



Damit Diabetes nicht ins Auge geht

DBSV 
Deutscher Blinden- und
Sehbehindertenverband e.V.

Damit Diabetes nicht ins Auge geht

Mit freundlicher Unterstützung des AOK-Bundesverbandes
im Rahmen der Selbsthilfeförderung nach § 20 c SGB V

Impressum

Herausgeber:

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e. V. (DBSV)

Rungestr. 19

10179 Berlin

Telefon: (0 30) 28 53 87-0

Telefax: (0 30) 28 53 87-2 00

E-Mail: info@dbsv.org

Internet: www.dbsv.org

Konzeption und redaktionelle Bearbeitung:

Jeanette Prautzsch

Weitere Autoren:

Prof. Dr. Rüdiger Landgraf, Prof. Dr. Bernd Bertram

Fotos:

Shutterstock (Titelseite); DDS (Seite 4); DBSV-Archiv (Seite 8);

BVA (Seite 10, 15, 16); Bertram (Seite 15, 21); ABSV (Seite 18);

Augenärztliche Akademie Deutschland 2009 (Seite 20)

Gestaltung: hahn images, Berlin

Druck: Kehrberg Druck Produktion Service

Erste Auflage 2010

Inhaltsverzeichnis

Editorial	
Gemeinsam gegen diabetesbedingte Blindheit	4
Der Rat eines Betroffenen: Verschließen Sie nicht die Augen!	6
Wie Diabetes das Auge verändert	13
Serviceteil	
Literaturhinweise	22
Adressen	24

Gemeinsam gegen diabetesbedingte Blindheit



Liebe Leserin, lieber Leser,

Diabetes ist eine Volkskrankheit, die für die Patienten und ihre Familien, aber auch für Gesellschaft und Volkswirtschaft schwerwiegende Folgen hat. Etwa zehn Millionen Menschen in Deutschland leiden an Diabetes. Zu den möglichen gravieren-

den Folgen des Diabetes und der damit häufig verknüpften Bluthochdruck-Erkrankung gehören Sehbehinderung und Blindheit: Mindestens 30.000 Menschen in Deutschland sind aufgrund ihres Diabetes erblindet, und mindestens 80.000 Menschen sind sehbehindert. Die Zahl insbesondere der Typ-2-Diabetiker steigt und das Alter, in dem die Krankheit festgestellt wird, verschiebt sich in immer jüngere Jahre. So ist Diabetes die häufigste Erblindungsursache zwischen 40 und 80 Jahren. Von 1990 bis 2002 stieg die Zahl der Erblindeten um 9, die der Sehbehinderten um 80 Prozent. Diabetiker erblinden fünfmal häufiger als Nichtdiabetiker.

Da der Typ-2-Diabetes häufig lange unerkannt bleibt, ist die Gefahr einer nicht frühzeitigen Behandlung der Risikofaktoren (insbesondere Bluthochdruck) sehr groß. Die Zahl derer, deren Augenlicht langfristig bedroht ist, wächst.

Doch Blindheit/Sehbehinderung ist kein unabwendbares Schicksal. Am besten gelingt der Kampf dagegen im Team:

Hausärzte, Diabetologen, Augenärzte, Diabetesberater, Selbsthilfegruppen und Angehörige können den Patienten unterstützen. Es gibt für Ärzte und Betroffene inzwischen eine nationale Versorgungsleitlinie für die frühzeitige Erkennung und adäquate Behandlung von Sehstörungen bei Menschen mit Diabetes (www.versorgungsleitlinien.de/themen/diabetes2/dm2_netzhaut). Diese Broschüre ist eine wertvolle Ergänzung dazu. Sie hat das Ziel, Wege aufzuzeigen, wie die Betroffenen ihr Augenlicht bewahren können und wer ihnen dabei helfen kann. An sie alle wendet sich diese Broschüre mit dem Aufruf, die Gesundheit der Augen stets im Blick zu haben. Daher

- mein Appell an die Diabetiker-Selbsthilfe: Hilflosigkeit, Angst und fehlende Vorbereitung auf das „Was, wenn doch ...“ abbauen.
- mein Appell an Blinden- und Diabetiker-Organisationen: Barrieren untereinander überwinden, mit Fachgesellschaften kooperieren.
- mein Appell an Augenärzte, Diabetologen, Diabetesberaterinnen, -assistentinnen, Apotheker und Selbsthilfeorganisationen: Wir brauchen wohnortnahe Informations- und Trainingsprogramme.
- müssen wir Regierungen, Kommunen, Industrie und Medien „zwingen“, blindengerechte Entscheidungen zu treffen und entsprechende Produkte anzubieten.

UNITE FOR DIABETES: Wir müssen gemeinsam eine Heimat und eine Lobby für Menschen mit Diabetes und Erblindung/ Sehbehinderung schaffen!

