

WAS TUN BEI ...

# Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Brigitte Schüler, Maria Frühwald

3. Auflage



Brigitte Schüler, Maria Frühwald  
Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

Was tun bei ...

# **Grauer Star und Altersweitsichtigkeit**

Brigitte Schüler  
Maria Frühwald

**KVC** | VERLAG

KVC Verlag | NATUR UND MEDIZIN e. V.  
Am Deimelsberg 36, 45276 Essen  
Tel.: (0201) 56305 70, Fax: (0201) 56305 60  
www.kvc-verlag.de

**Schüler, Brigitte; Frühwald, Maria**  
Grauer Star und Altersweitsichtigkeit

**Wichtiger Hinweis:** Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers. Geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht.

ISBN 978-3-945150-96-2

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e. V., Essen 2018  
3., bearb. Auflage

Das Werk mit allen Teilen ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der Bestimmungen des Urheberrechts ist ohne schriftliche Genehmigung des Verlages unzulässig und strafbar. Kein Teil des Werkes darf in irgendeiner Form ohne schriftliche Genehmigung des Verlages reproduziert werden.

Umschlaggestaltung: eye-d Designbüro, Essen  
Druck: Union Betriebs-GmbH, Rheinbach

# 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 <sub>2</sub> (Riboflavin) und Vitamin B <sub>12</sub> .....	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
------------------	----

# Die vorbeugende Behandlung

---

## **Alterungsvorgänge**

Da die Linse – wie unser gesamter Körper – altert, ist auch der Graue Star letztendlich nicht aufzuhalten. Allerdings ist die Eintrübung der Linse nicht ausschließlich eine Folge des Alterns. Wie alle degenerativen, d. h. durch Verschleiß bedingten, Erkrankungen kann auch der Graue Star durch zahlreiche Risikofaktoren entstehen oder verstärkt werden. Wie bereits erwähnt, wird die Linse selbst nicht durchblutet, sondern ist von einem Filtrat des Blutes, dem Kammerwasser, umgeben, durch das sie ernährt wird. Daher ist die Qualität des Gesamtstoffwechsels, die wiederum die Qualität des Filtrats bestimmt, wichtig.

Es gibt Hinweise, dass die Veränderungen der Linse durch den so genannten oxidativen Stress verursacht werden. Oxidativer Stress ist für zahlreiche Alterungsprozesse im Körper verantwortlich und macht sich



auch im Auge bemerkbar. Er entsteht durch einen Überschuss an schädigendem Sauerstoff (freie Radikale), der durch den Körper nicht mehr abgebaut werden kann, etwa weil die Belastung (durch zu viel Sonneneinstrahlung, Alkohol- oder Nikotinmissbrauch etc.) zu hoch geworden ist. Es ist deshalb immer sinnvoll, den Körper mit der Einnahme von so genannten Antioxidanzien zu unterstützen. Antioxidanzien sind Vitamine und andere Vitalstoffe.

Normalerweise ist eine „gesunde“, also nährstoffreiche Ernährung ausreichend. Manchmal ist es aber notwendig, die Ernährung mit zusätzlichen Mikronährstoffen zu unterstützen.

Auf diese Weise kann man die Eintrübung der Linse hinauszögern. Dies ist grundsätzlich immer wünschenswert und vor allem in Fällen sinnvoll, in denen Augen möglichst nicht operiert werden sollen, also z. B. bei vorgeschädigten Augen mit erhöhtem Operationsrisiko, bei Menschen mit nur einem

Auge oder gleichzeitig vorhandener Makuladegeneration.

Die vorbeugende Behandlung des Grauen Stars, wie sie im Folgenden vorgestellt wird, sollte in Kenntnis der oben genannten Alterungsvorgänge der Linse so früh wie möglich einsetzen, am besten bereits bei Beginn der Altersweitsichtigkeit, also im vierten bis fünften Lebensjahrzehnt.

## **Verbesserung des Stoffwechsels**

### **Entsäuerung durch Basen**

Die Basis einer verbesserten Stoffwechsellage ist eine Entsäuerung des Organismus. Man geht davon aus, dass zahlreiche Beschwerden durch eine Übersäuerung des Gewebes verursacht oder verschlimmert werden.

Zunächst gilt es, bestimmte Lebensmittel zu vermeiden, die im Körper Säuren produzieren. Zu bevorzugen sind basenbildende Lebensmittel (siehe Beispiele in der folgenden Übersicht).

