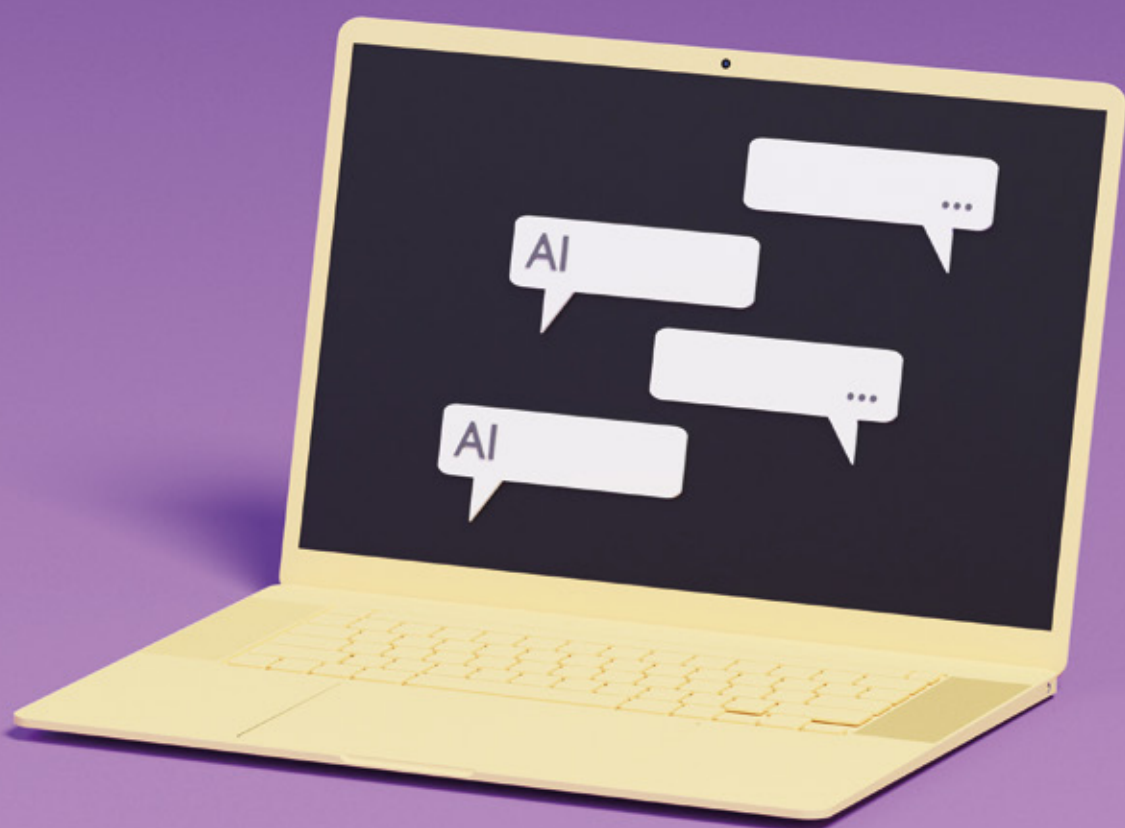




Mein KI-Leitfaden bei Netzhauterkrankungen

**Wissen rund um neovaskuläre altersabhängige
Makuladegeneration (nAMD) und diabetisches
Makulaödem (DMÖ) stärken, Arzttermine vorbereiten
und den Alltag erleichtern**



Mein KI-Leitfaden bei Netzhauterkrankungen

**Wissen rund um neovaskuläre altersabhängige
Makuladegeneration (nAMD) und diabetisches
Makulaödem (DMÖ) stärken, Arzttermine vorbereiten
und den Alltag erleichtern.**

LEGENDE



Besonders wichtige **Informationen**



Interessante **Tipps**



Seitenverweis



Social Media



Hier weiterlesen



Möchten Sie den KI-Leitfaden digital lesen?
Dann scannen Sie den QR-Code und rufen Sie ihn
auf **www.MeineAugenblicke.de** auf

