



NATURHEILKUNDE FUNDIERT

Keine Angst vor Grünem Star

Ein Buch für Patienten: Ursachen – Hintergründe – Begleittherapie

Ilse Stempel



KVC | VERLAG

Ilse Stempel

Kein Angst vor Grünem Star

Ein Buch für Patienten: Ursachen – Hintergründe – Begleittherapie

Ilse Stempel

Keine Angst vor Grünem Star

Ein Buch für Patienten: Ursachen – Hintergründe – Begleittherapie
mit Entspannungs-CD

5. Auflage

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

Stempel, Ilse

Keine Angst vor Grünem Star

Ein Buch für Patienten: Ursachen – Hintergründe – Begleittherapie
mit Entspannungs-CD

Wichtiger Hinweis: Für Angaben über Dosierungsanweisungen und Applikationsformen kann vom Verlag keine Gewähr übernommen werden. Jede Dosierung oder Applikation erfolgt auf eigene Gefahr des Benutzers.

ISBN 978-3-945150-82-5

© KVC Verlag – NATUR UND MEDIZIN e.V., 5., bearb. Auflage, Essen 2018

© Georg Schreiber (Buchtitel), © Ilse Stempel (anatomische Bilder), © Roland Schmidt (S. 43, 172), © imacture - fotolia.com (S. 10), © Barselona Dreams - fotolia.com (S. 14), © vi_blackberry - fotolia.com (S. 28), © Sergii Chernov - fotolia.com (S. 36), © Roxana - fotolia.com (S. 47), © perfidni1 - fotolia.com (S. 64), © die_maya - fotolia.com (S. 104), © Katera - fotolia.com (S. 122), © enskanto - fotolia.com (S. 132)

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. Geschützte Warennamen werden nicht immer besonders kenntlich gemacht. Aus dem Fehlen eines entsprechenden Hinweises kann also nicht geschlossen werden, dass es sich um einen freien Warennamen handelt.

Gestaltung: eye-d Designbüro, Essen

Druck: Margreff Druck, Essen



klimaneutral

powered by ClimatePartner[®]

Druck | ID 53214-1801-1008

Einleitung	1
<hr/>	
Teil I: Das Auge	7
<hr/>	
Kapitel 1: Aufbau und Funktion des Auges	7
Kapitel 2: Wie entsteht ein Bild, wenn wir sehen?	11
Kapitel 3: Reise durch das Auge – Visualisierungen	15
Teil II: Der Grüne Star – Glaukom	19
<hr/>	
Kapitel 1: Begriffserklärung und Definition	19
Was bedeutet Grüner Star?	19
Risikofaktoren für die Entstehung	22
Krankheitsbild des Glaukoms	23
Verbreitung und Vorkommen	26
Kapitel 2: Einteilung der Glaukome	29
Primäre Glaukome	29
Sekundäre Glaukome	35
Kapitel 3: Der Augeninnendruck	37
Kapitel 4: Diagnostik und Messmethoden	41
Messung des Augeninnendruckes	42
Zieldruck – Ein sehr wichtiges Kriterium	44
Messung der Hornhautdicke (Pachymetrie)	45
Dynamic Contour Tonometrie	45
Sehnervenbeurteilung	45
Überprüfung des Gesichtsfeldes	47
Kammerwinkelspiegelung (Gonioskopie)	48
Tag- und Nacht-Profilmessung	48
Wasserbelastungstest	49
Weitere Untersuchungen	49

Kapitel 5: Glaukom und Begleiterkrankungen	51
Kapitel 6: Therapie des Glaukoms	55
Senkung des Augeninnendruckes	55
Zusätzliche Therapieempfehlung für Patienten mit primärer vaskulärer Dysregulation („Flammer-Syndrom“)	58
Kontrolluntersuchungen	61
Kapitel 7: Ergänzungsmaßnahmen	65
Ernährung	65
Magnesiumtherapie	66
Heilpflanzen	67
Nahrungsergänzung	68
Anthroposophische Medizin	70
Sport und Bewegung	70
Akupunktur	71
Homöopathische Begleitbehandlung des Glaukoms	71
Kapitel 8: Stress und Glaukom	75
Auswirkungen von Stress auf die Augen	75
Die Beziehung von Psyche und Glaukom	76
Ein Fallbericht	78
Praktische Vorschläge zum Umgang mit Stress	79
Wirkung von Entspannungsmethoden auf die Glaukomkrankheit	80
 Teil III: Entspannungsmethoden	 83
<hr/>	
Kapitel 1: Formen der Entspannung	83
Kapitel 2: Autogenes Training	85
Was ist Autogenes Training?	85
Aufbau des Autogenen Trainings	86
Ziele und Nutzen des Autogenen Trainings	88

