



## Um nicht in parkierte Velos zu laufen

**Susanne Gasser ist sehbehindert: Sie hat Zapfen- und Stäbchen-Dystrophie.**

**Von ihrer Sehbehinderung lässt sich die sportliche junge Frau so wenig wie möglich beeinträchtigen: Sie wandert, klettert, geht spazieren und joggen und war bis vor wenigen Jahren begeisterte Gleitschirmfliegerin. Trotzdem braucht die 34-jährige Physiotherapeutin im Alltag den weissen Stock.**

Im Zentrum des Auges kann Susanne Gasser nichts erkennen. Ihre Augenkrankheit, die Zapfen und Stäbchen Dystrophie, führte dazu, dass die Photorezeptoren auf der Netzhaut absterben. Die Sehbehinderung hat sie seit dem achten Lebensjahr und sie hat „das Gefühl, dass ich in den letzten vier Jahren noch einige Zapfen und Stäbchen mehr verloren habe.“ Lesen ist ihr nicht mehr möglich.

### Das Brot am Geruch identifizieren

Aber der Orientierungssinn funktioniert noch sehr gut. So kann sie sich dank ihres guten Gedächtnisses und viel Übung auch komplizierte Handlungsabläufe einprägen. Das richtige Brot erkennt sie in der Migros am Geruch. „Zu Hause übte ich so lange, bis die geschnittenen Scheiben meinen Vorstellungen entsprachen.“ Da sie gerne Verwandte und Freunde einlädt und für sie kocht, hat sie im Restaurant Bären in Zweisimmen ihr eigenes Dunkelrestaurant eingerichtet und serviert dort für Gäste. Daneben pflegt sie ihren Gemüsegarten mit viel Hingabe.

### Weisser Stock: Achtung, ausweichen!

Den weissen Stock braucht sie ausserhalb von Gebäuden, wenn sie unterwegs ist, „um nicht in parkierte Velos und Autos hineinzulaufen“. Absätze oder Pfosten spürt sie intuitiv und weicht ihnen aus. Daneben soll der Stock vor allem entgegenkommende Personen zum Ausweichen bewegen, was leider nicht immer klappt: „Ich mag es nicht, wenn Leute über den Stock stolpern und ihn verbiegen. Netterweise bringen sie ihn aber grundsätzlich zurück, wenn er weggeflogen ist.“ Einmal war sie 21 Monate in Südamerika auf Reisen. „Dort wäre ich bestimmt ein paar Mal in Löcher bei Baustellen gestürzt, wenn ich den Stock nicht dabei gehabt hätte. Ich staune immer noch, dass mir gar nichts passiert ist.“

*Text: Carola Woidicke, Ann-Katrin Gässlein*

### **Bildunterschrift:**

Der weisse Stock warnt Passanten am Bahnhof, für Susanne Gasser auszuweichen.

*Bilder: Ann-Katrin Gässlein*

### **Kästchen:**

#### **Zapfen- und Stäbchen-Dystrophie**

Eine Zapfen- und Stäbchen-Dystrophie tritt meist bei Personen bis zum 20. Lebensjahr auf, kann sich aber auch erst später bemerkbar machen. Die Netzhaut besteht aus Sehzellen (Zapfen für das Tagsehen und Stäbchen für das Nachtsehen). Meist beginnt die Erkrankung mit einem Verlust der Zapfen im Bereich der Makula (Ort des schärfsten Sehens). Die Folge ist eine starke Verminderung der Sehschärfe und der Lesefähigkeit sowie eine hohe Blendempfindlichkeit. Betroffene haben Probleme, Gesichter zu erkennen. Da die Stelle des schärfsten Sehens verloren geht, kann es auch zum Augenzittern (Nystagmus) oder einer Fehlstellung der Augen (Strabismus) kommen. Die drei verschiedenen Zapfentypen (rot, grün, blau) der Netzhaut vermitteln auch das Farbsehen, das häufig früh gestört ist. Die Stäbchen sind zu Beginn der Erkrankung kaum betroffen. Deshalb ist das Sehen in der Dämmerung noch gut möglich. Aber im späteren Verlauf werden auch die äusseren Bereiche der Netzhaut und damit die Stäbchen betroffen.

Weitere Auskunft bei Susanne Gasser, Zweisimmen:

E-Mail: [susanne.gasser@gmx.net](mailto:susanne.gasser@gmx.net)

Tel. 033 722 07 03