

## 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. Betroffene 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 oder zwei Jahre zur Früherkennung von möglichen Augenschädigungen erfolgen. Je nach individuellem Risikoprofil wird Sie Ihr betreuendes ärztliches Team in kürzeren oder längeren Abständen in eine augenärztliche Praxis überweisen. Bei der Netzhautuntersuchung werden Tropfen in Ihre Augen gegeben, die Ihre Pupillenöffnung erweitern. Mit einer Lupe und Lichtquelle lässt sich so das Innere des Auges betrachten, Veränderungen lassen sich sehr gut erkennen und bei Bedarf können diese frühzeitig behandelt werden. Nach der Untersuchung sind Ihre Augen aufgrund der geweiteten Pupillen sehr lichtempfindlich und Sie werden sich für einige Stunden geblendet fühlen.

Sprechen Sie in Ihrer ärztlichen Praxis einfach beim nächsten Termin die mögliche Augenuntersuchung im Rahmen des Besser-Leben-Programms an. Dort überweist man Sie in eine qualifizierte fachärztliche Praxis. Unter Umständen sind spezielle augenärztliche Behandlungen notwendig.

Grundlegende Maßnahmen bei Augenveränderungen in Zusammenhang mit Diabetes mellitus sind, den Glukosewert so weit zu senken, dass der HbA1c-Wert zwischen 6,5 und 7,5 Prozent (48 bis 58 mmol/mol) liegt. Bei älteren Menschen akzeptiert man inzwischen auch höhere Werte bis etwa 8,5 Prozent. Zugleich sollte ein erhöhter Blutdruck dauerhaft gesenkt werden, nämlich auf einen Wert unter 140 mmHg (systolisch) und 90 mmHg (diastolisch).

### Diabetische Augenschäden

#### Diabetische Retinopathie

Die Erkrankung der Netzhaut (Retina) ist eine der häufigsten Ursachen für eine Erblindung. Die Netzhaut ist durchzogen von zahlreichen kleinen Äderchen, die die Zellen mit Nährstoffen versorgen. Das macht die Netzhaut anfällig für durch Diabetes verursachte Gefäßschädigungen. Es treten dann kleine Aussackungen der Arterien (Mikroaneurysmen) auf, die das Sehvermögen zunächst nicht beeinträchtigen. Im weiteren Verlauf der Erkrankung kommt es darüber hinaus zu Blutungen, die die Sehfähigkeit einschränken. Im Endstadium kann die Netzhaut so stark geschädigt sein, dass eine Netzhautablösung droht. Die Sehfähigkeit ist dann 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. Diese Veränderungen können zu einer Einlagerung von Gewebeflüssigkeit führen (Makulaödem), welche die Sehschärfe beeinträchtigt. Schlimmstenfalls kommt es hier zur Erblindung.

#### Grauer Star

Der Begriff „Grauer Star“ (Katarakt) bezeichnet eine Trübung der Augenlinse. Diese führt zu abnehmender Sehschärfe und einem 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 Schleier, der mit der Zeit immer dichter wird. Gleichzeitig kann die Blendungsempfindlichkeit zunehmen oder eine Kurzsichtigkeit kann sich verstärken.

## Was Sie selbst tun können

- Mit einem dauerhaft optimal eingestellten Glukosewert lassen sich Schäden an der Netzhaut und anderen 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.
- 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

Auf unserer Website haben wir für Sie das Wichtigste zum Thema Diabetes zusammengestellt:

[www.barmer.de/diabetes-typ1](http://www.barmer.de/diabetes-typ1)

[www.barmer.de/diabetes-typ2](http://www.barmer.de/diabetes-typ2)

### BARMER Teledoktor

Täglich von 6 bis 24 Uhr

Telefon: 0800 333 35 00\*

[www.barmer.de/teledoktor](http://www.barmer.de/teledoktor)

## Ihre BARMER vor Ort

Finden Sie im Internet unter:

[www.barmer.de/geschaeftsstellensuche](http://www.barmer.de/geschaeftsstellensuche)

### Weitere Infos zu den Besser-Leben-Programmen

Unsere Besser-Leben-Beraterinnen und -Berater stehen Ihnen bei Fragen zu diesem Angebot montags bis donnerstags zwischen 08:00 Uhr und 18:30 Uhr und freitags von 08:00 Uhr bis 16:00 Uhr gerne telefonisch zur Verfügung.

Telefon: 0800 333004 327-391\*

[dmp@barmer.de](mailto:dmp@barmer.de)

[www.barmer.de/besser-leben](http://www.barmer.de/besser-leben)

## Wichtige Adressen

### Deutscher Diabetiker Bund e. V.

#### Bundesgeschäftsstelle

Käthe-Niederkirchner-Straße 16  
10407 Berlin

Telefon: 030 420824980

Fax: 030 420824982

[www.diabetikerbund.de](http://www.diabetikerbund.de)

### Deutsche Hochdruckliga e. V.

Berliner Straße 46  
69120 Heidelberg

Telefon: 06221 588550

Fax: 06221 5885525

[info@hochdruckliga.de](mailto:info@hochdruckliga.de)

[www.hochdruckliga.de](http://www.hochdruckliga.de)

\* Anrufe aus dem deutschen Fest- und Mobilfunknetz sind für Sie kostenfrei.

## Impressum

### Herausgeber

BARMER, Axel-Springer-Straße 44, 10969 Berlin

### Konzeption und Redaktion

Maike Fetzter (v. i. S. d. P.), Versorgungsmanagement/Prävention,  
[maike.fetzter@barmer.de](mailto:maike.fetzter@barmer.de)

### Konzeption und Text

Vera Herbst, Wissenschaftsjournalistin und Pharmazeutin,  
Braunschweig

### Medizinische Prüfung

Dr. med. Ulrike Henning, Fachärztin für Allgemeinmedizin,  
26316 Varel

### Druck

Druckhaus Dülmen, Betz Vertriebs GmbH  
Wierlings Kamp 8, 48249 Dülmen

### Abbildung

© Martinns, Getty Images (1)

Stand: September 2023

© BARMER 2023

Alle Rechte vorbehalten. Nachdruck, auch auszugsweise, nur mit vorheriger schriftlicher Einwilligung der BARMER. 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 Inhalts keine Gewähr übernehmen können. Für Anregungen und Hinweise sind wir stets dankbar.

Alle Internetlinks wurden zuletzt am 22.07.2023 abgerufen.