Kapitel 3: Hypnose	91
Was ist Hypnose?	91
Erforschung von Hypnose	92
Therapeutische Anwendungsbereiche der Hypnose	93
Hypnose in der Augenheilkunde	94
Kapitel 4: Meditation	97
Was ist Meditation?	97
Die Meditationsforschung	98
Meditation und Psychotherapie	99
Die Ziele der Meditation	100
Biofeedback	101
Yoga	102
Kapitel 5: Musiktherapie	105
Rhythmus und Klang	106
Musik und Musikhören	107
Formen der Musiktherapie	110
Musiktherapie bei Depressionen	113
Wie wirkt die Musiktherapie?	114
Musiktherapie und Gehirnfunktionen	117
Binaurikulare Schwingungen	118
Musiktherapie in der Augenheilkunde	120
Anleitung zum Hören der CD	123
Teil IV: Zusätzliche Informationen für Interessierte	133
<hr/>	
Hintergründe und neue Therapien	133
Mögliche Ursachen des Glaukoms	133
Glaukomformen und Behandlung	138
Entspannung und Nervensystem	153
Die Einflussmöglichkeiten des Gehirns und des zentralen Nervensystems auf das Auge	159

Nachwort	162
Danksagung	163
Literaturverzeichnis	165
Wörterbuch	167
Adressen	171
Die Autorin	172
Formblatt Glaukom-Anamnese der Klinik für Augenheilkunde	174
CD Vita Musica 2	177

Kapitel 2: Einteilung der Glaukome

Worum es in diesem Kapitel geht:

- Hoher Druck und schlechte Durchblutung
- Einfaches Glaukom
- Winkelblockglaukom
- Normaldruckglaukom
- Angeborene Glaukome
- Sekundäre Glaukome

Verschiedene Lehrbücher enthalten verschiedene Einteilungen der Glaukomerkrankung, was dafür spricht, dass es keine bindende und allgemeingültige Art der Einteilung gibt. Es ist jedoch sinnvoll, einen grundsätzlichen Unterschied zu machen zwischen primärem und sekundärem Glaukom.

Primäre Glaukome

70 bis 80% aller Glaukome sind so genannte primäre Glaukome. Ihre Häufigkeit steigt mit zunehmendem Alter. Als **Vorstufe** werden häufig erhöhte Werte des Augeninnendruckes gemessen, ohne dass entsprechende Schäden vorliegen (so genannte okuläre Hypertension).

Primäre Glaukome mit offenem Kammerwinkel unterscheidet man in die okuläre Hypertension, das primäre Offenwinkelglaukom oder einfache Glaukom und (als Sonderform) das Normaldruckglaukom.

Kapitel 7: Ergänzungsmaßnahmen

Worum es in diesem Kapitel geht:

- Ernährung
- Magnesiumtherapie
- Heilpflanzen
- Nahrungsergänzung
- Akupunktur
- Homöopathische Begleitbehandlung

Neben der schulmedizinischen Behandlung, die äußerst sorgfältig durchgeführt werden muss, gibt es begleitende und ergänzende Möglichkeiten, die positive Auswirkungen auf den Krankheitsverlauf haben.

Außer den Entspannungsmethoden, die im dritten Teil des Buches beschrieben werden, zählen hierzu z. B. Ernährung, Nährstoffergänzung, Akupunktur und Homöopathie.

Wie bei den meisten chronischen Erkrankungen sollte auch beim Offenwinkelglaukom regelmäßig moderater Ausdauersport getrieben werden. Beim Normaldruckglaukom sind isometrische Übungen besser als Ausdauersport. Zu vermeiden sind Sportarten, die mit Kopfstand (Druckerhöhung im Kopf) verbunden sind, z. B. beim Yoga, Tauchen, Bungee-Jumping etc.