Inhalt

06 Was Sie in Ihrem KI-Leitfaden erwartet

Kapitel 1: KI-Chatbots verstehen

09 Was können KI-Chatbots und was nicht?

10 Datenschutz und Sicherheit

Kapitel 2: Die Kunst des Fragens – Prompting leicht gemacht

13 Was ist ein Prompt?

13 Tipps und konkrete Anwendungsbeispiele für gute Prompts

14 Für Fortgeschrittene: Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus?

14 Typische Stolperfallen und Mini-Checkliste vor dem Absenden

Kapitel 3: KI im Alltag mit Netzhauterkrankungen nutzen – Prompts zum Ausprobieren

17 Befundbericht und Fachbegriffe verstehen

19 Arzttermin vorbereiten, Motivation, Erwartungsmanagement & Therapieintervalle

20 Die Erkrankung besser verstehen, Alltagsthemen wie Selbstbestimmung & Sozialrecht

21 Eigener Lebensstil, psychologische Bewältigung & Angst vor Erblindung

Kapitel 4: Zusammenfassung und Ihre nächsten Schritte

23 Das Wichtigste zum Mitnehmen sowie Hilfe & persönlicher Austausch

Was Sie in Ihrem KI-Leitfaden erwartet

Liebe Betroffene und Angehörige,

die Diagnose einer Netzhauterkrankung wie der feuchten altersabhängigen Makuladegeneration (nAMD) oder des diabetischen Makulaödems (DMÖ) wirft im Alltag viele Fragen auf: Wie genau wirkt die Spritzentherapie (IVOM)? Warum ist es so wichtig, Termine konsequent einzuhalten, auch wenn man keine sofortige Verbesserung spürt? Wie bereiten Sie sich auf das nächste Gespräch in der Augenarztpraxis vor, um Ihre Ängste vor der Injektion offen anzusprechen?

Künstliche Intelligenz (KI) kann Sie dabei unterstützen. Sie hilft, **medizinische Fachsprache aus Ihrem OCT-Befund in verständliche Worte zu übersetzen, Informationen zur Netzhautgesundheit zusammenzufassen oder Fragenlisten für Ihren nächsten Termin zu erstellen.**



Wichtig: KI ersetzt keine augenärztliche Beratung. Sie ist ein Hilfsmittel, das Sie stärkt und Ihnen Orientierung bietet – die Entscheidung über Ihre Behandlung treffen Sie immer gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam. Achten Sie bei der Nutzung bitte auch auf den Schutz Ihrer Daten: Formulieren Sie Fragen anonym ohne persönliche Angaben wie Name, Adresse oder konkrete Patientenummer.

Dieser Leitfaden zeigt Ihnen, wie Sie KI sicher und sinnvoll einsetzen können, um den „Aha-Effekt“ für Ihre Gesundheit zu erleben. Erfahren Sie verständlich erklärt, wie die Technologie funktioniert, worauf Sie achten sollten und wie sie Ihnen im Alltag mit nAMD oder DMÖ konkret hilft. Sie finden viele praktische Beispiele für Themen wie:

- **Strukturierte Vorbereitung auf IVOM-Termine:** Fragen zu Injektion und Angstbewältigung.
- **Verstehen von Befunden:** OCT-Werte und „Netzhautflüssigkeit“ einfach erklärt.
- **Therapieadhärenz:** Warum „Stabilität“ ein Erfolg ist und wie sie zu längeren Spritzen-Intervallen führen kann.
- **Selbstbestimmung:** Den Alltag trotz Seheinschränkung unabhängig meistern.
- **Sozialrechtliche Unterstützung:** Anträge auf Schwerbehinderung (GdB) oder Hilfsmittel.

Wir helfen Ihnen dabei, sich KI schlau zunutze zu machen. Mit den richtigen Eingaben kommen Sie zu besseren Ergebnissen. Grundlage unserer KI-Eingaben sind verlässliche Quellen, die medizinisch und wissenschaftlich geprüft sind, wie unter anderem unsere Patientenwebseite **www.MeineAugenblicke.de** und die Website der Patientenorganisation **PRO RETINA** (Eine Liste von hilfreichen Seiten finden Sie im Anhang). Je klarer Sie Ihre Bedürfnisse formulieren, desto besser kann die KI Sie unterstützen, gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam die besten Entscheidungen für Ihre Sehkraft zu treffen. Probieren Sie die Beispiele einfach aus und passen Sie sie an Ihre individuelle Situation an. Wenn Sie mögen: Teilen Sie Ihre Erfahrungen gerne mit uns und der Community auf



📷 **Instagram** oder 📘 **Facebook** unter **@meineaugenblicke.de**

Wir wünschen Ihnen viel Freude beim Entdecken und vor allem viele wertvolle Erkenntnisse für den Umgang mit Ihrer Netzhauterkrankung!