<b>Basenbildende Nahrungsmittel</b>	<b>Säurebildende Nahrungsmittel</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Kartoffeln</li> <li>- Obst/ Gemüse</li> <li>- Zwiebeln, Knoblauch</li> <li>- Rohe Milch</li> <li>- Sahne</li> <li>- Sojaprodukte</li> <li>- Mineralwasser (still)</li> <li>- Kräutertees</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Fleisch, Wurst, Käse</li> <li>- Röstprodukte</li> <li>- Weißer Zucker</li> <li>- Weißmehl</li> <li>- Kaffee</li> <li>- Schokolade</li> <li>- Kohlensäurehaltige Getränke</li> <li>- Alkohol</li> </ul>

Unter Umständen ist es auch sinnvoll, die Zeiten der Nahrungsaufnahme zu ändern. Beobachten Sie sich selbst, vielleicht bekommt es Ihnen einfach besser, die Hauptmahlzeit mittags einzunehmen und abends nur noch eine Kleinigkeit zu essen.

Achten Sie auf die Qualität der Getränke und bevorzugen Sie stilles Mineral- oder Leitungswasser und Kräutertees. Etwa zwei Liter Flüssigkeit täglich sind für einen Erwachsenen eine geeignete Trinkmenge.

## Ernährung bei Grauem Star

Die Forschung hat ergeben, dass Menschen mit Grauem Star häufig einen Mangel an den Vitaminen C und E sowie an den Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin im Blut aufweisen. Es ist also ratsam, vermehrt Lieferanten dieser Mikronährstoffe in den Speiseplan aufzunehmen.

Die meisten Obst- und Gemüsearten sind gute Quellen von **Vitamin C**, vor allem Zitrusfrüchte, aber auch alle anderen Obstsorten sowie grüne Paprika, Spinat und Tomaten.

Bitte bedenken Sie, dass manche Lebensmittel mit hohem Vitamin C-Gehalt, z. B. Orangen, auch einen hohen Säuregehalt haben, der die Magenschleimhaut belasten kann. Achten Sie immer auf Ihre eigenen Grenzen und testen Sie aus, was und wie viel Sie vertragen.

**Vitamin E** ist nicht so reichhaltig in Lebensmitteln enthalten wie Vitamin C. Kleinere

Mengen kommen in bestimmten Pflanzenölen, Nüssen und Samen vor. Besonders empfehlenswert sind natives Maiskeimöl, Rapsöl oder Distelöl – allerdings nur für die kalte Küche.

**Lutein** und **Zeaxanthin** treten in zahlreichen Lebensmitteln zusammen auf. Grünes Blattgemüse wie Grünkohl, Spinat oder Mangold sind die Primärquellen für diese Stoffe. Aber auch in Broccoli, Mais, Erbsen und Eiern sind sie vorhanden.

Lebensmittel, die reich an Vitamin C sind  
(empfohlene Verzehrmenge pro Tag)

<b>Obst-/ Gemüsesorte</b>	<b>Menge</b>
Frisch gepresster Orangensaft	1 Glas
Grapefruit	1 mittelgroße Frucht
Orangen	1 mittelgroße Frucht
Honigmelone	¼ Frucht
Grüne Paprika	1 Portion*
Spinat	1 Portion
Tomaten	1 Portion
Broccoli	1 Portion

## Augenübungen

Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates (1860–1931) setzte Augenübungen zur Verbesserung der Sehfähigkeit ein. Er war der Überzeugung, dass ständiges Brillentragen die Augen zu einer Art „inneren Erstarung“ zwingt und entwickelte Übungen zur Förderung der Flexibilität der Augen. In der heutigen Zeit fördern Brille bzw. Kontaktlinsen und vor allem die Arbeit am Computer diesen Zustand der Unbeweglichkeit.

Durch ein paar schnell erlernbare Augenübungen kann man die inneren und äußeren Augenmuskeln in Anspannung und Entspannung trainieren und ihr Zusammenspiel verbessern. Gleichzeitig fördern die Übungen die Durchblutung und den Stoffwechsel im Augenbereich. Sie trainieren die Flexibilität der Linse und beugen so der Altersweitsichtigkeit vor. Die Übungen dienen daher letztlich der Vorbeugung von Alterserkrankungen der Augen wie dem Grauen

Star. Darüber hinaus führen sie zur Entspannung, erhöhen das Konzentrationsvermögen und verleihen dem Anwender ein belebtes und frisches Gefühl des Geistes und vor allem der gestressten Augen.