Ernährung

Bestimmte Stoffwechselerkrankungen wie z. B. Diabetes verändern die Gefäße und verschlechtern dadurch auch die Glaukomsituation. Es ist sehr wichtig, diese Erkrankungen zu behandeln und dadurch bestimmte Blutwerte zu regulieren: Besonders zu erwähnen sind zu hohe Blutfettwerte, zu

hoher Blutzucker, zu hohe Natriumwerte (z. B. bei hohem Blutdruck) oder zu niedrige Natriumwerte (z. B. bei primärer vaskulärer Dysregulation). Zusätzlich gilt es hier, die entsprechenden Diätmaßnahmen (also viel bzw. wenig Kochsalz) einzuhalten. Die krankhaft veränderten Blutwerte, die im wesentlichen zu einer Durchblutungsstörung des Auges führen und damit den Glaukomschaden fördern, können hierdurch verbessert werden. Man weiß heute, dass die mediterrane Ernährung einen positiven Einfluss auf den Körper und somit auf die Augen hat. Mediterranes Essen bedeutet, dass herkömmliche Fette gegen Oliven- und Rapsöl ausgetauscht werden und dass mehr Hülsenfrüchte, Gemüse, frisches Obst gegessen werden. Auf Wurst und Fleisch sollte man möglichst verzichten, im Austausch dafür lieber Seefisch essen. Durch diese Art von „gesunder“ Ernährung können evtl. Glaukomschäden beeinflusst oder verhindert werden.

Auch freie Radikale, die als Stoffwechselprodukte im Körper entstehen, können schädlich auf die Nervenzellen der Netzhaut wirken. Es scheint daher sinnvoll, mit der Nahrung darauf zu achten, entsprechende Radikalfänger aufzunehmen. Hierzu gehören vor allem Vitamin C, E und Selen. Vitamin A ist zusätzlich empfehlenswert für den Netzhautstoffwechsel.

Magnesiumtherapie

Eine Magnesiumtherapie ist für Patienten mit primärer vaskulärer Dysregulation („kalte Hände – kalte Füße“) unabdingbar. Auch der Nutzen für Patienten mit normalem Offenwinkelglaukom ist nachgewiesen. Die Einnahme von etwa 300 mg oder mehr Magnesium täglich als Dauertherapie zeigte nach Monaten eine Verbesserung der Durchblutungssituation. Das wiederum bedeutet Schutz für den Sehnerv.

Magnesium wirkt als Antistressmineral und ist ein schwacher Kalziumkanalblocker (Medikamente, die den Kalziumeinstrom in die Muskelzelle hemmen und dadurch zu einer Gefäßerweiterung führen). Es gibt verschiedene Magnesiumverbindungen mit unterschiedlicher Bioverfügbarkeit (das bedeutet, wie gut der Wirkstoff für die Zellen genutzt werden kann). Magnesium baut sich im Körper schnell wieder ab und sollte deshalb über den Tag verteilt eingenommen werden. Patienten mit niedrigem Blutdruck sollten es nicht mehr zu spät abends nehmen. Zu bedenken ist

Musiktherapie in der Augenheilkunde

Das Konzept der beiliegenden CD fußt auf Ergebnissen gründlicher internationaler klinischer Forschung und eigenen Erfahrungen und wissenschaftlichen Ergebnissen. Die CD hat vier Komponenten:

- Harmonische Musik im Pulsrhythmus, d. h. 60 Schläge pro Minute
- Texte zur Atmung
- Texte zur Entspannung
- Visualisierungsübungen (gedankliche bildhafte Vorstellungsübungen)

Zusätzlich wurden der Musik und den Texten kaum wahrnehmbare bin-aurikulare Schwingungen untergelegt. Für den Anfang, wenn man erst langsam in die Entspannung geführt wird, wurden mehr Alpha-binaurikulare Schwingungen beigemischt, später auch solche, die das Gehirn anregen, vermehrt Theta- und Deltawellen zu produzieren, um damit tiefere Bewusstseinszustände zu ermöglichen. Diese bedeuten tiefe geistig-körperliche Entspannung.