AI

```
GROUP_INFO->BLOCKS[0] = GROUP_INFO->SMALL_BLOCK_INFO->BLOCKS[0];  
FOR (i = 0; i < NBLOCKS; i++)  
{  
    GID_T *gid_t_ptr;  
    FOR (j = 0; j < NBLOCKS; j++)  
    {  
        B = (VOID *) GET_FREE_PAGE(GFP_USER);  
        IF (B)  
            B = (VOID *) GET_FREE_PAGE(GFP_USER);  
        GOTO OUT_UNDO_PARTIAL_ALLOC;  
        GROUP_INFO->BLOCKS[i] = B;  
    }  
}
```

GROUP_INFO->BLOCKS[i] = B;

Kapitel 1

KI-Chatbots verstehen

Künstliche Intelligenz (KI) bezeichnet Systeme, die Aufgaben übernehmen, die normalerweise menschliches Denken erfordern – etwa das Verstehen von Texten oder das Beantworten von Fragen. Sprachmodelle (Large Language Models, LLMs) sind darauf spezialisiert, in natürlicher Alltagssprache mit Menschen zu kommunizieren.



Wussten Sie schon? Wie bekommen Sie Zugang zu ChatGPT? Es kann im Webbrowser (chatgpt.com) oder als App (iOS/Android) geöffnet und genutzt werden. Natürlich gibt es noch weitere KIs, die Sie nutzen können.

Was KI-Chatbots können und was nicht

- **Stärken:** KI-Chatbots (wie ChatGPT oder Google Gemini) können medizinische Fachsprache in einfache Worte übersetzen, Befundberichte zusammenfassen oder Fragenlisten für Ihren nächsten Augenarzttermin erstellen.
- **Grenzen:** Sie stellen **keine Diagnosen** und treffen **keine Therapieentscheidungen**. Gelegentlich erfinden sie Informationen, die zwar glaubwürdig klingen, aber falsch sind – man nennt dies „Halluzinieren“. Betrachten Sie KI immer als Inspirationsquelle, nicht als medizinischen Experten.



Wichtig: KI ersetzt keine augenärztliche Beratung. KI-Chatbots sind Hilfsmittel. Die medizinische Entscheidung treffen Sie gemeinsam mit Ihrem Behandlungsteam. Je konkreter Sie die Aufgabe stellen und wichtige Details mitliefern, desto besser kann der KI-Chatbot antworten.

Datenschutz und Sicherheit

Beim Umgang mit Gesundheitsdaten ist besondere Vorsicht geboten:

- 1. Anonym bleiben:** Geben Sie niemals Ihren Namen, Ihre Adresse oder Ihr Geburtsdatum ein.
- 2. Berichte anonymisieren:** Wenn Sie einen Befundbericht (z. B. OCT-Werte) hochladen oder abtippen, entfernen Sie vorher alle Informationen, die Rückschlüsse auf Ihre Person oder die Arztpraxis zulassen.
- 3. Antworten kritisch prüfen:** Verlassen Sie sich nie blind auf die KI. Bitten Sie die KI in Ihrer Anfrage ausdrücklich darum, **seriöse Quellen wie www.MeineAugenblicke.de oder Fachgesellschaften zu nutzen.**



Wichtig: Bestimmte anonymisierte Kontextangaben, wie zum Beispiel „Ich bin weiblich und 63“ können hilfreich sein, damit KI-Chatbots passender auf die individuelle Lebenssituation eingehen können.

Besonders wichtig ist es, nie persönliche Daten einzugeben. Mit anonymisierten Texten und einer kritischen Prüfung der Antworten können Sie KI-Chatbots sicher und sinnvoll nutzen.