Prof. Dr. Rüdiger Landgraf
Vorsitzender Deutsche Diabetes-Stiftung



Der Rat eines Betroffenen: Verschließen Sie nicht die Augen

Sehbehinderung oder Blindheit ist eine relativ häufige Folge der Zuckerkrankheit. Auf diese Nachricht reagieren viele Betroffene verständlicherweise mit Angst und Verdrängung. Doch bevor Sie sagen: „Das will ich gar nicht wissen“ und diese Broschüre aus der Hand legen, lesen Sie bitte weiter, denn Sie selbst können Ihr Schicksal beeinflussen und so auch Ihr Augenlicht bewahren. Schließlich können Diabetiker selbst sehr viel tun, um ihre Gesundheit allgemein und auch die ihrer Augen zu erhalten.

Die erste Reaktion

Die erste Reaktion nach der Diagnose „Diabetes“ ist bei vielen Patienten dieselbe: Sie verdrängen die Krankheit zunächst, verschließen die Augen vor dem, was auf sie zukommt. Sie setzen sich mit den möglichen Folgen der Krankheit auseinander, das hieße ja, sich eine Zukunft in düsteren Farben ausmalen. Sie wollen deshalb auch nicht wissen, was sie selbst tun können. Denn das bedeutet für viele, dass sie ihre Lebensführung ändern und von liebgewonnenen Gewohnheiten Abschied nehmen sollen: eine andere Ernährung, mehr Bewegung, regelmäßige Kontrollen der Blutzucker- und Blutdruckwerte, regelmäßige Einnahme von Medikamenten und noch anderes mehr. So viel Neues wirkt bedrohlich oder doch zumindest sehr mühsam und lästig. Und dabei gibt es keine Garantie, dass dieser mühsame Weg zum Erfolg führen wird.

Das Leben in die Hand nehmen

Doch früher oder später muss sich leider jeder Patient mit seiner Krankheit auseinandersetzen. Patienten, die es früher tun, nehmen ihr Leben selbst in die Hand. Sie informieren sich und ändern ihr Verhalten, bevor die Krankheit ihnen Veränderungen aufzwingt. Wer sich für das „später“ entscheidet, der nimmt in Kauf, dass dann schon Veränderungen eingetreten sind, die er nicht mehr rückgängig machen kann. Dann bleibt nur noch, sich den neuen Umständen anzupassen und Einschränkungen hinzunehmen.

Blindheit bedeutet nicht das Ende

Sehbehinderung und Blindheit sind nicht das Ende – so schlimm diese Perspektiven sehenden Menschen auch vorkommen mögen, weil sie sich nicht vorstellen können, wie das Leben weitergeht. Viele Blinde führen ein erfülltes Leben und bewältigen ihren Alltag. Zahlreiche Tricks und Hilfsmittel erleichtern es ihnen. Der Kontakt zu anderen Betroffenen ist hier besonders wichtig.

Unterstützung und Hilfsmittel

Berufsförderungswerke bieten Unterstützung für Sehbehinderte und Blinde im beruflichen Alltag. Der Computer ist sowohl im Beruf als auch im privaten Leben eine vielseitige Hilfe und das Internet ist als Informationsquelle und Kommunikationsmittel unschätzbar. Um den Diabetes im Griff zu behalten, gibt es auch für Blinde und Sehbehinderte Insulin-Injektionshilfen und sprechende Messgeräte. Einen sehr guten Überblick über diese Hilfen gibt die Broschüre „Wenn Diabetes ins Auge geht – So geht das Leben weiter“ (genaue Angaben im Serviceteil).



Moderne Hilfsmittel wie dieses Lesegerät erleichtern Sehbehinderten den Alltag.

Doch auch wenn es Tipps, Tricks und Hilfen gibt; ist es nicht besser, den Krankheitsverlauf so früh wie möglich zu bremsen, als sich irgendwann mit den Folgen des Diabetes abzufinden?

Mitstreiter gewinnen

Eine ganz wichtige Strategie ist, dass die Patienten Mitstreiter gewinnen im Kampf gegen die Krankheit. Angehörige, Ärzte, Diabetesberater und Selbsthilfeorganisationen können helfen, den Patienten aus der Sackgasse zu lotsen, in die er sich zunächst hineinmanövriert hat. Sie alle können Informationen bieten, Ratschläge geben, Tipps und Tricks anbieten und Mut machen – damit räumen sie größere oder kleinere Steine aus dem Weg. Den Weg beschreiten muss der Patient Schritt für Schritt allerdings selbst.

Diese Broschüre richtet sich nicht nur an die Patienten selbst, sondern auch an ihre Mitstreiter. Sie appelliert an alle, im Kampf gegen die diabetesbedingte Blindheit mitzuhelfen:

- Liebe Patienten, bitte verschließen Sie nicht die Augen vor der Krankheit!
- Liebe Ärzte, bitte klären Sie Ihre Patienten darüber auf, wie Diabetes die Augen gefährdet!
- Liebe Diabetesberater, bitte behalten auch Sie die Sehkraft der Patienten im Auge!
- Liebe Angehörige, bitte bleiben Sie geduldig und beharrlich!

