Dr. med. Dr. scient. med. Jürg Eichhorn

Traditionelle Chinesische Medizin ASA
Manuelle Medizin SAMM
F.X. Mayr-Arzt (Diplom)
CAS - Genomisch-klinische Medizin
Wissenschaftliches Doktoratsstudium (UFL)

Allgemeine Innere Medizin FMH

Sportmedizin SGSM
Ernährungsheilkunde SSAAMP
Anti-Aging Medizin SSAAMP
Thermographie (ThermoMed-ISTT)

Praxis für Allgemeine und Komplementärmedizin

Neuraltherapie SANTH & SRN
Orthomolekularmedizin SSAAMP
Applied Kinesiology ICAK-D & ICAK-A

Version: 24. Mai 2026

Altersbedingte Maculadegeneration (AMD)

Fon +41 (0)71 350 10 20
Adresse Im Lindenhof Bahnhofstr. 23 CH-9100 Herisau
E-Mail drje49@gmail.com www.ever.ch

Altersbedingte Maculadegeneration (AMD)

Macula lutea - der gelbe Fleck

Die Macula

Die Macula ist das Zentrum der Netzhaut, die Stelle des schärften Sehens, ein winziger Fleck von etwa 1^{mm2} Grösse. Das ins Auge einfallende Licht trifft gebündelt auf die Macula , wo auch die Sinneszellen am dichtesten beieinander liegen. Der gelbe Maculafarbstoff schützt die Zellen vor schädigenden Lichteinflüssen.

Die altersbedingte Maculadegeneration (AMD)

Je geringer der Farbstoffgehalt in der Macula , je geringer die Antioxidantienmenge, umso schneller erfahren die Sinneszellen eine Schädigung. Die Lichtinformation an das Sehzentrum im Hirn nimmt ab und wir werden blind.
11.5% der weissen USA-Bevölkerung entwickeln im Alter über 80 Jahren eine Maculadegeneration, die schliesslich mit Blindheit endet. Allein in den USA rechnet man mit einem Zuwachs von drei Millionen AMD Patienten in den nächsten 20 Jahren.

Zink, Vitamin E, Vitamin C und Beta-Carotin

In einer gross angelegten Studie wurde die Wirkung von Zink, Vitamin E, Vitamin-C und Beta-Carotin (Antioxidantien) geprüft und es zeigte sich, dass mit diesen Antioxidantien das AMD Risiko deutlich gesenkt werden konnte.
(van Leeuwen B, et al. Dietary intake of antioxydants and risk of age related maculadegeneration. lAMA 2005;294:3101-7).

Lutein und Zeaxanthin - Doppelter Augen Schutz

Info: www.ever.ch: Medizinwissen - Fachinformation Labor und Hitlisten

Die beiden Wirkstoffe Lutein und Zeaxanthin bilden in der Netzhaut, in der sogenannten Macula lutea („Gelber Fleck“ im Zentrum der Netzhaut mit der grössten Sehzellendichte) den Maculafarbstoff. Im Alter kann die Stelle „des schärfsten Sehens“ degenerieren und zu Blindheit führen (Maculadegeneration). Die Maculafarbstoffe bestehen ausschliesslich aus Lutein und Zeaxanthin, die auch in vielen Gemüse und Obstsorten vorkommen. Sie haben vermutlich die Funktion, das blaue Licht, welches schädlich für die Photorezeptoren ist, zu filtern und *Freie Radikale* zu neutralisieren. Sonnenexposition (v.a. UV-Strahlung) und Rauchen sind Risikofaktoren für Katarakt und altersabhängige Maculadegeneration. Wissenschaftliche Studien zeigen, dass eine hohe Farbstoffdichte die Gesunderhaltung der Augen optimal unterstützt. Bei Patienten mit Maculadegeneration oder hohem Risiko für Maculadegeneration ist die Pigmentdichte in der Macula vermindert. Mehrere epidemiologische Studien lassen vermuten, dass Lutein und Zeaxanthin eine schützende Rolle gegenüber Maculadegeneration und Katarakt spielen. Lutein verbessert das Nahsehen und den Kontrast und erhöht die Dichte des Maculafarbstoffs. Lutein und Zeaxanthin können vom menschlichen Körper selbst nicht gebildet werden.
Gekochter Grünkohl, Spinat, Mais, gekochter Broccoli und Eigelb sind Nahrungsmittel, welche reich an Lutein und Zeaxanthin sind.
Lutein und Zeaxanthin geben Obst und Gemüse ihre typischen leuchtenden Farben (Paprika, Karotten, Tomaten, Melonen, Mais, Orangen). Im grünen Gemüse (Broccoli, Spinat, Erbsen) sind Lutein und Zeaxanthin durch das Chlorophyll verdeckt. Grünkohl ist reich an Lutein und Mais ist reich an Zeaxanthin.
Die beste Methode, um die Auswirkungen des oxidativen Stress zu kontrollieren, ist eine gesunde Ernährung. Diese soll reich an Früchten, Gemüse, pflanzlichen Ölen (Oliven- und Rapsöl) und Meeresfrüchten sein, um den Bedarf an Vitaminen und Spurenelementen sicherzustellen, damit die Regulation und Abwehr gegenüber *Freien Radikalen* gewährleistet ist. Zu diesem Zweck ist die mediterrane Küche besonders geeignet. Eine Ergänzung mit Zink, Vitamin C, Vitamin E, Beta-Carotin, Flavonoiden, Lutein und Zeaxanthin wird sowohl prophylaktisch wie auch bei beginnender Maculadegeneration empfohlen.

Erhöhtes Risiko an einer AMD zu erkranken:

- Höheres Alter 8.3-fach
- Familiäre Disposition 4.5-fach
- Katarakt-Operation 5.7-fach
- Rauchen 2.5-fach
- Unausgewogene Ernährung 2.2-fach
- Starkes Sonnenlicht 2,1-fach
- Weibliches Geschlecht 2-fach
- Blaue Augen 1.3-fach

Statistische Wahrscheinlichkeit an einer AMD zu erkranken

- 5. Lebensjahrzehnt (41-50 Jahre) 5%
- 6. Lebensjahrzehnt (51-60 Jahre) 10%
- 7. Lebensjahrzehnt (61-70 Jahre) 15%
- 8. Lebensjahrzehnt (71-80 Jahre) 20%
- 9. Lebensjahrzehnt (81-90 Jahre) 40%