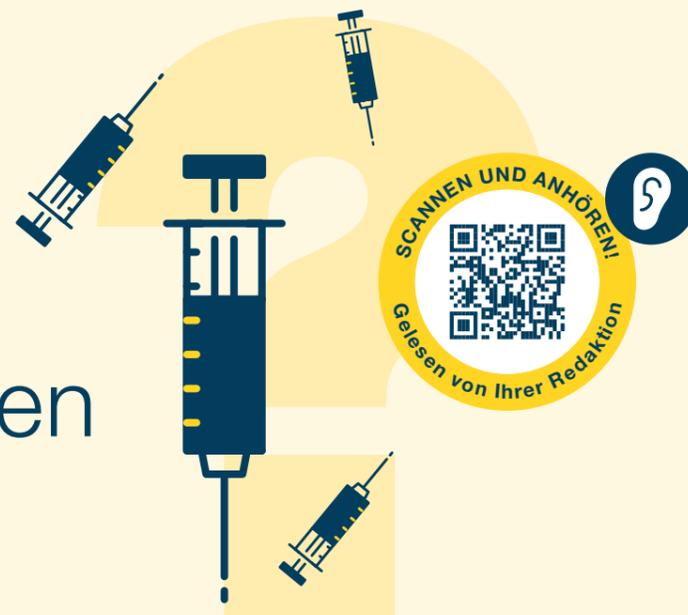
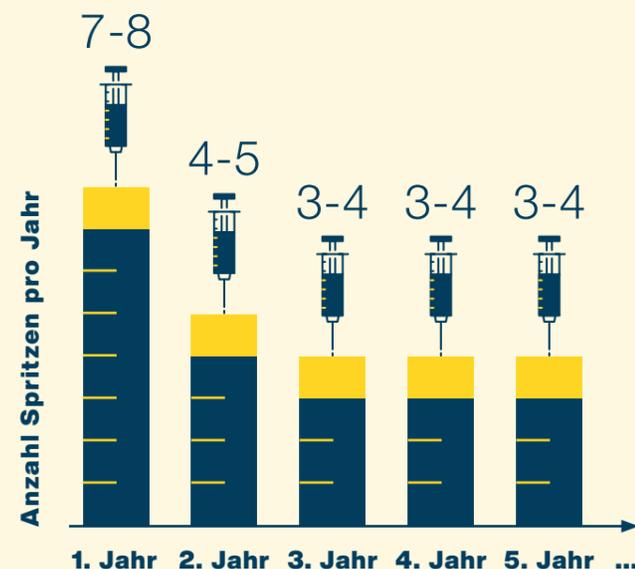
Kurz erklärt

Wie viele Spritzen benötigen Sie?

Bei der Spritzen-therapie der fAMD handelt es sich um eine Behandlung, die regelmäßig wiederholt werden sollte. Ihr Ziel ist es, das Sehen zu erhalten und das Fortschreiten der Erkrankung zu stoppen.

Im ersten Vierteljahr der Behandlung kommen die Patienten monatlich zum Arzt. Die gute Nachricht: Im weiteren Verlauf werden die Abstände zwischen den Behandlungen meistens länger. Grundlage dafür sind die regelmäßigen OCT-Kontrollen (Optische Kohärenztomografie) der Netzhaut. Wenn sie zeigen, dass die Erkrankung sich stabilisiert hat, kann der behandelnde Arzt die Behandlungsabstände ausdehnen.

Es lässt sich nicht genau vorhersagen, wie viele Spritzen im Jahr für jeden einzelnen Patienten nötig sind. Umso wichtiger ist es, die Kontrolltermine wahrzunehmen, da jeder Patient einen individuellen Behandlungsbedarf hat, den nur der behandelnde Arzt feststellen kann. Studien und langjährige Praxiserfahrung haben jedoch grundsätzlich gezeigt: Um das Fortschreiten einer feuchten AMD zu bremsen, bedarf es im ersten Jahr mehr Injektionen als in den Folgejahren. ■



3 Fragen an...

Dr. med.
Joshua Torrent Despouy

Facharzt für Augenheilkunde in der augenärztlichen Gemeinschaftspraxis Ostholstein



Herr Dr. Torrent, wie erklären Sie Ihren Patienten die verlängerten Abstände zwischen den Spritzen?

