

Ilse Stempel

Das andere Augenbuch

Seele und Sehen – ein Leitfaden für Betroffene

3. Auflage

Einleitung	1
<hr/>	
Teil I: Die Hintergründe des Sehens	7
<hr/>	
Kapitel 1: Aufbau und Funktion des Auges	7
Kapitel 2: Wie entsteht ein Bild, wenn wir sehen?	11
Kapitel 3: Sehen und Wahrnehmen	15
Ein komplizierter Prozess	15
Gesichtsfeld und Blickfeld	19
Sehen und Wahrnehmen	20
Was bedeutet Nichtsehen (Blindheit)?	22
Sehen und Wahrnehmen sind subjektiv und selektiv	23
Sehen und Bewusstsein	26
Teil II: Augenerkrankungen und ihre Bedeutung	29
<hr/>	
Kapitel 1: Stress und Krankheit	29
Entstehung und Bedeutung von Stress	29
Guter und schlechter Stress	30
Kontrollierbarer und unkontrollierbarer Stress	32
Wechselwirkung von Stress und Körperreaktionen	34
Epigenetik	35
Die emotionale Bedeutung von Stress	36
Stress und Depression als gesellschaftliches Problem	38
Kapitel 2: Augenkrankheiten und das Immun- bzw. Hormonsystem	43
Wechselwirkungen von Leib und Seele	43
Was ist das Immunsystem?	44
Entzündungserkrankungen	46
Allergien – Überreaktionen des Immunsystems	48

Kapitel 3: Funktionsstörungen der Augen	51
Bestimmung der Sehleistung	52
Das Auge als Spiegel der Seele	52
Stress kann kurzsichtig machen	54
Nachlassen der Sehschärfe als Anstoß zu Veränderung	56
Asthenopie („kraftloses Sehen“)	57
Kurz-, Weit- und Stabsichtigkeit	59
Kurzsichtigkeit (Myopie) und ihre Bedeutung	61
Weitsichtigkeit (Hyperopie) und ihre Bedeutung	71
Stabsichtigkeit (Astigmatismus) und ihre Bedeutung	74
Die Korrektur von Sehfehlern	74
Korrektur als Verdrängung?	78
Wechselnde Sehstörungen	79
Verlust der Sehschärfe und Blindheit	81
Leitsymptom Augapfelbewegungsstörungen	84
Leitsymptom Gesichtsfeldausfall	88
Leitsymptom gestörte Augeninnendruckregulation	92
Leitsymptom Farbsinnstörungen	93
Leitsymptom Schmerz	93
Kapitel 4: Spezielle Augenerkrankungen	
(in anatomischer Reihenfolge von außen nach innen)	97
Erkrankungen der Lider	97
Tränensackentzündung – Dakryozystitis	103
Tränendrüsenentzündung – Dakryoadenitis	103
Erkrankungen der Augenoberfläche	104
Erkrankungen der Hornhaut	112
Lederhautentzündung – Skleritis	114
Augeninnenentzündung – Uveitis	116
Fallbeispiele	125
Netzhautentzündung – Retinitis	126
Sekundärer Grauer Star – Cataracta complicata	128

Tumoren des Auges	129
Grüner Star – Glaukom	131
Durchblutungsstörungen am Auge	142
Kapitel 5: Augenkrankheiten im Kindesalter	145
Angeborene und ererbte Störungen	146
Infektionserkrankungen der Mutter	153
Frühgeborenenretinopathie	154
Tränennasenwegsstenose	156
Kinderkrankheiten und Augenprobleme	156
Störung des beidäugigen Sehens (Schielen)	157
Augeninnenentzündung – Uveitis	158
Sehstörungen als Ausdruck eines seelischen Problems	160
Kapitel 6: Augenveränderungen im Alter	163
Alter und Auge	163
Altersweitsichtigkeit	165
Alter und Immun- bzw. Hormonsystem	166
Alter und Veränderungen der Lider	167
Alter und Veränderungen der Bindehaut	170
Alter und Veränderungen der Hornhaut	171
Grauer Star – Katarakt	172
Die altersabhängige Makuladegeneration (AMD)	176
Fallbeispiel	181
Kapitel 7: Augenstörungen und Allgemeinerkrankungen	185
Infektionskrankheiten	186
Kreislaufkrankungen	189
Morbus Horton (Arteriitis temporalis) – Eine Autoaggressionserkrankung	195
Vordere sauerstoffmangelbedingte Sehnervenerkrankung	196
Sarkoidose – Boecksche Erkrankung	197