Mut machen und mitmachen

Gerade die Angehörigen spielen eine wichtige Rolle. Sie können nicht nur trösten und Mut machen. Sie können sich Zeit nehmen, zum Beispiel um den Partner zum Augenarzt zu begleiten, denn nach der Untersuchung wird er nicht selbst Auto fahren können. Sie können an fällige Kontrolluntersuchungen erinnern. Und sie können Änderungen im Lebensstil unterstützen. Denn gemeinsam spazieren gehen oder Sport treiben macht viel mehr Spaß – und schadet auch dem Partner nicht.

Den Arztbesuch vorbereiten

Viele Ärzte können sich leider nicht immer so viel Zeit für den einzelnen Patienten nehmen, wie es wünschenswert wäre: Das Wartezimmer ist voll, die nächsten Patienten warten. Und oft weiß man als Patient selbst nicht, welche Informationen einem fehlen. Darunter leidet mitunter die Verständigung mit dem Diabetologen oder dem Augenarzt. Ist man dann nach dem Arztbesuch wieder zu Hause, fallen einem all die Fragen ein, die man hätte stellen wollen.



Untersuchung der Netzhaut in der Augenarztpraxis

Da ist es eine Hilfe, wenn man sich schon vor dem Arztbesuch Gedanken macht, welche Themen angesprochen werden sollen. Deshalb sind hier im Folgenden einige Listen aufgeführt, die grundlegende Fragen enthalten. In jedem einzelnen Fall kommen natürlich noch zusätzliche Fragen hinzu, die von den persönlichen Umständen abhängen.

Fragen an den Diabetologen

- Was ist der HbA1C-Wert und welche Rolle spielt er?
- Welche Rolle spielt der Blutdruck?
- Was ist zu beachten, wenn noch andere Grunderkrankungen bestehen?
- Welche weiteren Risiken sind zu beachten?
- Wie kann ich Notfälle vermeiden?
- Wo kann ich eine qualifizierte Schulung erhalten?
- Kann auch mein Partner an der Schulung teilnehmen?

- In welchen Lebenssituationen muss ich Kontakt mit dem Arzt aufnehmen?

Fragen an den Augenarzt

- Weshalb müssen die Augen für die Untersuchung „weitgetropft“ werden?
- Was muss ich beachten, wenn ich noch weitere Augenkrankheiten (zum Beispiel Grauer Star oder Glaukom) habe?
- Schildern Sie im Gespräch auch Ihre Ängste und Sorgen.
- Ist es notwendig/sinnvoll, noch einen zweiten, auf diabetische Augenkrankheiten spezialisierten Augenarzt aufzusuchen?

Fragen an den Diabetesberater

- Wie oft muss der Blutzucker gemessen werden – und wann?
- Welche Sportarten sind besonders geeignet für mich?
- Wie kann ich mein Wohlbefinden und meine Leistungsfähigkeit steigern?

Früh den Kontakt zur Selbsthilfe suchen

Auch wenn die Augen noch kaum vom Diabetes geschädigt wurden und die Sehkraft noch gut ist, ist es sinnvoll, den Kontakt zu einer Selbsthilfegruppe in der Nähe zu suchen. In der Selbsthilfegruppe trifft man Menschen, die bereits Erfahrungen mit der Krankheit haben. Sie haben auf die gleichen Fragen und Probleme, die einem selbst im Moment vielleicht unlösbar erscheinen, möglicherweise schon eine Antwort gefunden und können weiterhelfen. Im Gespräch mit anderen Betroffenen lernen Patienten und ihre Angehörigen zudem leichter, mit ihren Emotionen und Ängsten umzugehen.

In den meisten Landesverbänden des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes (DBSV) gibt es bereits Diabetesbeauftragte – und das Netzwerk wird noch ausgebaut. Diabetesbeauftragte sind Menschen, die selbst aufgrund eines Diabetes erblindet sind oder die bereits blind waren, als sie am Diabetes erkrankten. Als ehrenamtliche Berater können diese Betroffenen anderen Betroffenen am besten helfen. Sie können ihnen helfen, mit der Angst vor Sehbehinderung und vor weiteren Folgeschäden umzugehen. Denn nur wenn diese Angst besiegt ist, lässt sich die Krankheit in den Griff bekommen. Und die ehrenamtlichen Helfer geben auch ganz handfeste Tipps zu Hilfen im Diabetiker-Alltag: Wie prüfe ich meinen Blutzucker, wie spritze ich Insulin, auch wenn ich nichts sehen kann?

Den Diabetesbeauftragten in Ihrer Nähe finden Sie unter www.diabetesbeauftragte.dbsv.org. Im Serviceteil sind dazu weitere Adressen und Websites aufgeführt.