Bei vielen Patienten mit einer Makuladegeneration erfordert die chronische Erkrankung eine fort-dauernde Therapie. Ich gehe im Gespräch damit ganz offen um und erkläre, dass eine Verschlechterung ohne Behandlung quasi vorprogrammiert ist. Mit der sogenannten präventiven Therapie mit Treat & Extend kommen wir dieser Verschlechterung zuvor und lassen sie gar nicht erst zu. Es werden zu Beginn mehrere Spritzentermine vereinbart. Ist der Befund im Anschluss daran stabil, erweitern wir die Abstände zwischen den Spritzen, angepasst an die individuelle Krankheitsaktivität des Patienten.

Wie profitieren Betroffene davon?

Patienten profitieren in zweifacher Hinsicht von diesem Behandlungsschema. Zum einen kann die Erkrankung damit stabilisiert werden,

sodass das Risiko für Rückfälle oder eine Verschlechterung sehr gering ist. Zum anderen müssen die Patienten dank der längeren Abstände seltener in die Praxis kommen, sodass auch der Zeit- und Planungsaufwand für die Fahrten mit Angehörigen und Begleitpersonen weniger wird.

Warum haben Sie sich in Ihrer Praxis für Treat & Extend entschieden?

Für uns als Ärzte hat es oberste Priorität, den Patienten die beste Medizin bei möglichst geringer Therapielast zu bieten. Unter Rückfällen leidet natürlich die Motivation der Betroffenen, mit der notwendigen Behandlung fortzufahren. Treat & Extend wirkt dem entgegen. Darüber hinaus ist die Therapie auch für Patienten so besser planbar.

Erfahren Sie mehr von Dr. Torrent in unseren Video-Interviews:

www.visusvital.de/dr-torrent

Tipps für heiße Tage

Behalten Sie einen kühlen Kopf!



Endlich beginnt der Sommer! Warme Temperaturen und Sonnenstrahlen sorgen für eine Extraportion Glückshormone und Motivation.

Mit unseren Tipps und Alltagshilfen genießen Sie die heiße Jahreszeit stressfrei und sicher!

Kein Überlaufen mehr

Selbstgemachter Eistee, Limonade oder einfach frisches Wasser mit einer Zitronenscheibe – im Sommer gehören erfrischende Getränke dazu. Bei der Befüllung der Trinkgefäße ist ein akustischer Füllstandsanzeiger für Menschen mit Seheinschränkungen ein praktischer Alltagshelfer. Einfach an den Rand des Gefäßes gehängt, erkennt er, wann der gewünschte Füllstand erreicht ist, und signalisiert dies mit einem Piepton. Alternativ kann man auch mit einem (sauberen) Finger erfühlen, wenn das Glas voll ist. ■

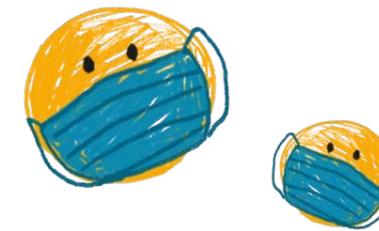


Quadratisch, praktisch, kühl

Eiswürfel garantieren die Extraportion Frische in jedem Getränk. Am saubersten und bequemsten lassen sie sich mit einer Eiswürfelbox herstellen, lagern und dosieren. Formen mit Schiebedeckeln verhindern, dass das Wasser auf dem Weg ins Gefrierfach überschwappt, und schützen vor Verunreinigungen. Wenn die Würfel gefroren sind, lassen sie sich durch vorsichtiges Zurückschieben in der gewünschten Menge entnehmen. ■



Fackelmann



Nicht ins Schwitzen geraten

Auch im zweiten Corona-Sommer sind Schutzmasken unsere Begleiter im Alltag. Mit kleinen Tricks können Sie bei höheren Temperaturen Ihre Gesichtshaut entlasten. Verzichten Sie für ein angenehmeres Klima unter der Maske auf Make-up und fettreiche Gesichtscremes. Leichte Lotionen oder Gele auf Wasserbasis hinterlassen keinen unangenehmen Film auf der Haut und haben oft einen kühlenden Effekt. Tragen Sie sie nicht direkt vor dem Aufsetzen der Maske auf, sodass sie vollständig einziehen können. Extratipp: Haben Sie immer eine frische Ersatzmaske dabei für den Fall, dass Sie die Maske wechseln möchten. ■

Sommer, Sonne, Strahlenschutz

Eine Sonnenbrille mit der Kennzeichnung UV 400 bietet optimalen Schutz vor augenschädlichen UV-A und UV-B-Strahlen. Doch nicht nur deshalb ist es an sonnigen Tagen wichtig, immer eine hochwertige Brille zu tragen. Für die optimale Sicht sorgt ein Blendenschutz durch getönte Gläser. In fünf Filterkategorien eingeteilt, kann man zwischen Lichtabsorptionen von 20 bis 97 Prozent wählen. Für Sommertage in Deutschland eignet sich Filterkategorie 2. Lassen Sie sich beim Kauf der passenden Brille von Ihrem Optiker beraten! ■



Auf in den Wald oder zum See

Autofahren trotz Makulaerkrankung – darf ich das?