Morbus Basedow – Endokrine Orbitopathie	198
Diabetes mellitus – Eine Stoffwechselerkrankung	202
Erkrankungen des Zentralnervensystems	206
Hautkrankheiten	209
In die Augen verlagerte Seelenprobleme – Optische Halluzinationen	212
 Teil III: Therapien in der Augenheilkunde	 215
<hr/>	
Kapitel 1: Klassische schulmedizinische Therapien	215
Lokaltherapie	216
Systemische Therapien mit Tabletten oder Infusionen	220
 Kapitel 2: Komplementäre Begleittherapien	 221
Akupunktur	222
Pflanzenheilkunde	223
Sauerstofftherapie und HOT	225
Ernährung	226
Nahrungsergänzung – Orthomolekulare Therapie	228
Augentraining	230
Entspannungsmethoden allgemein	233
Autogenes Training	234
Hypnose	238
Musiktherapie	241
 Teil IV: Aspekte von Gesundheit, Krankheit und Heilung	 247
<hr/>	
Einführung	247
 Kapitel 1: Der Mensch als körperlich-seelisch-geistiges Wesen	 251

Kapitel 2: Naturwissenschaft und Medizin	257
Ursache und Wirkung	257
Objektivität in der Wissenschaft	258
Wissenschaftliche Medizin und medizinische Heilkunst	258
Einfühlungsvermögen, Erfahrung und medizinisches Wissen	260
Kapitel 3: Gesundheit und Krankheit	263
Sichtweisen von Gesundheit und Krankheit	263
Der Mensch als Maschine und der Arzt als Reparatur	265
Gedanken zu Gesundheit	266
Der moderne Medizinbetrieb	269
Symptome und ihre Bedeutung	272
Gedanken zu Krankheit	275
Kapitel 4: Allgemeine Gedanken zu Therapie	281
Vor- und Nachteile der schulmedizinischen Therapie	281
Die „Droge Arzt“ und der Placeboeffekt	284
„Ganzheitliche Medizin“	285
Schulmedizin oder Komplementärmedizin?	287
Neuorientierung und Sinn	288
Energimedizin	290
Nachwort	292
Danksagung	293
Literaturverzeichnis	295
Wörterbuch	303
Adressen	309
Die Autorin	313
Stichwortverzeichnis	316

Einleitung

Wie schön! Dieses Buch hat seine Leser weiterhin gefunden, und es wurde Zeit, eine Neuauflage herzustellen. Dem Wunsch Vieler nach einem größeren und großzügigeren Schrift- und Erscheinungsbild hatten wir bereits entsprochen.

Inhaltlich haben wir nichts Wesentliches geändert, aber einiges aktualisiert und somit auf den neuen Stand gebracht.

Das andere Augenbuch – Was soll das heißen? „Anders“ bedeutet zunächst, dass es bisher nichts Vergleichbares auf dem Buchmarkt gibt. Es gibt hervorragende Lehrbücher der Augenheilkunde oder Bücher über gutes Sehen, über Sehtraining etc. Aber das soll *Das andere Augenbuch* nicht sein. Das vorliegende Buch ist vielmehr Träger einer Idee und möchte auf Sinn und Bedeutung von Sehstörungen und Augenkrankheiten aufmerksam machen. Es ist aus meiner langjährigen Berufserfahrung erwachsen und aus der Erkenntnis, dass wir einen neuen Ansatz in der Medizin brauchen, der über das rein wissenschaftliche Denken der klassischen Schulmedizin hinausgeht. Aber nicht nur die Ärzte, auch die Patienten sollten umdenken lernen. Denn sie wissen meistens

viel zu wenig über ihre Krankheit und vor allem darüber, was sie bedeuten könnte. Es fehlt ihnen oft im wahrsten Sinne des Wortes die Einsicht.

Das Buch ist für Betroffene geschrieben, und das sind wir alle mehr oder weniger. Wer blickt schon ausreichend in sich hinein, um durchzublicken? Sind wir nicht alle irgendwie und irgendwann sehgestört oder uneinsichtig, wenn es um unsere eigene Lebenssituation geht? Sind wir nicht oft blind gegenüber unseren Empfindungen und Bedürfnissen? Und verdrängen wir nicht auch Unansehnliches oder Nichtanschauliches ins Unterbewusstsein, so dass wir Teile unseres Lebens nicht anschauen können?

Sehstörungen und Augenkrankheiten können im Zusammenhang mit solchen Mechanismen stehen. Das vorliegende Buch möchte Betroffenen dabei helfen, über das Augensymptom einen Blick in ihre Seele zu werfen.

