

FÜR FAMILIE, SCHULE & UMFELD

Was im Alltag oft hilft

- Nicht nur Farbe beschreiben: Position, Form, Text und Kontrast mitgeben.
- Bei Sonne und hellem Licht Rücksicht auf Blendung und Anpassungszeit nehmen.
- Große, kontrastreiche und digitale Materialien bereitstellen.
- Menschen auf Entfernung kurz ansprechen statt nur zu winken.
- Hilfsmittel respektieren und konkret fragen, ob Unterstützung gewünscht ist.

Mehr praktische Beispiele



achromatopsie.info/alltag-praxis.html

INFORMATION & AUSTAUSCH

Weiterlesen. Nachfragen. Austauschen.

achromatopsie.info ist ein unabhängiges, nicht kommerzielles Informationsprojekt aus persönlicher Familienerfahrung - für Betroffene, Familien und Fachpersonen in ganz Deutschland.

Persönlicher Austausch und Selbsthilfe

Die Achromatopsie Selbsthilfegruppe e. V. ist die spezialisierte Selbsthilfe für Betroffene und Angehörige. achromatopsie.info ersetzt diese Gemeinschaft nicht, sondern verweist bewusst auf sie.



achromatopsie.de

Kontakt zum Projekt

kontakt@achromatopsie.info

Medizinische und rechtliche Informationen dienen der Orientierung und ersetzen keine individuelle Beratung.
Stand: September 2026.

ACHROMATOPSIE.INFO

Achromatopsie ist viel mehr als „farbenblind“.

**Sehschärfe · Lichtempfindlichkeit ·
Nystagmus · Farbwahrnehmung**



Die Bilder sind didaktische Annäherungen. Kein Bild kann die subjektive Wahrnehmung eines anderen Menschen exakt wiedergeben.



achromatopsie.info

Wissen · Alltag · Teilhabe

VERSTEHEN

Was ist Achromatopsie?

Achromatopsie ist eine seltene angeborene Funktionsstörung der Zapfen in der Netzhaut. Sie betrifft nicht nur Farben, sondern meist mehrere Bereiche des Sehens.

- verminderte Sehschärfe - feine Details bleiben schwer erkennbar
- Photophobie - Helligkeit und Blendung können das nutzbare Sehen stark verschlechtern
- Nystagmus - unwillkürliche Augenbewegungen gehören häufig zum Krankheitsbild
- fehlendes oder stark eingeschränktes Farbsehen - je nach Form unterschiedlich ausgeprägt

Vollständige und unvollständige Formen müssen unterschieden werden. Eine Diagnose stützt sich auf augenärztliche Untersuchungen und kann durch genetische Diagnostik ergänzt werden.

ALLTAG

Woran merkt man es im echten Leben?

- Gesichter: Eine Person kann sichtbar sein, ohne dass Mimik oder Identität sicher erkannt werden.
- Sonne: Mehr Licht bedeutet nicht automatisch besseres Sehen; Blendung kann Kontraste überlagern.
- Schule: Kleine Schrift, farbcodierte Diagramme und Tafelbilder können Barrieren sein.
- Unterwegs: Busnummern, Schilder, Ampeln, Stufenkanten und unruhige Hintergründe verlangen oft andere Strategien.
- Lebensmittel: Reife, Garzustand oder Schimmel sollten nicht ausschließlich über Farbe beurteilt werden.
- Freizeit: Zoo, Sport und Aussichtspunkte können durch Entfernung und Licht anders zugänglich sein.

Wichtig

Achromatopsie wird individuell erlebt. Was eine Person erkennt oder angenehm findet, lässt sich nicht aus einer Simulation ableiten.

UNTERSTÜTZUNG

Was kann helfen?

- individuell erprobte Filter- oder Kantenfilterbrillen und Blendschutz
- Lupen, Lesesteine, elektronische Vergrößerung und Monokulare
- Tablet und Smartphone mit Zoom, Vorlesen, Farberkennung und Orientierung
- hoher Kontrast, geeignete Beleuchtung und vergrößerte oder digitale Materialien
- Nachteilsausgleich und sehbehindertengerechte Bedingungen in Schule, Ausbildung und Beruf
- Low-Vision-Beratung, spezialisierte Augenheilkunde, Selbsthilfe und Teilhabeberatung

Forschung und Therapie

Stand September 2026 gibt es keine zugelassene ursächliche Heiltherapie. Forschung - unter anderem an Gentherapien - wird fortgeführt; frühe Studien sind kein Heilversprechen.

Vertiefung: achromatopsie.info