Wie Diabetes das Auge verändert

Rund zehn Millionen Bundesbürger sind Diabetiker. Die hohe Zuckerkonzentration im Blut schädigt überall im Körper feine Blutgefäße. Ablagerungen setzen sich in den Gefäßen fest, so dass diese enger werden; sie werden undicht mit der Folge, dass Blut in das umliegende Gewebe austritt. Schließlich bilden sich krankhafte Aussackungen, so genannte Mikroaneurysmen. Im Auge ist vor allem die sehr gut durchblutete Netzhaut von diesen Veränderungen betroffen.

In der Netzhaut empfangen die lichtempfindlichen Zellen die Seheindrücke, die dann vom Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet werden. Werden die Netzhautzellen nicht mehr ausreichend mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt, weil die Blutgefäße geschädigt sind, dann sterben sie nach und nach ab. Diese Schädigung der Netzhaut durch den Diabetes läuft schleichend und zunächst vom Patienten unbemerkt ab. Wenn jedoch ein gewisses Ausmaß an Schädigung vorliegt, führt die Krankheit zu einer Sehbehinderung oder sogar Erblindung.

Blind durch Diabetes – muss das sein?

Die diabetische Retinopathie ist eine der häufigsten Folgekrankheiten der Zuckerkrankheit. Diabetiker haben ein 25-mal höheres Risiko, ihr Augenlicht durch eine Netzhauterkrankung zu verlieren, als Gesunde. Etwa 30.000 Menschen sind in Deutschland wegen einer diabetischen Netzhauterkrankung blind.

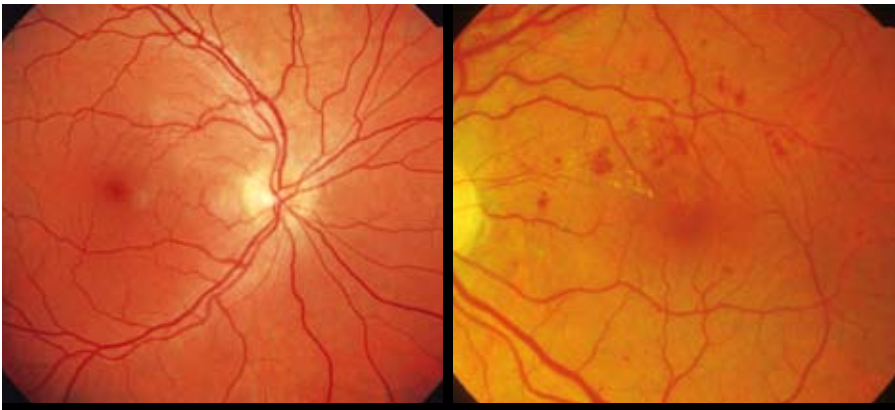
Blindheit ist für Diabetiker aber kein unabwendbares Schicksal. Denn mit einer guten Blutzucker- und Blutdruckkontrolle lassen sich die Schäden vermeiden oder zumindest hinauszögern. Augenärzte können bei der Untersuchung der Netzhaut die Gefäßschäden erkennen, noch bevor das Sehvermögen des Patienten leidet. Schon dann muss bei bestimmten Veränderungen eine Laserbehandlung erfolgen, mit der oft der Krankheitsverlauf gestoppt und damit die Sehminderung vermieden werden kann. Wenn das Sehen schon reduziert ist, kann man durch die Laserkoagulation oft eine weitere Verschlechterung vermeiden, aber meist keine Verbesserung mehr erzielen.

Wie schütze ich meine Netzhaut?

- Der HbA1C-Wert, der die Konzentration des Zuckers im Blut in den letzten Wochen angibt, sollte unter 7 % liegen.
- Der Blutdruck sollte möglichst unter 135/85 mmHg liegen.
- Nicht rauchen!
- Wird die Diagnose „Diabetes“ gestellt, sollte bald der Augenhintergrund untersucht werden.
- Wenn noch keine Schäden festzustellen sind, genügt es danach, einmal im Jahr zum Augenarzt zu gehen.
- Erkennt der Augenarzt Anzeichen einer diabetischen Retinopathie, sind Kontrolluntersuchungen alle drei bis sechs Monate notwendig, gegebenenfalls eine Laserbehandlung.
- Bei akuten Sehproblemen – Verzerrtsehen, „Rußflocken“ im Auge, Schwankungen der Sehschärfe – unverzüglich zum Augenarzt.

Formen diabetischer Netzhauterkrankungen

Augenärzte unterscheiden verschiedene Formen diabetischer Netzhauterkrankungen. Das Anfangsstadium ist die so genannte **nicht proliferative diabetische Retinopathie**. Dabei sind die schon erwähnten Gefäßerweiterungen (Mikroaneurysmen), kleine Blutungen oder Ablagerungen (harte Exsudate) bei der Augenuntersuchung sichtbar.