Die Gesamtkomposition hat eine wissenschaftlich beweisbare Wirkung auf den Augeninnendruck, aber auch auf Blutdruck, Pulsfrequenz, Muskelspannung, Hautwiderstand und Hirnwellenmuster. Die Beeinflussung der psychischen Befindlichkeit ist ein weiterer Aspekt. In unseren Untersuchungen haben wir die Hirnwellen im EEG gemessen, die seelische Befindlichkeit ermittelten wir mit einem Fragebogentest. Bei der Musiktherapie kommt es nachweislich zur Harmonisierung von Körper, Seele und Geist. Das Bewusstsein für Klänge und bestimmte bildliche Vorstellungen, die wiederum innere Prozesse in Gang setzen, wird gefördert. Die kreativen Bilder verbessern dann die Funktionen im Augeninneren.

Texte und Musik der CD versuchen, Augenkranke mit ihrem Organ Auge in Kontakt zu bringen, damit sie spüren lernen, dieses auch wahrzunehmen. Die CD soll harmonisieren und die inneren Funktionen der Augen ins Gleichgewicht bringen.

In unseren Studien fanden wir, dass sich bei den Patienten der Augeninnendruck deutlich änderte; er sank durchschnittlich um 5 mm Hg. Während des Hörens der CD steigt die Temperatur des Auges an. Dies entspricht einer stärkeren Durchblutung des vorderen Augenabschnittes. Bei einigen Patienten ergab die Durchblutungsmessung am Sehnerv, dass

überraschenderweise ebenfalls eine Verbesserung zu messen war. Weitere Messungen zeigten eine leichte Herabsetzung des Herzschlages und einen Anstieg des Hautwiderstandes: Beides signalisiert deutlich Entspannung. Das gleiche merkte man an den Wellen im EEG.

Alle Patienten gaben im Test zur subjektiven Befindlichkeit an, dass sie sich deutlich wohler und gesünder fühlten, und zwar sowohl während der Sitzung als auch nach den zehn Versuchstagen und weiterhin. Es gab auch Hinweise auf eine Besserung von Sehschärfe und Gesichtsfeld. Zusammenfassend kann man also sagen, dass wir erfolgreich Patienten mit Augenproblemen über das Hören therapieren.

Das Wichtigste in Kürze:

Musik ist eine geeignete Begleittherapie zur Senkung des Augeninnendruckes und zur Reduzierung von körperlich-seelischen Spannungen. In unserer Arbeitsgruppe verwendeten wir rezeptive Musiktherapie, bei der die Musik ausschließlich angehört wird. Das Hören von Musik mit Begleittexten und Vorstellungsbildungen hilft dabei, Spannungen zu lösen.

Die beiliegende CD wurde speziell zur Behandlung von Augenkrankheiten (besonders Glaukom) entwickelt. Die Musik beruhigt, die Vorstellungsbildungen senken den Augeninnendruck und führen zu einer besseren Durchblutung des Auges. Der Stresspegel sinkt, die seelische Befindlichkeit bessert sich.

Die einzelnen Abschnitte der CD

Anspannung und Entspannung

Bei der Übung „Anspannung und Entspannung“ geht es darum, dass Sie loslassen, erst auf körperlicher und anschließend auf geistiger Ebene. So verringern Sie Stress.

Dieses Anspannen und Entspannen fordert Sie auf, alle Gedanken, Gefühle, Sorgen, Befürchtungen, Ängste, Anspannungen und Kümmernisse loszulassen. Loslassen bedeutet in diesem Sinne, an einer Sache beteiligt zu sein, ohne an ihr verhaftet zu sein. Wenn Sie loslassen können, werden allmählich die negativen, selbstzerstörerischen Gedankenmuster durchschaut, und Sie können sie gehen lassen. Solche Gedankenmuster haben immer mit übertriebenen Erwartungen an sich selbst und an andere, mit Perfektionismus und mit ungesunden Gewohnheiten zu tun. Geben Sie die ständige Kontrolle über sich selbst und vor allem über andere auf.

Wenn Sie dann wirklich loslassen können, wird alles gleichgültig, d. h. gleichwertig. Sie haben die Chance, ins Gleichgewicht (Ausgewogenheit zwischen rechter und linker Gehirnhälfte) zu kommen.