Die Übungen sollten regelmäßig durchgeführt werden. Es ist sinnvoll, sich hierfür feste „Auszeiten“, beispielsweise einige Minuten vor- und nachmittags, am besten während der Arbeitszeit, zu reservieren.

## **Übung 1: Palmieren**

Das Palmieren dient der Entspannung der Augenmuskulatur und der optischen Beruhigung der Netzhaut. Die Übung kann im Sitzen oder im Liegen durchgeführt werden und sollte zu Beginn und zum Ende des Augentrainings oder bei Bedarf auch zwischen den Übungen, angewandt werden.

Zunächst reiben Sie Ihre Handflächen aneinander, bis sie angenehm warm sind, und

decken anschließend mit ihnen die Augenhöhlen so vollständig ab, dass kein Licht von außen eindringen kann. Die Handflächen sollten dabei leicht gewölbt sein, damit kein Druck auf die geschlossenen Augen ausgeübt wird, die Fingerspitzen überkreuzen sich auf der Stirn. Die Ellbogen können Sie auf einem Tisch oder Ihrer Brust abstützen.

Bei angespannten Augen und nach Bildschirmarbeit (helle Bildschirmoberfläche) werden Sie zu Beginn des Palmierens keine vollständige Dunkelheit, sondern einen unregelmäßigen Grauton, ein Flimmern oder Lichtblitze wahrnehmen. Die Übung sollten Sie mindestens solange durchführen, bis Ihre Gedanken zur Ruhe gekommen sind, die unruhigen Seheindrücke verschwinden und vollständige Dunkelheit wahrgenommen wird.



## Weitere Ratschläge

Jeder Mensch wird früher oder später an einem Grauen Star erkranken. Die Schnelligkeit der Entwicklung ist allerdings beeinflussbar.

Wichtig ist, dass das Kammerwasser, also die Umgebung der Augenlinse, genügend Nährstoffe aufweist. Wie schon weiter oben beschrieben, wird die Qualität des Filtrats durch die Qualität des Gesamtstoffwechsels bestimmt. Voraussetzung dafür ist ein allgemein „gesunder“ Organismus, der durch folgende Maßnahmen gefördert wird:

- **Körperliche Aktivität:** Bewegen Sie sich drei- bis fünfmal pro Woche 30–40 Minuten, am besten an der frischen Luft. Man weiß seit langem, dass regelmäßiger, moderater Ausdauersport (Walken, Schwimmen, Fahrradfahren, Spaziergehen) gesund hält. Bewegung ist durchblutungsfördernd und beeinflusst die Fettverbrennung. Sie wirkt antidepressiv und trainiert das Immunsystem.

- **Regelmäßige Entspannungsphasen:** Machen Sie am besten täglich Entspannungsübungen wie Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Yoga oder Qigong. Die Übungen verringern stressabhängige Erkrankungen, machen gelassener und ruhiger und fördern Konzentration, Kraft und Energie.
- **Fastenkuren:** Machen Sie ein- bis zweimal pro Jahr eine Fastenkur. Fasten entgiftet den Körper und regt den Stoffwechsel an. Fasten, vor allem Heilfasten, ist auch in der Therapie von chronischen Erkrankungen erfolgreich. **Wichtig** ist, dass Sie keine Experimente machen und nur unter ärztlicher Aufsicht fasten!
- **Nicht rauchen!**
- **Direktes Sonnenlicht nach Möglichkeit meiden** und hochwertige Sonnenschutzgläser verwenden.

Der Graue Star ist eine Eintrübung der Augenlinse, die meist beidseitig auftritt und zu einem allmählichen Sehverlust führt. Die konventionelle Augenheilkunde sieht als einzige Therapiemaßnahme die Operation im fortgeschrittenen Stadium vor. Allerdings kann man einiges zur Vorbeugung eines Grauen Stars tun – vor allem wenn man frühzeitig beginnt. Wir stellen Ihnen Maßnahmen zur Verbesserung des Stoffwechsels, Ernährungsratschläge, Mikronährstoffe und Augenübungen vor. Anschließend geht es um die naturheilkundliche Begleitung der Operation, um die Verbesserung der Wundheilung und um Maßnahmen zur OP-Nachsorge.

ISBN 978-3-945150-96-2



[www.kvc-verlag.de](http://www.kvc-verlag.de)