Wie Patientinnen und Patienten Halluzinationen erkennen können

- **Fehlende Quellenangaben:** Wenn das System keine klaren, überprüfbaren Quellen (z. B. medizinische Leitlinien, Studien, Herstellerinformationen) nennt, ist Vorsicht geboten. Eine Quellenangabe garantiert zwar nicht die Korrektheit der Antwort, ermöglicht aber eine Überprüfung der Antworten (Fakten-Check).
- **Falsche medizinische Terminologie:** Wenn Begriffe uneinheitlich, veraltet oder unpassend verwendet werden, ist das ein Warnsignal.
- **Fehlende Möglichkeit zur Rückfrage oder Erklärung:** LLMs sollten es erlauben, Begründungen oder Belege für eine Aussage anzuzeigen („Wie kommt das System zu dieser Empfehlung?“).
- **Die Antwort passt nicht zur eigenen Erkrankung:** Viele Augen-erkrankungen klingen ähnlich, sind aber unterschiedlich. Eine KI kann Begriffe verwechseln, zum Beispiel altersabhängige Makuladegeneration oder diabetisches Makulaödem. Dadurch kann eine Antwort zwar medizinisch klingen, aber nicht zur eigenen Diagnose passen. („Ich habe die Diagnose nAMD. Bitte antworte nur zu dieser Erkrankung und sage mir, wenn du etwas nicht sicher weißt.“)
- **Zahlen, die nicht eingeordnet werden:** KI kann Prozentzahlen, Studienergebnisse oder Häufigkeiten erfinden oder falsch wiedergeben. Gerade Zahlen wirken schnell vertrauenswürdig, sind aber nicht automatisch richtig. („Woher stammt diese Zahl? Bitte nenne eine seriöse Quelle und erkläre, was die Zahl genau bedeutet.“)



Wichtig: Für Laien bleibt allerdings immer die Gefahr, dass Halluzinationen nicht erkannt werden können. Daher sind KI-Antworten bei wichtigen Themen immer mit dem Behandlungsteam zu überprüfen und mehr als Inspiration zu betrachten.



Kapitel 2

Die Kunst des Fragens (Prompting)

Was ist ein Prompt?

Ein „Prompt“ ist ganz einfach Ihre Eingabe an die KI. Sie stellen eine Frage oder geben eine Aufgabe, und der KI-Chatbot antwortet Ihnen in verständlicher Sprache.

Ein wichtiger Tipp zur Barrierefreiheit: Besonders für Menschen mit Seheinschränkungen (wie bei nAMD oder DMÖ) bietet die **Sprachsteuerung (Mikrofon-Symbol)** in der App eine enorme Erleichterung, wenn das Lesen oder Tippen auf dem Smartphone schwerfällt. Sie können Ihre Fragen einfach einsprechen.

Außerdem können Sie der KI auch Fotos von anonymisierten Arztbriefen oder OCT-Befunden zeigen und sie bitten, diese zu analysieren.

Tipps für gute Prompts: Je präziser Ihre Eingabe, desto hilfreicher ist das Ergebnis. Beachten Sie diese sechs Grundregeln für gute Prompts:

- 1. Präzise und klar fragen:** Sagen Sie genau, was Sie wissen wollen.
- 2. Kontext geben:** Erwähnen Sie Ihre Vor- oder Begleiterkrankungen. Zum Beispiel: „Ich habe ein diabetisches Makulaödem (DMÖ), Diabetes und bin Angstpatient. Erkläre mir ...“
- 3. Format vorgeben:** Bestimmen Sie, wie die Antwort aussehen soll. Zum Beispiel: „Erstelle dafür eine Liste mit maximal 5 kurzen Sätzen“ oder „Antworte in einer übersichtlichen Tabelle“.
- 4. Ziel formulieren:** Sagen Sie der KI, wofür Sie die Info brauchen. Zum Beispiel: „Ich möchte verstehen, warum es wichtig ist, von Anfang an regelmäßig zur IVOM-Therapie zu gehen.“

PROMPTING

5. Stil & Ton angeben: „Erkläre es in einfacher, patientenverständlicher Sprache“ oder „Nutze einen freundlichen, hoffnungsvollen Ton“.