Wissenschaftliche Studien haben reichlich bewiesen, dass Entspannungstechniken verschiedener Art wichtig sind, um das Immunsystem des Körpers zu stärken, Selbstvertrauen zu steigern, die Konzentration zu verbessern, Spontaneität zu bewirken und Kreativität zu fördern. Regelmäßiges Üben ist allerdings erforderlich. Erst dann reduzieren sich Angst, Anspannung, Panik, Aggression und Wut, d. h. insgesamt Stress.

Da Anspannung und Schmerz auf das Engste miteinander verbunden sind, vermag beruhigende Musik auch den Schmerzkreislauf kurzzuschließen (im Sinne eines „akustischen Betäubungsmittels“) und somit den Schmerz zu reduzieren.

Atemübungen

Menschen unter Stress oder in Angst haben einen schnellen Atemrhythmus, atmen aber nur flach, ohne die Lungen zu füllen. In Panik „stockt“ einem der Atem sogar. Gestörte Atmung ist also ein Zeichen dafür, dass jemand seinen Rhythmus und seine Ruhe verloren hat. In der Entspannung dagegen wird die Atmung tief und ruhig.

Der Atem ist die Grundlage fast aller Entspannungstechniken. Er fördert die Entspannung. Den Weg des Atems zu verfolgen heißt, den „Königsweg“ zu gehen. Der bewusste Umgang mit Atem in Kombination mit Musik eröffnet Wege zu tiefer Selbsterfahrung und Heilung. Atmen kommt von atman, das ist das indische Wort für Hauch, Seele oder Selbst. Atemtherapie war schon in den alten Hochkulturen bekannt und ist heute noch ein wichtiger Bestandteil der östlichen Traditionen und meditativen Techniken. Durch die Atmung kann Unbewusstes mit Bewusstem verbunden werden.

Atmen bewirkt einen Transformationsprozess, der sich wachstumsfördernd und stärkend auf die gesamte Persönlichkeit auswirkt. Wenn man, wie beim Hören der CD aufgefordert, Musik „einatmen“ soll oder durch „die Augen atmen“ soll, man kann sich vorstellen, wie die Melodie bei jedem Einatmen durch den Körper eintritt und durch die Organe fließt. Bei dieser Übung sollen die Augen spürbar und erfahrbar werden, indem der Atem in Gedanken zu den Augen geleitet wird, die Augen durchströmt und damit bildhaft Energie dorthin bringt.

Bei jedem Ausatmen kann man dann negative Gedanken, Sorgen, Anspannung und Stress aus dem Körper wieder bewusst entweichen lassen. Man erfährt, wie der Körper gereinigt, harmonisiert und stimuliert wird. Man kann spüren, wie die Musik in den Körper eintritt und Musik und Atem von allem Ungesunden, Negativen und Unerwünschten befreien.

Ruhe und Gelassenheit

Die Musik und die Texte wollen auch helfen, innere Ruhe zu finden. Ruhe heißt, Gedanken Einhalt gebieten, sie unterbrechen, minimieren oder auslösen, d.h. vom seelischen Hintergrundrauschen loslassen, insbesondere

In Deutschland gibt es etwa 1 Million Menschen, die am Grünen Star (Glaukom) erkrankt sind. Glaukom ist eine ernste Krankheit, die behandelt werden muss. Die Diagnose des Arztes ruft bei den Patienten in der Regel Angst hervor, Angst zu erblinden.

Prof. Dr. Ilse Stempel hat ein Buch geschrieben, das Glaukompatienten diese Angst nehmen will: *Keine Angst vor Grünem Star* erklärt Ursachen, Hintergründe und Behandlungsstrategien.

Vor allem aber zeigt das Buch den Betroffenen, was sie brauchen, damit die Krankheit nicht bedrohlich ist: Entspannung.

Was banal klingt, kann sich als rettend erweisen. Denn inzwischen weiß man, dass es einen Zusammenhang zwischen Stress und Anspannung und dem Grünen Star gibt. Entspannung ist daher ein zentraler therapeutischer Baustein.

Die dem Buch beiliegende CD wurde von der Autorin speziell für Glaukompatienten entwickelt und wird von ihr seit einiger Zeit erfolgreich eingesetzt. Nach gründlicher Lektüre des Buches können die Betroffenen die CD auch selbständig anwenden.

ISBN 978-3-945150-82-5