Links: gesunde Netzhaut, rechts: Netzhaut mit nicht-proliferativer diabetischer Retinopathie

Akut gefährdet ist das Sehvermögen im fortgeschrittenen Stadium, der **proliferativen Retinopathie**. Weil die kranken Blutgefäße das Netzhautgewebe nicht ausreichend versorgen, bildet der Körper Wachstumsfaktoren, die die Bildung neuer Gefäße anregen. Diese neuen Blutgefäße richten jedoch mehr Schaden an, als sie nutzen. Sie sind undicht, so dass Blut und Gewebeflüssigkeit austritt, und sie wachsen mitunter ins Augeninnere, den Glaskörper, hinein. Es kann zu schweren Blutungen in den Glaskörper hinein kommen. Mit dem Aussprossen der

Gefäßneubildungen können sich Stränge bilden, die Zug auf die empfindliche Netzhaut ausüben. Die Netzhaut wird so von der sie ernährenden Aderhaut abgelöst.



Augenhintergrund eines Patienten mit proliferativer Retinopathie

Mit einer Lasertherapie kann man häufig die Rückbildung der Gefäßneubildungen erreichen oder bei einer schweren nicht-proliferativen Retinopathie die Entstehung der Gefäßneubildungen verhindern. In der Regel sind mehrere Laserbehandlungstermine notwendig. Bilden sich schwere Blutungen in den Glaskörper nicht spontan zurück oder kommt es zu einer Netzhautablösung, dann kann ein Augenchirurg den Glaskörper entfernen und die Netzhaut wieder anlegen, um noch möglichst viel Sehvermögen zu erhalten.

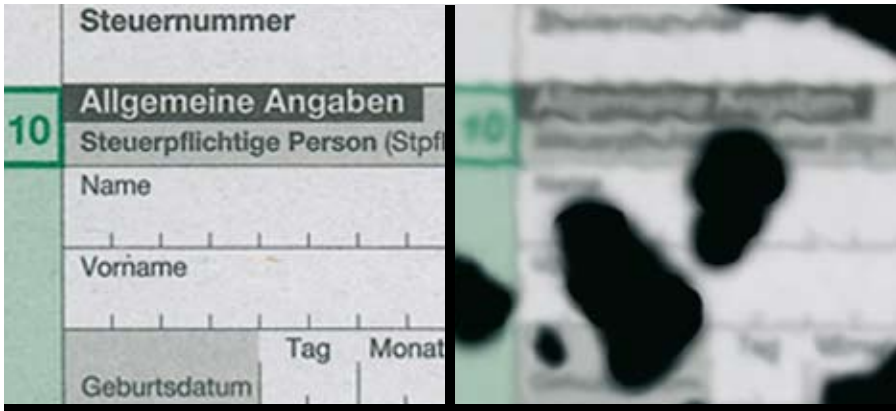
Wenn die Stelle des schärfsten Sehens, die Makula, von den Veränderungen betroffen ist, sprechen die Augenärzte von einer **diabetischen Makulopathie**. In der Makula, einem Bereich von wenigen Millimetern Durchmesser im Zentrum der Netzhaut, sind besonders viele lichtempfindliche Zellen angesiedelt, insbesondere die für das Farbsehen zuständigen Zapfen. Oft nehmen Patienten die diabetische Augenkrankheit erst wahr, wenn die Makula in ihrer Funktion gemindert ist.

Wenn durch eine diabetische Makulopathie das zentrale Sehen bedroht ist, können Laserstrahlen genau auf die krankhaft veränderten Stellen gerichtet werden. Der Wärmeeffekt sorgt dafür, dass die besonders betroffenen Stellen der Netzhaut stillgelegt werden und die benachbarten Bereiche besser funktionieren können.

Seit kurzem werden bei bestimmten Diabetesveränderungen am Auge in einem Operationssaal Medikamente direkt ins Auge gespritzt – Kortison oder so genannte VEGF-Hemmer. Damit können Augenärzte undichte Gefäßwände verbessern und auch die Wachstumsfaktoren blockieren und so das schädliche Gefäßwachstum bremsen. Die Medikamente wirken aber nur, solange sie im Auge sind. Deshalb müssen solche Injektionen häufiger wiederholt werden: Kortison wirkt drei bis ungefähr vier Monate, die VEGF-Hemmer ungefähr vier Wochen. Diese neue Behandlungsform wird derzeit intensiv erforscht.

Wie sieht man mit diabetischer Retinopathie?

Wie gesagt ist das Sehvermögen lange Zeit nicht beeinträchtigt. Später tritt verschwommenes, verzerrtes Sehen mit inselartigen blinden Flecken im Gesichtsfeld auf. Auch die Wahrnehmung der Farben kann eingeschränkt sein.



Links: normaler Seheindruck, rechts: Seheindruck mit diabetischer Retinopathie

Nicht nur die Netzhaut leidet unter Diabetes

Diabetiker erleben es mitunter, dass ihre Sehschärfe sich plötzlich verändert. Das kommt vor allem dann vor, wenn der Blutzuckerwert stark schwankt. Bevor man sich also eine neue Brille besorgt, ist es besser, den Blutzucker unter Kontrolle zu bekommen und den Augenarzt aufzusuchen.