6. Antwort kritisch prüfen und Quellen einfordern: Fordern Sie die KI immer auf, seriöse Quellen zu nutzen. Zum Beispiel: **„Belege alles mit seriösen Quellen wie www.MeineAugenblicke.de oder www.pro-retina.de.“**

Typische Stolperfallen vermeiden

Achten Sie darauf, diese häufigen Fehler zu umgehen, damit die KI Sie nicht überfordert:

- **Zu viele Themen in einem Prompt:** 8 Aufgaben auf einmal führen oft zu einer oberflächlichen Antwort. Arbeiten Sie besser in Etappen (erst den Befund zusammenfassen lassen, dann nach einer Fragenliste für die Ärztin oder den Arzt fragen).
- **Keine Formatvorgabe:** Wenn Sie kein Format nennen, erhalten Sie oft unstrukturierte Textblöcke. Fordern Sie gezielt Stichpunkte oder Tabellen an.
- **Fehlende Grenzen:** KI schreibt gerne viel. Begrenzen Sie die Antwort, z. B. mit „Maximal 150 Wörter“ oder „Genau 5 Punkte“.
- **Unsicherheit zulassen:** Fordern Sie die KI auf: „Wenn du dir unsicher bist, sag es bitte.“

Für Fortgeschrittene:

Warum fallen KI-Antworten unterschiedlich aus? Wenn Sie dieselbe Frage zweimal stellen, werden Sie merken, dass die KI jedes Mal etwas anders antwortet. Das liegt daran, dass KI-Modelle bei jeder Anfrage die Wahrscheinlichkeit für das nächste Wort komplett neu berechnen; jede Antwort ist ein Unikat. Leistungsstarke Modelle vollziehen einen echten „Denkvorgang“ (Reasoning), um komplexe medizinische Zusammenhänge zu lösen.

Tipp: Wenn Ihnen eine Antwort zu oberflächlich erscheint, hängen Sie an Ihren Prompt einfach den Satz an: **„Denke sehr intensiv nach.“** So signalisieren Sie dem Modell, dass es mehr Rechenaufwand in eine hochwertige und durchdachte Antwort investieren soll.

Mini-Checkliste vor dem Absenden



Ziel klar?

- Wofür brauche ich die Antwort?
- Was soll das Ergebnis mir ermöglichen oder erleichtern?



Kontext gegeben?

- Für wen oder in welcher Situation soll die Antwort passen?
- Gibt es Hintergrundinfos, die helfen, die Anfrage besser zu verstehen?



Format festgelegt?

- In welcher Form soll die Antwort kommen (z. B. Liste, Tabelle, kurzer Text, Zusammenfassung, Ideenliste)?
- Gibt es eine gewünschte Länge oder Struktur (z. B. 150 Wörter)?



Nachfragen einkalkuliert?

- Wenn etwas unklar ist, soll der KI-Chatbot lieber nachfragen, bevor er antwortet?
- Formulierungstipp: „Wenn du unsicher bist, frag bitte nach, bevor du antwortest.“



Datenschutz beachtet?

- Sind personenbezogene Daten anonymisiert oder entfernt?



Wussten Sie schon? Sie können es einfach ausprobieren: Wenn das Ergebnis nicht passt, formulieren Sie den Prompt neu und senden ihn nochmal ab!



Kapitel 3

Praktische Prompts für Ihren Alltag

Hier sehen Sie, wie kleine Änderungen in Ihrer Fragestellung einen großen Unterschied in der Qualität der Antwort machen. Nutzen Sie die „Besser“-Beispiele gerne als Vorlage für Ihren Alltag!

1. Befundbericht und Fachbegriffe verstehen

Oft ist die ärztliche Zeit knapp und Fachbegriffe im Arztbrief (wie OCT, Ödem, Visus) bleiben unklar.

Ungünstig: „Erkläre mir meinen Augenarztbrief.“

Besser: „Ich bin eine 78-jährige Frau mit feuchter Makuladegeneration (nAMD) und werde aktuell mit Spritzen (IVOM) behandelt. Bitte erkläre mir diesen (anonymisierten) Befundbericht in einfacher Sprache. Gliedere die Antwort in: 1) Fachbegriffe (Was bedeuten Ödem und Visus?), 2) Was bedeuten die aktuellen Werte für mein Sehvermögen?, 3) Welche 3 gezielten Fragen sollte ich beim nächsten Termin stellen? Antworte in maximal 8 Stichpunkten und kennzeichne Unsicherheiten klar. Nutze Informationen von www.MeineAugenblicke.de.“



Schritt-für-Schritt-Anleitung zum Hochladen von Dokumenten

1. Chat öffnen: Öffnen Sie den Chat mit ChatGPT im Browser oder in der App.

2. Datei hochladen:

- Klicken Sie unten im Eingabefeld auf das Büroklammer-Symbol.
- Wählen Sie Ihr Dokument aus (z. B. eine PDF-, DOCX-, TXT- oder CSV-Datei).
- Nach dem Hochladen erscheint der Dateiname im Chatfenster.

