



Besser-Leben-Programm (DMP)

## Informationen zu diabetischen Augenschäden

Zu den häufigsten Komplikationen bei Diabetes gehören Durchblutungsstörungen der Blutgefäße im Auge. In deren Folge entsteht eine diabetische Augenschädigung, bei der die Augen nach und nach an Sehkraft verlieren. Ohne gezielte Behandlung kann die Augenschädigung im Laufe der Zeit zur Erblindung führen. Patienten können aber selbst viel dazu beitragen, dass ihre Sehfähigkeit möglichst lange erhalten bleibt.

### Regelmäßige Augenuntersuchung

Mit Ihrer Teilnahme am Besser-Leben-Programm (DMP) haben Sie Anspruch auf eine augenärztliche Untersuchung, einschließlich einer Netzhautuntersuchung (Ophthalmoskopie). Diese sollte in Abhängigkeit vom Risikoprofil alle ein bis zwei Jahre zur Früherkennung erfolgen. Je nach individuellem Risikoprofil wird Sie Ihr betreuender Arzt in kürzeren oder längeren Abständen zum Augenarzt überweisen. Bei der Netzhautuntersuchung erhalten Sie dann Augentropfen, die Ihre Pupillenöffnung erweitern. Mit einer Lupe und Lichtquelle kann der Augenarzt das Innere des Auges betrachten und Veränderungen am Auge sehr gut erkennen, um frühzeitig einzugreifen. Nach der Untersuchung sind Ihre Augen aufgrund der geweiteten Pupillen sehr lichtempfindlich und Sie werden sich für einige Stunden geblendet fühlen.

Sprechen Sie Ihren Arzt einfach beim nächsten Termin auf eine mögliche Augenuntersuchung im Rahmen des Besser-Leben-Programms an. Er überweist Sie zu einem qualifizierten Facharzt.

### Diabetische Augenschäden

#### Diabetische Retinopathie:

Die Erkrankung der Netzhaut (Retina) ist eine der häufigsten Ursachen für Erblindung. Die Netzhaut ist durchzogen von zahlreichen kleinen Äderchen, welche die Zellen mit Nährstoffen versorgen. Das macht die Netzhaut anfällig für Gefäßschädigungen, die durch Diabetes auftreten können. Es treten kleine Aussackungen der Arterien (Mikroaneurysmen) auf, die das Sehvermögen zunächst nicht beeinträchtigen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung entstehen zusätzlich Blutungen, die die

Sehfähigkeit beeinträchtigen. Im Endstadium kann die Netzhaut so stark geschädigt sein, dass eine Netzhautablösung droht. Die Sehfähigkeit ist massiv reduziert und kann bis zur kompletten Erblindung fortschreiten.

#### Makulopathie:

Veränderungen der Blutgefäße an der Makula, dem Bereich des schärfsten Sehens in der Mitte der Netzhaut, bezeichnet man als Makulopathie. Dies kann zu einer Einlagerung von Gewebeflüssigkeit führen (Makulaödem), was die Sehschärfe beeinträchtigt. Schlimmstenfalls kommt es hier zur Erblindung.

#### Grauer Star:

Der Begriff Grauer Star (Katarakt) bezeichnet eine Trübung der Augenlinse. Sie führt zu abnehmender Sehschärfe und Blendungsgefühl, weil das Licht nicht mehr ungehindert durch die matt gewordene Linse gelangen kann. Bei Menschen mit Diabetes tritt eine solche Eintrübung der Linse häufiger und früher auf. Zu Beginn der Erkrankung sehen die Betroffenen alles wie durch einen leichten Schleier, der mit der Zeit immer dichter wird. Gleichzeitig kann die Blendungsempfindlichkeit zunehmen oder eine Kurzsichtigkeit verstärkt werden.

### Was Sie selbst tun können

- Mit einem dauerhaft optimal eingestellten Blutzucker lassen sich Schäden an der Netzhaut und andere Folgeschäden am wirksamsten vorbeugen.
- Der Blutdruck sollte auf einem Wert systolisch unter 140 mmHg und diastolisch unter 90 mmHg gehalten werden. Ein erhöhter Blutdruck fördert die Entstehung von diabetischen Augenschäden.

Bitte wenden!

# BARMER

# Informationen zu diabetischen Augenschäden

- Ein gesunder Lebensstil kann dazu beitragen, mögliche Folgen von Diabetes zu verhindern. Dazu gehört zum Beispiel nicht zu rauchen. Durch das Rauchen verengen sich die Blutgefäße, was zu einer verschlechterten Durchblutung der Gefäße im Auge führt. Gleichzeitig steigt durch das Rauchen der Blutdruck an, der die Gefäßschädigungen beschleunigt.
- Zu hohe Blutfettwerte können zu Ablagerungen am Auge führen. Sammeln sich diese vornehmlich im Bereich der Makula, kann dies die Sehfähigkeit deutlich beeinträchtigen.
- Durch regelmäßige Augenuntersuchungen im Rahmen der Teilnahme am Besser-Leben-Programm können Augenveränderungen frühzeitig erkannt und behandelt werden.

## So unterstützt Sie die BARMER

### Weitere Informationen

Unter [www.barmer.de/diabetes-typ1](http://www.barmer.de/diabetes-typ1) und [www.barmer.de/diabetes-typ2](http://www.barmer.de/diabetes-typ2) haben wir für Sie das Wichtigste zum Thema Diabetes zusammengefasst.

### BARMER Teledoktor

Sie haben Fragen zu Medikamenten oder Therapien? Unsere medizinischen Experten beantworten Ihre Fragen an 7 Tagen in der Woche – rund um die Uhr.  
Telefon: 0800 333 35 00\*  
Infos auch unter [www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

### BARMER Arztnavi

Mit dem Arztnavi können Sie Mediziner sämtlicher Fachrichtungen finden, bewerten und weiterempfehlen.  
Infos auch unter [www.barmer.de/arztnavi](http://www.barmer.de/arztnavi)

### Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie bei uns im Internet unter [www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

## Haben Sie noch Fragen?

### Besser-Leben-Berater/innen:

Telefon: 0800 333 004 327-391\*  
[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

Unsere Besser-Leben-Berater/innen stehen Ihnen für Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 8:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 8:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

## Wichtige Adressen

### Deutscher Diabetiker Bund e. V.

Bundesgeschäftsstelle  
Käthe-Niederkirchner-Straße 16  
10407 Berlin  
Telefon: 030 42 08 24 98 0  
[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

### Deutsche Hochdruckliga

Berliner Straße 46  
69120 Heidelberg  
Telefon: 06221 588 55-0  
[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

## Weitere Literatur

### Diabetes Journal, Verlag Kirchheim & Co. GmbH

Monatlich erscheinende Zeitschrift mit praktischen Tipps und Adressen. Sie können zunächst zwei kostenlose Probeexemplare bestellen.  
[www.diabetes-online.de](http://www.diabetes-online.de)

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Abbildung

BARMER

Stand: 0717

Dieses Infoblatt kann auch im Internet unter [www.barmer.de/a000271](http://www.barmer.de/a000271) heruntergeladen werden.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 21.07.2017 abgerufen.

Alle Angaben wurden sorgfältig zusammengestellt und geprüft. Dennoch ist es möglich, dass Inhalte nicht mehr aktuell sind. Bitte haben Sie deshalb Verständnis, dass wir für die Vollständigkeit und Richtigkeit des Inhaltes keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

© BARMER 2017  
Alle Rechte vorbehalten