Aus all diesen Gründen werden hier kaum praktische Tipps oder Handlungsanweisungen gegeben. Es gibt im vorliegenden Text allenfalls Richtungsweisungen und Hintergrundinformationen – die eigentliche Arbeit müssen Sie selbst leisten: Das heißt, es gibt eine Möglichkeit, Ihre Krankheit mit all den Symptomen genauer anzusehen, die dahinter liegenden Mechanismen zu erkennen und selbst etwas dagegen zu tun.

Der erste Teil des Buches bietet zunächst eine kurze Einführung in den Aufbau des Auges, in die Vorgänge des Sehens und die Auswirkungen von seelischen Problemen und Stress auf unseren Körper. Im Mittelpunkt des Buches stehen dann im zweiten Teil die häufigen Augenkrankheiten, die z. B. in einer Augenarztpraxis oder Klinik behandelt werden. Dabei wird versucht, auf die eventuelle Bedeutung der Symptome bzw. Krankheiten einzugehen. Hier verdient das Buch seinen Titel *Das andere Augenbuch* ganz besonders, denn eine Darstellung von Augenkrankheiten in Bezug auf die seelischen Hintergründe – soweit

man vermuten kann – ist in laiengerechter Form bisher meines Wissens im gesamten Gebiet der Augenheilkunde (und sie sollte eine echte **Heil**-Kunde sein) nicht erfolgt.

Um das Buch nicht zu überfrachten, kann auf seltene Augenkrankheiten nicht eingegangen werden; sie alle darzustellen, wäre ein zu riesiges Unterfangen. Es geht insgesamt eher darum, ein Gesamtverständnis für verschiedene Augenkrankheiten zu vermitteln und darum, dass der Patient seine Symptome im Kontext seines eigenen Lebens und seiner eigenen Persönlichkeit sehen lernen möge.

Im dritten Teil des Buches werden einige Therapieverfahren vorgestellt. Hier liegt der Schwerpunkt auf den bei uns in Marburg erprobten Entspannungsverfahren, besonders auf der Musikmedizin.

Im vierten Teil wird noch einmal der Mensch als körperlich-geistiges Wesen beleuchtet. Es geht um den Versuch einer Interpretation von Gesundheit und Krankheit, von Heil und Heilung, um die mögliche Bedeutung von Symptomen und um allgemeine Gedanken zur Therapie. *Das andere Augenbuch* versucht hier, übergeordnete Aspekte anzusprechen, die über die eventuellen psychodynamischen Zusammenhänge von Augenkrankheiten hinausgehen.

Der Anhang enthält wichtige Adressen von Verbänden und Gruppen, bei denen Sie Hilfe finden können sowie ein Wörterbuch, in dem schwierige Fachbegriffe erklärt werden. Einige Fachbegriffe werden im fortlaufenden Text erläutert und sind mit einem * markiert.

Es wird mit Sicherheit vorkommen, dass Leser aufbegehren, wenn sie von den möglichen psychodynamischen Hintergründen ihrer eigenen Krankheit erfahren. Sie mögen dann stark betroffen sein, aber man sollte auch bedenken: Was betroffen macht, hat getroffen – vielleicht die innerste Wahrheit. Es mag auch vor-

kommen, dass Patienten innerlich blockiert sind und die psychosomatischen Aspekte lieber ausblenden wollen, weil Verdrängen eine beliebte oder teilweise sogar adäquate Möglichkeit ist, um Unliebsames aus dem Bewusstsein zu schaffen.

Ob Sie sich auf sich selbst einlassen wollen, ist letztendlich Ihre Entscheidung. Ich würde mich darüber freuen und möchte Sie herzlich dazu einladen. *Das andere Augenbuch* kann für Sie dann ein Wegbegleiter sein.

Es ist mir klar, dass mein Buch nicht im „Mainstream“ der Augenheilkunde liegt und von manchen Kollegen entsprechende Ablehnung erfahren wird. Wen eine Augenkrankheit aber betrifft, den wird es vielleicht betroffen machen. Dieses Buch will anregend und inspirierend sein und hat dann seinen Sinn gefunden, wenn es Sie innerlich berührt, weil es Sie anrührt, etwas in Ihnen anregt und in Bewegung setzt, wenn es wieder Sehen lehrt und Sehen mit der Seele ermöglicht.

**Man sieht nur mit dem Herzen gut,
das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.**
(Antoine de Saint Exupéry)

**„Das ist eines der Geheimnisse des Lebens:
Die Seele durch die Sinne zu heilen
und die Sinne durch die Seele.“**
(Oscar Wilde)