3. Anweisung geben: Schreiben Sie dazu, wie das Dokument verarbeitet werden soll – z. B.:

- „Fasse den Arztbrief zusammen.“
- „Formuliere den Brief in einfacher Sprache.“
- „Zeige nur meine Diagnose und Medikamente.“

Datenschutz: Wenn Sie vertrauliche Informationen teilen, achten Sie darauf, dass Sie sie anonymisieren, also persönliche Daten entfernen – z. B.:

- Schneiden Sie Ihren Namen, Geburtsdatum, Adresse, Krankenhausnamen, Name der Ärztin oder des Arztes oder Patientennummern aus dem Arztbrief heraus.
- Sie können den Text auch einfach abtippen und dabei alle persönlichen Angaben weglassen oder durch Platzhalter ersetzen – z. B. [Name], [Krankenhaus] oder [Datum].

So bleibt der Inhalt erhalten, aber niemand kann erkennen, um welche Person es geht.

2. Den Arzttermin vorbereiten

Die Vorstellung einer Spritze ins Auge löst bei vielen Unbehagen aus. Eine gute Vorbereitung nimmt der Situation die Bedrohlichkeit.

Ungünstig: „Welche Fragen soll ich meiner Augenärztin stellen?“

Besser: „Ich habe ein diabetisches Makulaödem (DMÖ) und große Angst vor der nächsten Spritze (IVOM), besonders vor dem brennenden Gefühl durch das Desinfektionsmittel. Erstelle mir eine Liste mit 8 konkreten Fragen für meinen Termin. Fokus: genauer Ablauf am Behandlungstag, Möglichkeiten der lokalen Betäubung (z. B. Gel statt Tropfen oder Kurznarkose), alternative Desinfektion bei Jod-Empfindlichkeit und Entspannungstechniken während der Injektion. Format: Checkliste mit Kästchen zum Abhaken.“

3. Motivation, Erwartungsmanagement & Therapieintervalle

Oft ist man frustriert, wenn die Spritzen das Sehen nicht sofort verbessern. Gleichzeitig wissen viele nicht, dass ein konsequentes Dranbleiben auch mit längeren Abständen einhergehen kann.

Ungünstig: „Muss ich wirklich wieder zum Spritzen, wenn ich nicht besser sehe?“

Besser: „Ich bekomme seit Monaten Injektionen gegen meine nAMD, bemerke aber keine Verbesserung meiner Sehkraft. Das frustriert mich sehr. Erkläre mir in einem motivierenden, aber sachlichen Ton, warum eine ‚trockene Netzhaut‘ und der Erhalt des aktuellen Zustands (‚Stabilität‘) bei dieser chronischen Erkrankung bereits ein großer Erfolg sind. **Erkläre mir außerdem, wie eine solche Stabilität dazu führen kann, dass die Abstände zwischen den Spritzen (Therapieintervalle) in Zukunft verlängert werden können.** Was passiert statistisch gesehen mit meinem Sehvermögen, wenn ich die Therapie aus Frust abbreche? Denke sehr intensiv nach und belege alles mit seriösen Quellen wie **www.MeineAugenblicke.de**.“

4. Die eigene Erkrankung besser verstehen

Vielen älteren Betroffenen fällt es schwer, die komplexen medizinischen Vorgänge im Auge genau zu verstehen. Ein bildlicher Vergleich hilft enorm.

