

NATURHEILKUNDE FUNDIERT

Brigitte Schüler

# *Altersabhängige Makuladegeneration*

Naturheilkundliche Hilfe zur Vorbeugung und Behandlung

3. Auflage

**KVC** | VERLAG

# Inhalt

Über den Aufbau des Buches .....	1
Einleitung .....	2

## **Teil I: Die Makuladegeneration**

---

### **Kapitel 1: Die gesunde Netzhaut – Fakten und Zusammenhänge .....**

Aufbau des Auges und der Makula .....	7
Die Sehgrube – Ein ganz besonderer Ort.....	12
Durchblutung der Netzhaut .....	13
Regulation der Durchblutung des Auges .....	14
Der Sehprozess und seine Anforderungen an den Stoffwechsel der Netzhaut.....	18
Die Pigmentschicht – Dreh- und Angelpunkt des Netzhautstoffwechsels .....	21
Die alternde Pigmentschicht.....	23

### **Kapitel 2: Früherkennung .....**

Erste Anzeichen der Makuladegeneration .....	31
Symptome der fortschreitenden Makuladegeneration .	33

### **Kapitel 3: Die erkrankte Netzhaut – Stadien der Erkrankung .....**

Die trockene Makuladegeneration und ihre Ursachen..	37
-----------------------------------------------------	----

Aktivierung des Alarmsystems – Die feuchte Makuladegeneration .....	42
Feuchte Makuladegeneration – Schnelles Handeln ist jetzt wichtig! .....	44

## **Teil II: Konventionelle Diagnostik und Therapie**

---

### **Kapitel 4: Die konventionelle Diagnostik .....47**

Untersuchung der Sehschärfe .....	48
Untersuchung mit dem Amslergitter .....	49
Untersuchung des Augenhintergrundes .....	50
Fundusfotografie .....	50
Messung der Autofluoreszenz .....	51
Optische Kohärenztomografie (OCT) .....	52
Fluoreszenzangiografie .....	53
Indozyaningrün (ICG)-Angiografie .....	55

### **Kapitel 5: Die konventionelle Therapie der trockenen Makuladegeneration .....57**

Prophylaktische Lasertherapie der Drusen .....	57
Rheopherese .....	57
Neue Forschungs- und Therapieansätze bei der trockenen Makuladegeneration .....	59

### **Kapitel 6: Die konventionelle Therapie der feuchten Makuladegeneration .....61**

Die medikamentöse Behandlung .....	61
------------------------------------	----

Historie, aktuelle Präparate und deren Wirkweise .....	61
Nebenwirkungen und Komplikationen .....	63
Kritische Betrachtung zur Therapie mit VEGF-Blockern .....	64
Neue wissenschaftliche Ansätze in Erprobung .....	66
Photodynamische Therapie (PDT) .....	67
Lasertherapie der feuchten Makuladegeneration .....	68
Strahlentherapie bei feuchter AMD .....	69
Chirurgische Eingriffe.....	69
Makularotation oder -translokation .....	70
Submakuläre Chirurgie .....	71
Resümee der konventionellen Behandlungsmethoden bei Makuladegeneration.....	71

### **Teil III: Komplementäre Diagnostik und Therapie**

---

<b>Kapitel 7: Komplementäre Augenheilkunde.....</b>	<b>73</b>
Die ganzheitliche Grundidee .....	74
Alfred Pischingers System der Grundregulation.....	77
Entschlackung und Regulation .....	80
Abfallbeseitigung und Entgiftung.....	81
Die chinesische Medizin.....	85
Zwölf Organsysteme .....	85
Die chinesische Diagnostik und Therapie .....	87
Gallenblasen- und Lebermeridian.....	89