Sonne und frische Luft genießen, einfach mal abschalten ...

An sonnigen Tagen laden die schönsten Regionen Deutschlands dazu ein, sich ins Auto zu setzen und einfach mal zum Wandern oder Spazieren ins Grüne zu fahren. Doch was passiert, wenn man als Führerscheininhaber die Diagnose einer Makulaerkrankung erhält?



www.visusvital.de/sport

Jetzt scannen

Weiterführende Links:

www.bussgeldkatalog.org/autofahren-mit-sehbehinderung/
www.gesetze-im-internet.de/fev_2010/anlage_6.html



Autofahren mit Seheinschränkung – ob das möglich ist, sollten Sie am besten mit Ihrem Augenarzt besprechen. Im Rahmen einer Untersuchung anhand der Richtlinien der Deutschen Ophthalmologischen Gesellschaft (DOG) und der gesetzlichen Fahrerlaubnis-Verordnung (FeV/FeVÄndV) kann er die Fahrtüchtigkeit feststellen.

Im Rahmen der Vergabe des Führerscheins gilt: Bei beidäugigem Sehen muss die Sehschärfe beider Augen oder des besseren Auges mindestens 0,5 betragen, damit man Auto fahren darf. Grundsätzlich wird ein Führerschein aber nicht entzogen, wenn er einmal vergeben wurde. Umso wichtiger ist daher die Eigenverantwortung.

Neben der zentralen Sehschärfe prüft der Augenarzt unter anderem auch das Gesichtsfeld, das Dämmerungssehvermögen, die Blendempfindlichkeit und den Augenhintergrund. Wer nach der Untersuchung grünes Licht erhält, darf sich also auch mit einer Makulaerkrankung ans Steuer setzen.

Im Sinne der Verkehrssicherheit und des Versicherungsschutzes ist es sinnvoll, diese Kontrolle in regelmäßigen Abständen eigenverantwortlich wiederholen zu lassen. Wenn bei einer diabetischen Retinopathie oder einer altersbedingten Makuladegeneration mit einer Verschlechterung des Sehvermögens zu rechnen ist, kann der Augenarzt Nachuntersuchungen empfehlen. Sie erfolgen in der Regel einmal im Jahr.



Alternative öffentlicher Nahverkehr

Wer sich am Steuer nicht mehr sicher fühlt, findet in öffentlichen Verkehrsmitteln eine einfache und gleichzeitig umweltbewusstere Alternative zum Auto. Noch attraktiver machen die Tarifverbünde mehrerer Städte und Landkreise den Umstieg auf die „Öffis“ mit besonderen Rabattaktionen. So erhalten Senioren vielerorts gegen Rückgabe ihres Führerscheins kostengünstige oder sogar auf bestimmte Zeit kostenfreie Tickets für Bus und Bahn. Erkundigen Sie sich dafür einfach bei den Verkehrsbetrieben Ihrer Stadt! ■

Gesundes für die Augen

Endlich
angegrillt!



Sonnenschein und warme Temperaturen laden dazu ein, leckere Speisen vom Grill zu genießen. Knackiges Gemüse, Fisch oder Fleisch lassen sich auf diese Weise schnell und schmackhaft zubereiten und liefern dem Körper wichtige Nährstoffe, die unter anderem die Funktion der Augen unterstützen können.

Lebensmittel, die viel Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren enthalten, sind wertvolle Nährstoffquellen für die Augen. Sie tragen zum Schutz der Netzhaut vor freien Radikalen bei. Gesund und für den Grillrost geeignet sind zum Beispiel Zucchini, Maiskolben, Aubergine oder Paprika. Auch Süßkartoffeln sind ein leckeres Grillgemüse, das die Augen zudem mit Beta-Carotin versorgt.

Tipp: Legen Sie frischen Lachs zum Grillen auf eine Zedernholzplatte, das verleiht ihm ein perfektes Aroma und hält ihn saftig.

Wer sich fettarm ernähren möchte, findet tolle Alternativen zu Bauchspeck, Bratwurst und Co. So passen frisches Rinder- oder Lammfilet und Geflügel wie Puten- oder Hähnchenbrust ohne Haut sehr gut zu Grillgemüse. Ideal sind auch Omega-3-reiche Fischarten wie Lachs oder Makrele.