Ungünstig: „Was ist nAMD?“

Besser: „Ich bin 78 Jahre alt und habe die Diagnose feuchte Makuladegeneration (nAMD) erhalten. Erkläre mir in einfacher Alltagssprache, was genau in meinem Auge passiert. Warum nennt man das ‚feucht‘ und warum spricht mein Arzt davon, dass die Netzhaut durch die Spritzen wieder ‚trocken‘ werden muss? Nutze den bildlichen Vergleich mit einem undichten Schlauch in einem Garten, um es mir verständlich zu machen. Antworte in maximal 5 Sätzen und belege alles mit Quellen von www.MeineAugenblicke.de.“

5. Wie stark belastet mich die Therapie im Alltag?

Manche Menschen kommen mit regelmäßigen Spritzenterminen gut zurecht. Andere merken mit der Zeit: Die Behandlung fordert sie stark – durch Anfahrten, Wartezeiten, die Organisation von Begleitung, die Anspannung vor der Injektion oder das Gefühl, den Alltag ständig um die Termine herum planen zu müssen.

Ungünstig: „Ich habe keine Lust mehr auf die Spritzen.“

Besser: „Ich bekomme regelmäßig IVOM-Spritzen wegen meiner nAMD. Medizinisch verstehe ich, dass die Behandlung wichtig ist, aber die vielen Termine, die Anfahrt und meine Anspannung vor jeder Injektion belasten mich sehr. Hilf mir, meine Belastung zu sortieren: Was ist körperlich, was organisatorisch, was emotional? Formuliere anschließend Fragen, die ich meinem Behandlungsteam stellen kann, um über Entlastung, längere Intervalle oder mögliche Therapiealternativen zu sprechen. Belege alles mit seriösen Quellen.“

6. Selbstbestimmung & Alltagsorganisation

Wenn das Sehen im Zentrum nachlässt, geben feste Strukturen im Haushalt Sicherheit und helfen dabei, selbstständig zu bleiben.

Ungünstig: „Wie lebe ich mit schlechtem Sehen?“

Besser: „Ich sehe aufgrund meiner Netzhauterkrankung (nAMD) im Zentrum zunehmend schlechter und möchte meine Unabhängigkeit zu Hause unbedingt bewahren. Erstelle mir eine praktische Checkliste mit 5 konkreten Alltagstipps. Berücksichtige dabei Strategien zur Selbstbestimmung, wie ‚immer gleiche Routinen‘ und ‚feste Orte für bestimmte Dinge‘. Denke intensiv nach und nutze Tipps von www.MeineAugenblicke.de.“

7. Sozialrecht & technische Hilfsmittel

Die KI kann Ihnen helfen, den Alltag mit Sehinstabilität besser zu meistern und Bürokratie zu bewältigen.

Ungünstig: „Bekomme ich einen Parkausweis bei AMD?“

Besser: „Welche Voraussetzungen (z. B. Visus-Werte) muss ich erfüllen, um einen Schwerbehindertenausweis (GdB) oder einen blauen Parkausweis bei einer Netzhauterkrankung zu erhalten? Erstelle eine Tabelle mit: Leistung | Voraussetzung | Zuständige Stelle | Benötigte Unterlagen. Berücksichtige dabei die Beratungsangebote von www.pro-retina.de. Welche Funktionen am Smartphone (wie Vorlesefunktion oder Lupe) können mir im Alltag zusätzlich helfen?“

8. Eigener Einfluss & Lebensstil

Viele Betroffene möchten wissen, was sie selbst aktiv tun können.

Ungünstig: „Was kann ich selbst gegen DMÖ tun?“

Besser: „Ich habe ein diabetisches Makulaödem (DMÖ). Erkläre mir den direkten Zusammenhang zwischen meinem Langzeit-Blutzucker (HbA1c) und der Flüssigkeit in meiner Makula. Erstelle eine Checkliste mit 5 Tipps für einen augengesunden Lebensstil (z. B. Ernährung, Bewegung). Denke intensiv nach und nutze Informationen von Fachgesellschaften.“

9. Psychologische Bewältigung & Angst vor Erblindung

Die Frage „Werde ich blind?“ ist nach der Diagnose oft die größte Sorge. Die KI kann dabei helfen, diese Ängste zu sortieren, sachliche Fakten zu liefern (z. B. zum Erhalt des seitlichen Sehens) und erste Bewältigungsstrategien aufzuzeigen.

