

Was tun bei ...

Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Brigitte Schüler
Maria Frühwald

KVC | VERLAG

Inhalt

Einleitung	1
------------------	---

Anatomie und Funktion der Augenlinse

Anatomie des Sehens	7
---------------------------	---

Aufbau und Funktion der Linse.....	9
------------------------------------	---

Der Graue Star

Ein natürlicher Alterungsprozess.....	11
---------------------------------------	----

Formen des Grauen Stars	12
-------------------------------	----

Die Altersweitsichtigkeit	13
---------------------------------	----

Symptome des altersabhängigen

Grauen Stars	14
--------------------	----

„Zweites Sehen der Älteren“	15
-----------------------------------	----

Weitere Ursachen des Grauen Stars	15
---	----

Die vorbeugende Behandlung

Alterungsvorgänge.....	17
------------------------	----

Verbesserung des Stoffwechsels	19
--------------------------------------	----

Entsäuerung durch Basen	19
-------------------------------	----

Darmpflege durch Probiotika	23
-----------------------------------	----

Pflanzen zur Unterstützung der Entgiftung	24
Leberauflagen.....	26
Ernährungsempfehlungen.....	28
Allgemeine Ernährungstipps	28
Ernährung bei Grauem Star.....	30
Mikronährstoffe und Antioxidanzien	33
Vitamin C und Vitamin E	34
Vitamin B ₂ (Riboflavin) und Vitamin B ₁₂	35
Lutein und Zeaxanthin.....	36
Weitere Mikronährstoffe zur Vorbeugung des Grauen Stars	37
Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren	39
Was die Forschung sagt.....	42
Homöopathie.....	45
Grundregeln der Homöopathie.....	45
Bewährte Mittel beim Grauen Star.....	47
Die Waterloh-Kur	47
Homöopathische Einzelmittel	49
Augenübungen	50
Übung 1: Palmieren.....	51
Übung 2: Akkomodations-Training – Zoomen	53
Übung 3: Die liegende 8	55
Biomechanische Stimulation (BMS)	59

Kneippscher Gesichtsguss.....	62
Weitere Ratschläge.....	64

Operation und Nachsorge

OP bei fortgeschrittenem Grauen Star	67
Phakoemulsifikation.....	68
Laserbehandlung.....	69
Naturheilkundliche Maßnahmen	
vor und nach der Operation	70
Förderung der Wundheilung.....	70
Vorbeugung eines Makulaödems (Irvine-Gass-Syndrom).....	70
Mikronährstoffe zur OP-Nachsorge	72
Omega-3-Fettsäuren	73
Heilpflanzen.....	75
Dr. Schüßler Salze.....	78
Enzyme	79
Prophylaxe der Verschlechterung einer Makuladegeneration.....	80
Literaturverzeichnis	83
Die Autorin.....	87

Einleitung

Der Graue Star, in der Fachsprache Katarakt genannt, ist eine Eintrübung der Auglinse, die meist beidseitig auftritt und zu einem allmählichen Sehverlust führt.

In Deutschland leidet fast die Hälfte der Bevölkerung zwischen 50 und 65 Jahren an einem Grauen Star, ohne nennenswerte Sehstörungen zu bemerken. Frauen sind häufiger betroffen als Männer.

Ab einem Lebensalter von 75 Jahren verdoppelt sich die Zahl der Betroffenen, d. h. ab 75 leidet fast jeder Mensch an einem Grauen Star. Dann treten auch teilweise massive Einbußen im Sehvermögen, vor allem in der Sehschärfe, auf.

Der Graue Star kann verschiedene Ursachen haben, die häufigste Form ist eine altersabhängige Eintrübung der Linse, die einer Art Verschleiß unterliegt. Im vorliegenden Ratgeber geht es vor allem um diese Form des Grauen Stars.

Das Wort „Katarakt“ stammt aus dem Griechischen und bedeutet Wasserfall. Vermutlich stammt es von dem Seheindruck der Patienten, der an den Blick durch einen Schleier oder einen herabstürzenden Wasserfall erinnert. Der deutsche Begriff „Star“ kommt von dem Wort „starren“. Er hat sich etabliert, da der Blick der Patienten durch die trübe Linse starr wird.

Der Berufsverband der Augenärzte Deutschlands und die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft empfehlen in ihrer Leitlinie* zum Grauen Star im Erwachsenenalter als einzige Therapiemaßnahme die Operation. Für die „Kontrolle bis zur operativen Behandlung“ wird zur Verbesserung des Sehvermögens, vor allem der Sehschärfe, eine optische Sehhilfe empfohlen (<https://augeninfo.de/leit/leit19.pdf>).

* Leitlinien sind Handlungsempfehlungen für Ärzte. Sie bilden die Grundlage für die medizinisch notwendige Versorgung der Patienten in der Augenarztpraxis.

In der Tat steht mit der Katarakt-Operation bei fortgeschrittener Erkrankung eine relativ risikoarme und gut erforschte Behandlung zur Verfügung, durch welche die Sehfähigkeit größtenteils wiederhergestellt werden kann. Eine medikamentöse Therapie des fortgeschrittenen Grauen Stars gibt es nicht.

* * *

Wenig Beachtung findet in der konventionellen Medizin die Vorbeugung. Man wartet eher ab, bis nach sorgfältiger Prüfung des Einzelfalls die Indikation für eine Operation gestellt wird. Die langjährige Praxis der Autorin und wissenschaftliche Ergebnisse legen allerdings nahe, dass bei frühzeitigem Beginn einer naturheilkundlichen Vorbeugung zusammen mit Augenübungen die Verschlechterung der Sehleistung hinausgezögert werden kann. In diesem Ratgeber werden daher eine Reihe von Maßnahmen zur Verbesserung des Stoffwechsels, Ernährungsratschläge, Mikronährstoffe und The-

rapieansätze aus der Homöopathie vorgestellt. Im Anschluss geht es um die naturheilkundliche Begleitung der Operation, um die Verbesserung der Wundheilung und um naturheilkundliche Maßnahmen zur OP-Nachsorge, die zur Vermeidung von Komplikationen beitragen können.

Vorbeugung sollte rechtzeitig beginnen, d. h. vor dem Auftreten erster Symptome. Wer ab dem vierten oder fünften Lebensjahrzehnt verstärkt den Stoffwechsel anregt, „Altlasten“ durch Entgiftungen ausscheidet, regelmäßig Augenübungen durchführt und sich allgemein „gesund“ verhält (durch gute Ernährung, ausreichend Bewegung und Entspannung), hat gute Chancen, das Sehvermögen für eine lange Zeit stabil zu halten.

Wie weiter unten noch erläutert wird, stellt sich als Vorstufe des Grauen Stars zunächst die Altersweitsichtigkeit (*Presbyopie*) ein: Die Alterung der Linse beginnt mit dem Verlust ihrer Elastizität zwischen dem 40. und 45. Lebensjahr. Aus diesem Grund

werden manche der hier vorgestellten Maßnahmen zur Vorbeugung des Grauen Stars gleichzeitig für die Verbesserung der Altersweitsichtigkeit empfohlen. Dies gilt besonders für die täglichen Augenübungen (S. 50 ff.) und die biomechanische Stimulationstherapie (S. 59 ff.).