Eine Folge des Diabetes kann auch sein, dass sich die Augenlinse trübt und ein Grauer Star (Katarakt) entsteht. Diese normale Alterserscheinung des Auges tritt bei Diabetikern oft schon in jüngeren Jahren auf.

Welche Untersuchungen sind wichtig?

Die regelmäßige Kontrolle des Blutzuckers und des Blutdrucks ist die Grundlage für jede Diabetestherapie. Die Patienten lernen rasch, diese Werte selbst zu messen. Für sehbehinderte oder blinde Diabetiker gibt es sprechende Geräte.

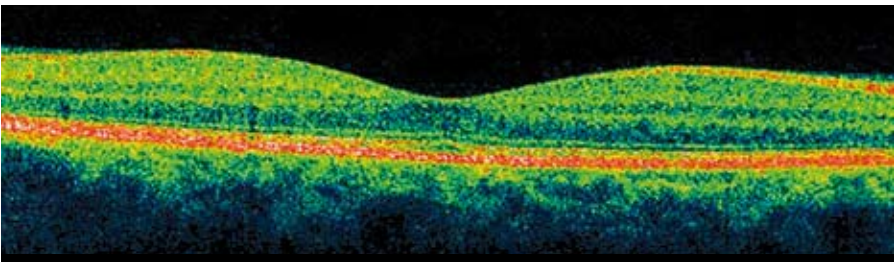
Bei den augenärztlichen Kontrolluntersuchungen schaut sich der Augenarzt mit einem Spezialmikroskop das gesamte Auge genau an, vor allem aber den Augenhintergrund mit der Netzhaut.

Damit der Augenarzt alle Bereich der Netzhaut gut sehen kann, wird die Pupille vor der Untersuchung mit Augentropfen weitgestellt. Die Wirkung dieser Augentropfen hält wenige Stunden an. Die Patienten sind dann leichter geblendet und sehen teilweise etwas schlechter. Man darf deswegen nicht Auto fahren, solange die Pupille erweitert ist. Deshalb sollten Diabetiker möglichst mit einem Fahrer oder mit öffentlichen Verkehrsmitteln zur Augenuntersuchung kommen.

Gegebenenfalls macht der Augenarzt Fotos, um den Verlauf der Krankheit genau festzuhalten. In manchen Fällen sind spezielle Untersuchungsverfahren angebracht. Dazu gehört die so genannte Fluoreszeinangiographie. Dabei wird dem Patienten ein gelber Farbstoff in die Blutbahn gegeben, anschließend werden in definierten Zeitabständen Fotos der Netzhaut gemacht, die zeigen, wie die Gefäße durchblutet werden und ob undichte oder nicht durchblutete Stellen oder Gefäßneubildungen erkennbar sind.



Fluoreszenzangiographie einer gesunden Netzhaut. In der Mitte befindet sich die Makula, die Stelle des schärfsten Sehens.



Darstellung der Netzhautschichten eines gesunden Auges mit der optischen Kohärenztomographie. Das „Tal“ in der Bildmitte entspricht der Sehgrube (Fovea) im Zentrum der Makula, der Stelle des schärfsten Sehens.

Mit der optischen Kohärenztomographie lassen sich die einzelnen Schichten der Netzhaut in hoher Auflösung darstellen.



Zum Autor:

Prof. Dr. Bernd Bertram ist niedergelassener Augenarzt in Aachen. Er ist der 1. Vorsitzende des Berufsverbandes der Augenärzte Deutschlands und Generalsekretär der Initiativgruppe „Früherkennung diabetischer Augenerkrankungen“.

Literaturhinweise

Broschüre:

- Diana Drobel: Wenn Diabetes ins Auge geht –
So geht das Leben weiter
INSULINER-Verlag
ISBN 978-3-925618-07-9, 4,80 €

Zeitschriften:

- Die Gegenwart
Zeitschrift des Deutschen Blinden- und Sehbehinderten-
verbands (DBSV)
DBSV-Zeitschriftenverlag
Rungestr. 19
10179 Berlin
Tel.: (0 30) 28 53 87-22
E-Mail: zeitschriftenverlag@dbsv.org
Internet: www.dbsv.org

- INSULINER
Die Zeitschrift von Diabetikern für Diabetiker erscheint
vierteljährlich auf Kassette, CD, per E-Mail und in
Schwarzschrift.
INSULINER-Verlag
Vor dem Dickenhahn 25
56472 Dreisbach
Tel.: (0 26 61) 9 17 66 44
Fax: (0 26 61) 9 17 66 54
E-Mail: verlag@insuliner.de
Internet: www.insuliner.de

- **Medizin für alle – Das Wartezimmer**
Monatlich erscheinende Hörzeitschrift auf Kassette oder CD.
ATZ e. V. – Hörmedien für Sehbehinderte und Blinde
Postfach 1421
37594 Holzminden
Tel.: (0 55 31) 71 53
E-Mail: atz@blindENZEITUNG.de
Internet: www.atz-blindENZEITUNG.de

- **Diabetes-Journal**
Auf CD bei: Westdeutsche Blindenhörbücherei
Harkortstr. 9
48163 Münster
Tel.: (02 51) 71 99 01
E-Mail: info@wbh-online.de
Internet: www.wbh-online.de,
www.diabetes-journal-online.de

Adressen

Deutscher Blinden- und Sehbehindertenverband e.V.