**Kapitel 8: Methoden der komplementären Diagnostik..... 93**

Die Krankenvorgeschichte ..... 93

Die Elektroakupunktur ..... 95

    Vergiftung mit Pflanzenschutzmitteln..... 95

    Vergiftung mit Schwermetallen ..... 96

    Vergiftung mit Aluminium..... 97

Laboruntersuchungen ..... 99

    Untersuchung des Blutes auf Fließfähigkeit ..... 99

    Homozystein ..... 100

    Oxidativer Stress und Nährstoffstatus ..... 101

    Säure-Basenstatus..... 103

**Kapitel 9: Die komplementäre Therapie der Makuladegeneration ..... 105**

**Therapiestufe 1: Entgiftung und Entschlackung.. 105**

Entgiftung über den Darm..... 106

Die Bedeutung des Pilzbefalls..... 108

Entgiftung über die Leber..... 111

Entgiftung über die Galle ..... 115

Entgiftung über die Niere ..... 116

Entgiftung durch Entsäuerung..... 120

**Therapiestufe 2: Regulierende Verfahren..... 124**

Durchblutungsförderung durch Pflanzen und ihre Inhaltsstoffe..... 124

Durchblutungsförderung durch die großen Eigenblutbehandlungen (UVB und HOT) .....	131
Regulation durch Akupunktur .....	133
Die chinesische Körperakupunktur .....	134
Die Ohrakupunktur .....	135
Das ECIWO-System und die Su Jok-Akupunktur .....	135
Die Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA) .....	136
Praktische Hinweise zur Behandlung der Augen mit Akupunktur .....	136
Die orthomolekulare Medizin – Zufuhr von Vitaminen und Nährstoffen .....	137
Forschung zu Mikronährstoffen in der Augenheilkunde .....	139
Nährstoffe und Vitamine bei Makula- degeneration .....	141
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren .....	147
Regeneration der Seh- und Nervenzellen mit Organpräparaten .....	151
<b>Kapitel 10: Ernährung bei Makuladegeneration ..</b>	<b>153</b>
Allgemeine Ernährungsregeln .....	153
Säuren und Basen .....	154
Hinweise für den Zuckerkonsum .....	155
Getränke und Trinkmenge .....	159
Esskultur .....	160
Nahrungsmittel als Lieferanten für Vitamine und Mineralien .....	160

Rezeptideen bei Makuladegeneration..... 164

**Teil IV: Allgemeine Ratschläge ..... 169**

Was tun bei akuter Sehverschlechterung? ..... 169

Allgemeine Tipps zur Entgiftung..... 171

Psychische Aspekte der Makuladegeneration ..... 173

Makuladegeneration: Was nun? – Häufig gestellte  
Fragen und Empfehlungen ..... 177

Danksagung..... 183

**Anhang**

---

**Wie und wo Sie Hilfe finden können ..... 185**

Hilfsmittel ..... 185

Wichtige Adressen ..... 186

Augenärztliche Vereinigungen..... 189

Buchempfehlungen ..... 190

Wissenschaftliche Studien..... 191

Bild- und Abbildungsnachweis ..... 207

Die Autorin ..... 208

Wörterbuch ..... 209

## Über den Aufbau des Buches

Das vorliegende Buch wurde für Laien geschrieben und möchte für jedermann verständlich sein. Fachausdrücke wurden daher im Text möglichst ausführlich erklärt oder können im Wörterbuch im Anhang nachgelesen werden. Wissenschaftliche Veröffentlichungen werden am Ende des Buches nach Kapiteln aufgeteilt genannt, im laufenden Text würden sie verwirren.

Das Buch gliedert sich in vier Abschnitte. In Teil 1 werden allgemeine Informationen zum Auge und zum Krankheitsbild der Makuladegeneration besprochen. Dieser Abschnitt ist sehr ausführlich gehalten. Es empfiehlt sich, ihn genau zu lesen. Denn ohne diese Informationen wird es Ihnen später schwerfallen, die Therapieansätze zu verstehen. Teil 2 befasst sich mit der konventionellen und Teil 3 mit der ganzheitlichen Diagnostik und Therapie der Erkrankung. In Teil 4 finden sich abschließende Anmerkungen und allgemeine Ratschläge zum Krankheitsbild. Im Anhang findet der interessierte Leser weiterführende Literatur, hierunter Buchempfehlungen und wissenschaftliche Studien.

Da sich das Werk besonders an Betroffene richtet, haben wir uns bemüht, die Schrift so groß wie möglich zu wählen. Wir hoffen, dass hierdurch der Leserkreis zumindest um mittelgradig Erkrankte erweitert werden kann.