Für Pepp sorgen selbstgemachte Grillsoßen, zum Beispiel mit Mango & Chili, die – neben vielen anderen Vitaminen und Nährstoffen – ebenfalls Beta-Carotin enthalten. Auch eine frisch zubereitete Barbecue-Soße aus Tomaten, Pflanzenöl und Gewürzen bietet gesunde Inhaltsstoffe und passt geschmacklich perfekt zu Fleisch und Gemüse. Einen zusätzlichen Nährstoffboost bieten Beilagen wie frische Guacamole mit luteinreicher Avocado und knackiger Karottensalat mit Leinöl. ■



Jetzt scannen:
Ernährung bei
Makula-Erkrankungen

Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen mit Gemüsespießen (vegetarisch)

Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen:

- 2 Zucchini
- 200 g Ziegenkäserolle (nicht zu weich)
- 1 TL Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- Salz, Pfeffer
- Getrocknete Kräuter (z. B. Kräuter der Provence)
- 1 EL Pinienkerne

Zutaten Gemüsespieße:

- 100 g Cocktailtomaten
- 1 Paprika
- 100 g Champignons
- 1 Zitrone
- 2 Knoblauchzehen
- 1 TL Rapsöl (oder anderes Pflanzenöl)
- Salz, Pfeffer
- Schaschlik-Spieße (oder andere Spieße)



Zubereitung:

Die Zucchini waschen, putzen, längs in ca. 3 mm dünne Scheiben schneiden, diese leicht salzen und kurz ruhen lassen. In der Zwischenzeit etwas Pflanzenöl mit Salz, Pfeffer und Kräutern würzen. Die Zucchini nun trocken tupfen und anschließend mit der Öl-Marinade bestreichen. Den Ziegenkäse gleichmäßig in etwa 2 cm dicke Scheiben schneiden. Je 2 Zucchinischeiben kreuzförmig übereinanderlegen und ein Stück Ziegenkäse in die Mitte legen. Das Zucchini-Ziegenkäse-Päckchen

schließen, indem die überstehenden Zucchinischeiben über den Käse gelegt werden. Die Päckchen in eine Aluschale legen und etwa 10 Minuten auf dem Grill garen. Für die Spieße das Gemüse waschen, in mundgerechte Stücke schneiden und abwechselnd auf die Spieße stecken. Für die Marinade den Knoblauch schälen, klein hacken und mit etwas Zitronensaft, Öl, Salz und Pfeffer vermischen. Die Spieße mit der Marinade bestreichen und für 10–15 Minuten von beiden Seiten grillen. ■

Saisongemüse

	Tomate	Möhre	Mais	Zucchini	Paprika	Aubergine	Süßkartoffel
Juni							
Juli							
August							
September							

Das ist neu!

Bleiben Sie mit VisusVital auf dem Laufenden!



Mehr im Netz unter www.visusvital.de/news

Jetzt scannen

Angehörigentammtisch

Von chronischen Erkrankungen wie der altersbedingten Makuladegeneration sind nicht nur Patienten, sondern auch deren Angehörige betroffen. Um auch ihnen Rückhalt, Unterstützung und offenen Austausch zu ermöglichen, hat Pro Retina e.V. den Stammtisch für Angehörige ins Leben gerufen. In Gesprächen können sie Erfahrungen teilen, Tipps geben und sich Mut machen. ■

Die nächsten Termine:

21.09.2021 | 21.12.2021
jeweils von 18 – 20 Uhr digital



Weitere Infos finden Sie unter: www.pro-retina.de/beratung/angehoerige

Jetzt scannen



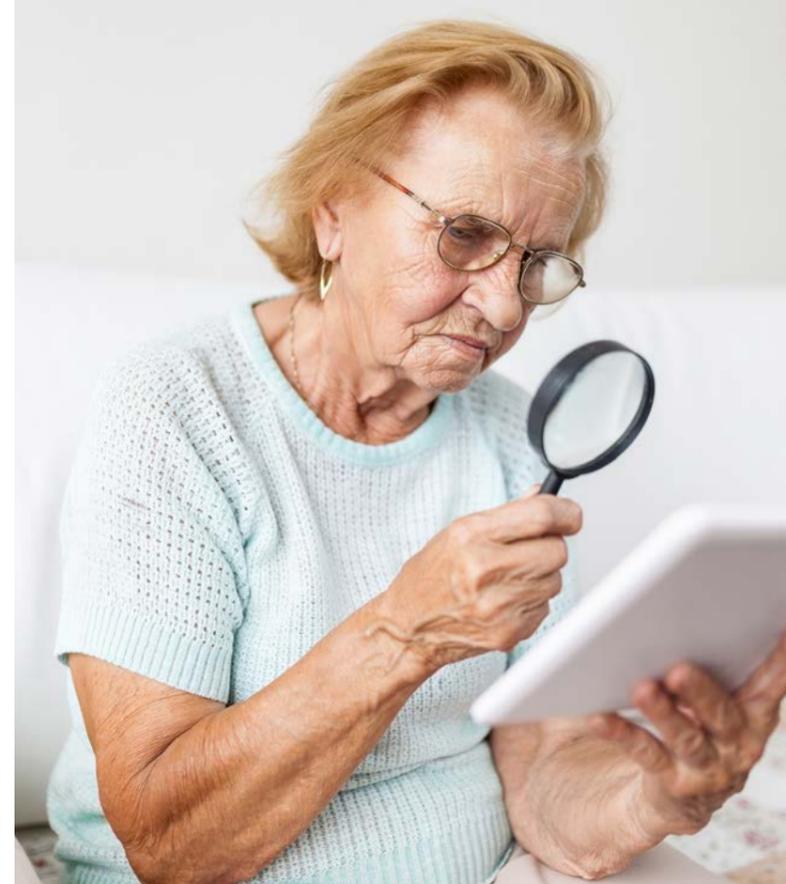
Städte zum Anfassen

Winzige Straßen, Gebäude in Ameisengröße und eine kaum lesbare Beschriftung – sowohl Faltpläne als auch digitale Stadtkarten sind für Menschen mit Seheinschränkungen oft herausfordernd zu lesen. Barrierefreie Einblicke in urbane Strukturen bieten Bronzemodelle von Altstädten oder einzelnen Vierteln, die mittlerweile viele deutsche Städte wie Hamburg, Münster oder Berlin aufgestellt haben. Darin kann man tastend spazieren gehen, Plätze und Straßen erfühlen und mit den Händen die Größe von Kirchen und Hochhäusern erleben. Auch für sehende Menschen sind die Stadtminiaturen kleine Kunstwerke mit Erlebnisfaktor. ■



Eine Übersicht über alle Modelle finden Sie hier: blinden-stadtmodelle.de

Jetzt scannen



Leselust statt Lesefrust

Eine aktuelle Forsa-Umfrage hat gezeigt, dass Menschen in Deutschland bis ins hohe Alter lesebegeistert sind. So gaben 46 Prozent der Befragten über 60 Jahre an, täglich mindestens eine Stunde mit Lesen zu verbringen, bei 22 Prozent waren es sogar bis zu drei Stunden. Wenn sich mit zunehmendem Alter das Sehen verschlechtert, können Hilfsmittel bei der Lektüre unterstützen. Die klassische Leselupe ist dafür nach wie vor am beliebtesten, wie 45 Prozent der Leser mit Seheinschränkungen in der Umfrage angaben. Über die Hälfte der Befragten kann sich auch vorstellen, ein elektronisches Hilfsmittel zu verwenden. Zur Wahl des passenden Geräts bieten Optikergeschäfte umfangreiche und kompetente Beratung. ■

(Quelle: OrCam Deutschland)

Deutscher Hörfilmpreis 2021

Am 16. Juni 2021 ist es wieder so weit: Bereits zum 19. Mal verleiht der Deutsche Blinden- und Sehbehindertenverband (DBSV) den Deutschen Hörfilmpreis an herausragende Hörfilmproduktionen. Pandemiebedingt findet die Veranstaltung in diesem Jahr im Rahmen einer hybriden Gala statt, die per Livestream übertragen wird. Mit dem – in Anlehnung an den Begriff Audio-deskription – auch ADele genannten Preis kürt eine hochkarätige Jury Filme für blinde und sehingeschränkte Menschen in den Kategorien Kino, TV, Dokumentation, Filmerbe und Kinder-/Jugendfilm. ■

Alle Infos zu den Nominierungen und Gewinnern finden Sie unter: deutscher-hoerfilmpreis.de/hoerfilmpreis-2021.html.



Jetzt scannen

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



HÖREN & SCHAUEN
Alle Erfahrungsberichte
auch als Podcasts
und Videos



Das VisusVital Magazin können Sie
kostenfrei nachbestellen!

Per Telefon: 0800 55 66 33 7
Per Mail: service@VisusVital.de
Online: [VisusVital.de/hilfreiche-materialien](https://www.visusvital.de/hilfreiche-materialien)



Wir freuen uns über Ihre Leserbriefe per Post an
Bayer Vital GmbH
Patientenkommunikation
Gebäude K56
51368 Leverkusen