Rungestr. 19
10179 Berlin
Tel.: (0 30) 28 53 87-0
Fax: (0 30) 28 53 87-2 00
E-Mail: info@dbsv.org
Internet: www.dbsv.org

Deutsche Hörfilm gGmbH

Novalisstr. 10
10115 Berlin
Tel.: (0 30) 2 35 57 34-0
Fax: (0 30) 2 35 57 34-33
E-Mail: info@hoerfilm.de
Internet: www.hoerfilm.de

Landesvereine im DBSV

BADEN-WÜRTTEMBERG

Badischer Blinden- und Sehbehindertenverein V.m.K.

Augartenstr. 55
68165 Mannheim
Tel.: (06 21) 40 20 31
Fax: (06 21) 40 23 04
E-Mail: info@bbsvvmk.de
Internet: www.bbsvvmk.de

Blinden- und Sehbehindertenverband Württemberg e.V.

Fritz-Elsas-Str. 38
70174 Stuttgart
Tel.: (07 11) 2 10 60-0
Fax: (07 11) 2 10 60-99
E-Mail: vgs@bsv-wuerttemberg.de
Internet: www.bsv-wuerttemberg.de

Blinden- und Sehbehindertenverein Südbaden e.V.

Wölfelinstr. 13
79104 Freiburg
Tel.: (07 61) 3 61-22
Fax: (07 61) 3 61-23
E-Mail: info@bsv-suedbaden.org
Internet: www.bsv-suedbaden.org

BAYERN

Bayerischer Blinden- und Sehbehindertenbund e.V.

Arnulfstr. 22
80335 München
Tel.: (0 89) 5 59 88-0
Fax: (0 89) 5 59 88-2 66
E-Mail: info@bbsb.org
Internet: www.bbsb.org

BERLIN

Allgemeiner Blinden- und Sehbehindertenverein Berlin gegr. 1874 e.V.

Auerbacher Str. 7
14193 Berlin
Tel.: (0 30) 8 95 88-0
Fax: (0 30) 8 95 88-99
E-Mail: info@absv.de
Internet: www.absv.de

BRANDENBURG

Blinden-und-Sehbehinderten- verband Brandenburg e.V.

Heinrich-Zille-Str. 1-6, Haus 9
03042 Cottbus
Tel.: (03 55) 2 25 49
Fax: (03 55) 7 29 39 74
E-Mail: bsvb@bsvb.de
Internet: www.bsvb.de

BREMEN

Blinden- und Sehbehinderten- verein Bremen e.V.

Schwachhauser Heerstr. 266
28359 Bremen
Tel.: (04 21) 24 40 16-10
Fax: (04 21) 24 40 16-20
E-Mail: info@bsvb.org
Internet: www.bsvb.org

HAMBURG

Blinden- und Sehbehinderten- verein Hamburg e.V.

Holsteinischer Kamp 26
22081 Hamburg
Tel.: (0 40) 20 94 04-0
Fax: (0 40) 20 94 04-30
E-Mail: info@bsvh.org
Internet: www.bsvh.org

HESSEN

Blinden- und Sehbehinderten- bund in Hessen e.V.

Eschersheimer Landstr. 80
60322 Frankfurt am Main
Tel.: (0 69) 15 05 96-6
Fax: (0 69) 15 05 96-77
E-Mail: info@bsbh.org
Internet: www.bsbh.org

MECKLENB.-VORPOMMERN

Blinden- und Sehbehinderten- Verein Mecklenburg-Vorpom- mern e.V.

Henrik-Ibsen-Str. 20
18106 Rostock
Tel.: (03 81) 7 78 98-0
Fax: (03 81) 7 78 98-15
E-Mail: bsvmvev@t-online.de
Internet: www.bsvmv.de

NIEDERSACHSEN

Blinden- und Sehbehinderten- verband Niedersachsen e.V.

Kühnsstr. 18
30559 Hannover
Tel.: (05 11) 51 04-0
Fax: (05 11) 51 04-4 44
E-Mail: info@blindenverband.org
Internet: www.blindenverband.org

NORDRHEIN-WESTFALEN

Blinden- und Sehbehinderten- verband Nordrhein e.V.

Helen-Keller-Str. 5
40670 Meerbusch
Tel.: (0 21 59) 96 55-0
Fax: (0 21 59) 96 55-44
E-Mail: bsv-nordrhein@t-online.de
Internet: www.bsv-nordrhein.de

Blinden- und Sehbehinderten- verein Westfalen e.V.

Märkische Str. 61
44141 Dortmund
Tel.: (02 31) 55 75 90-0
Fax: (02 31) 55 75 90-22
E-Mail: info@bsvw.de
Internet: www.bsvw.de

Lippischer Blinden- und Sehbehindertenverein e.V.