Ungünstig: „Werde ich durch meine Netzhauterkrankung blind?“

Besser: „Ich habe die Diagnose nAMD (oder DMÖ) erhalten und große Angst davor, komplett zu erblinden. Hilf mir, meine Gedanken zu strukturieren. Erkläre mir sachlich, was ‚Erblinden‘ in diesem Zusammenhang genau bedeutet und ob mein seitliches (peripheres) Sehen erhalten bleibt. Nenne mir zudem 3 Strategien zum Umgang mit dieser Angst und verweise auf die psychologischen Beratungsangebote von www.pro-retina.de. Antworte in einem einfühlsamen, aber faktenbasierten Ton.“

Fazit

Einfach ausprobieren! Und wenn ein Ergebnis einmal nicht zufriedenstellend ist, seien Sie nicht enttäuscht: Gehen Sie in den Dialog, fragen Sie nach und präzisieren Sie Ihre Anfrage. Oft wird die Antwort beim zweiten Versuch klarer und hilfreicher.

Mit genauen Fragen, passenden Formaten und Quellen wie **www.MeineAugenblicke.de** wird KI zu Ihrem praktischen Leitfaden – für mehr Verständnis, bessere Struktur und vorbereitete Gespräche mit Ihrem Behandlungsteam.

**Worauf warten Sie? Sie sind
nun bestens vorbereitet.
Starten Sie direkt mit Ihrem
ersten Prompt.**



Kapitel 4

Zusammenfassung und Ihre nächsten Schritte

Sie haben nun gelernt, wie KI Ihnen helfen kann, Ihre Augenerkrankung besser zu verstehen und informierte Gespräche in der Augenarztpraxis zu führen.

Das Wichtigste zum Mitnehmen:

- **Übung macht den Meister:** Nutzen Sie die Sprachsteuerung, wenn Ihnen das Lesen schwerfällt, und trauen Sie sich, der KI Rückfragen zu stellen.
- **Kritisch bleiben:** Hinterfragen Sie KI-Antworten stets und gleichen Sie diese mit offiziellen Quellen ab.
- **Datenschutz:** Nutzen Sie die KI ohne persönliche Angaben wie Ihren Namen oder Ihren Wohnort.

Hilfe & persönlicher Austausch

KI ist ein digitaler Leitfaden, kann aber das menschliche Gespräch nicht ersetzen. Wenn Sie Unterstützung benötigen oder sich austauschen möchten, stehen Ihnen folgende seriöse Angebote zur Verfügung:



- **Internet & Information:** Aktuelle und laienverständliche Informationen finden Sie unter **www.MeineAugenblicke.de**
- **Persönliche Beratung:** „**augenblicke – Das Telefon mit Herz**“ – erreichbar Mo-Fr von 9-18 Uhr, kostenfrei unter **0800 10 10 030**.
- **Alltagshilfen:** die spezialisierte **Retinora App** (**www.retinora-app.de**).



- **Soziale Medien:** Tauschen Sie sich mit der Community auf Instagram und Facebook unter **@meineaugenblicke.de** aus.

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

This image shows a single sheet of white paper with horizontal blue or grey ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are approximately 20 lines visible. The paper has a slight shadow on the right side, suggesting it's resting on a surface.

**Bleiben Sie konsequent,
denn aufgeklärte, therapietreue
Patientinnen und Patienten
haben nachweislich eine
bessere Prognose.***



Weitere hilfreiche Seiten:

www.MeineAugenblicke.de

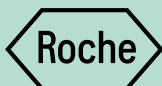
www.pro-retina.de

www.amd-netz.de

www.retinaplus.de

www.dog.org

www.dbsv.org



Roche Pharma AG
Patient Partnership Ophthalmologie
Emil-Barell-Straße 1
79639 Grenzach-Wyhlen
Deutschland

www.roche.de

© 2026

*Lommatzsch, A., Eter, N., Ehlken, C. et al. Adhärenz bei der Anti-VEGF-Therapie – Überlegungen und praktische Empfehlungen. Ophthalmologe 118, 801–809 (2021). <https://doi.org/10.1007/s00347-020-01273-5>

Bildnachweise:

Cover: MixMedia/Getty Images; S. 2: J Studios/Getty Images; S. 8: Andriy Onufriyenko/Getty Images; S. 12: GOCMEN/Getty Images; S. 16: Guillem de Balanzo/Getty Images; S. 22: twomeows/Getty Images;