## Einleitung

Die **Altersabhängige Makuladegeneration**, kurz **AMD**, ist in den Industrieländern mit ihrer hohen Lebenserwartung die Hauptursache für eine **Erblindung\*** jenseits des 65. Lebensjahres. Die Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter stark an. Im Durchschnitt sind in der Altersgruppe von 65 bis 74 Jahren ca. 20 % und in der Gruppe von 75 bis 84 Jahren bereits 35 % betroffen.

Zunehmendes Alter, hohe Belastung der Augen durch Sonnenlicht, Rauchen und Bluthochdruck sind die wichtigsten Risikofaktoren für eine Makuladegeneration. Aber auch eine Mangelernährung oder vererbungsbedingte Faktoren werden für die Entstehung der Erkrankung verantwortlich gemacht.

### **\* Erblindung oder Blindheit**

Man unterscheidet zwischen der völligen Blindheit, bei welcher kein Licht mehr wahrgenommen werden kann, und der hier gemeinten „praktischen Blindheit“ (Blindheit im Sinne des Gesetzes). Dabei ist die Sehschärfe so weit herabgesetzt, dass sich der Betroffene in einer ihm wenig vertrauten Umgebung nicht zu rechtfinden kann.

Derzeit leiden etwa dreieinhalb Millionen Deutsche an der Altersblindheit, und jedes Jahr kommen rund

60.000 Neuerkrankungen hinzu. Weltweit sind mehr als 30 Millionen Menschen betroffen, mit deutlich steigender Tendenz.

Für den älter werdenden Menschen gewinnt das Sinnesorgan Auge immer mehr an Bedeutung. In einem Lebensabschnitt, in dem die Gelenke nicht mehr schmerzfrei funktionieren, der Gehörsinn zunehmend schwindet und die sozialen Kontakte abnehmen, werden an das Sehen gekoppelte Tätigkeiten wie beispielsweise Fernsehen und Lesen oder Handarbeiten immer wichtiger. Eine schleichend einsetzende Altersabhängige Makuladegeneration trägt in dieser Situation oft zusätzlich zu Isolation und Vereinsamung bei.

Dies alles sind Gründe genug, sich frühzeitig um eine Vorsorge zu kümmern, damit dieser gefürchteten Krankheit Einhalt geboten werden kann – gerade in einer gesundheitspolitischen Situation, in der bei abnehmender Leistung der Krankenkassen immer größere Eigenverantwortung durch den Patienten gefordert wird.

Die konventionelle Medizin bietet derzeit nur sehr wenige Ansätze zur Vorsorge oder zur Behandlung der Frühstadien der Makuladegeneration. Mit naturheilkundlichen Methoden aber ist eine effektive rechtzeitige Prophylaxe möglich, und diese Hilfe zur Selbsthilfe soll das vorliegende Buch vermitteln.

In diesem Buch werden die unterschiedlichen Möglichkeiten der Komplementärmedizin besprochen, die bei der Altersabhängigen Makuladegeneration (AMD) entweder in Frühstadien der Erkrankung oder im fortgeschrittenen Stadium – auch als Ergänzung zur konventionellen Therapie – eingesetzt werden können.

Die naturheilkundliche Therapie mit all ihren Möglichkeiten stellt eine ernstzunehmende Alternative dar, falls nicht – wie in ausgewählten Fällen – die konventionelle Medizin durch **invasive Maßnahmen\*** (z. B. Laserbehandlungen, Operation, Einspritzung von Medikamenten ins Auge) bessere Erfolge erzielen kann. In vielen Fällen können naturheilkundliche Maßnahmen auch parallel zur konventionellen Therapie angewandt werden.

Dieses Buch behandelt die Altersabhängige Makuladegeneration. Makuladegeneration anderer Ursachen, beispielsweise durch hohe Kurzsichtigkeit oder durch die Nebenwirkungen von Medikamenten (Rheumamittel, manche Psychopharmaka) werden hier nicht besprochen. Solche Schädigungen der Makula unterscheiden sich in ihrer Entstehungsweise von der AMD, so dass die im Folgenden geschilderten Therapieansätze nicht ohne weiteres auf sie übertragbar sind. Die Komplementärmedizin bietet zwar auch hier Möglich-

keiten der Unterstützung, die Wahl der passenden Methode muss aber immer für den Einzelfall erwogen werden.

**\* Invasive Behandlungsmethoden** sind mit einem Eingriff in den Körper und damit mit einem Risiko verbunden.