Kiefernweg 1
32758 Detmold
Tel.: (0 52 31) 63 00-0
Fax: (0 52 31) 63 00-4 40
E-Mail: info@lbsv.org
Internet: www.lbsv.org

RHEINLAND-PFALZ

Landesblinden- und Sehbehindertenverband Rheinland-Pfalz e.V.

Kaiserstr. 42
55116 Mainz
Tel.: (0 61 31) 6 93 97 36
Fax: (0 61 31) 6 93 97 45
E-Mail: info@lbsv-rlp.de
Internet: www.lbsv-rlp.de

SAARLAND

Blinden- und Sehbehinderten- verein für das Saarland e.V.

Küstriner Str. 6
66121 Saarbrücken
Tel.: (06 81) 81 81 81
E-Mail: info@bsvsaar.org
Internet: www.bsvsaar.org

SACHSEN

Blinden- und Sehbehinderten- Verband Sachsen e.V.

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06-11
Fax: (03 51) 8 09 06-12
E-Mail: info@bsv-sachsen.de
Internet: www.bsv-sachsen.de

SACHSEN-ANHALT

Blinden- und Sehbehinderten- Verband Sachsen-Anhalt e.V.

Hanns-Eisler-Platz 5
39128 Magdeburg
Tel.: (03 91) 2 89 62-39
Fax: (03 91) 2 89 62-34
E-Mail: bsvsa@t-online.de
Internet: www.bsv-sachsen-anhalt.de

SCHLESWIG-HOLSTEIN

Blinden- und Sehbehinderten- verein Schleswig-Holstein e.V.

Memelstr. 4
23554 Lübeck
Tel.: (04 51) 40 85 08-0
Fax: (04 51) 40 85 08-55
E-Mail: info@bsvsh.org
Internet: www.bsvsh.org

THÜRINGEN

Blinden- und Sehbehinderten- verband Thüringen e.V.

Nicolaiberg 5a
07545 Gera
Tel.: (03 65) 8 32 22 73
Fax: (03 65) 5 29 86
E-Mail: bsvt.e.v@t-online.de
Internet: www.bsv-thueringen.de

Hilfsmittelzentralen

Deutscher Hilfsmittelvertrieb gGmbH (DHV)

Bleekstr. 26
30559 Hannover
E-Mail: info@
deutscherhilfsmittelvertrieb.de
Internet: www.deutscherhilfs-
mittelvertrieb.de

Verkauf Hannover
Tel.: (05 11) 9 54 65-32
Bestellservice: (0 18 02) 25 83 12
Fax: (05 11) 9 54 65-37

Verkauf Blista Marburg
Tel.: (0 64 21) 6 06-0
Fax: (0 64 21) 6 06-2 29

Landeshilfsmittelzentrum für Blinde und Sehbehinderte Sachsen

Louis-Braille-Str. 6
01099 Dresden
Tel.: (03 51) 8 09 06-24
Fax: (03 51) 8 09 06-27
E-Mail: lhz@bsv-sachsen.de
Internet: www.lhz-sachsen.de

Einige Landesvereine unterhalten
eigene Hilfsmittelverkaufsstellen
bzw. Hilfsmittelausstellungen.

Weitere Adressen

BiDmA

Bundesinitiative Diabetiker mit
Augenproblemen
Diana Droßel
E-Mail: diana.drossel@bidma.de

Deutscher Diabetiker Bund e.V.

Goethestr. 27
34119 Kassel
Tel.: (05 61) 7 03 47 70
Fax: (05 61) 7 03 47 71
E-Mail: info@diabetikerbund.de

PRO RETINA Deutschland e.V. Selbsthilfevereinigung von Menschen mit Netzhautde- generationen

Vaalser Str. 108
52074 Aachen
Tel.: (02 41) 87 00 18
Fax: (02 41) 87 39 61
E-Mail: pro-retina@t-online.de
Internet: www.pro-retina.de

Weitere Adressen von
Organisationen und
Einrichtungen für blinde und
sehbehinderte Menschen
erfahren Sie bei den
Landesvereinen oder im Internet
unter: www.dbsv.org

Rat und Hilfe

erhalten blinde und sehbehinderte Menschen
unter der bundesweiten Rufnummer

01805 – 666 456*

* 0,14 €/Min. aus dem Festnetz, Mobilfunk max. 0,42 €/Min., Stand 11/2010

Über diese Rufnummer werden Sie mit der nächstgelegenen
Beratungsstelle des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbandes
verbunden. Dort erfahren Sie unter anderem mehr über

- rechtliche Themen (Rehabilitation, Schwerbehindertenausweis,
gesetzliche Leistungen, Arbeitsrecht etc.),
- Bildungsangebote,
- Hilfsmittel,
- Hör- und Blindenschriftbüchereien,
- Veranstaltungen für blinde und sehbehinderte Menschen
in Ihrer Nähe.

