Hilfsmaßnahmen zur Stärkung des Auges: (s. auch Augenerkrankungen / Makuladegeneration):

Astaxanthin – vegane Fassung:
Dr. Mark Tso vom Wilmer Eye Institute an der Johns Hopkins University (von den meisten Fachleuten als das renommierteste Trainingszentrum für Augenheilkunde der Welt angesehen) hat deutlich demonstriert, dass Astaxanthin der klare Gewinner ist, wenn es um den Schutz der Augen geht.
Tso demonstrierte, dass Astaxanthin lichtinduzierte Schäden, Photorezeptorzellschäden, Ganglienzellschäden und Schäden an den Neuronen der inneren Netzhautschichten verbessern oder verhindern könnte. Er kam zu dem Schluss, dass die Supplementierung mit Astaxanthin wirksam sein könnte, um eine ganze Reihe von Augenkrankheiten zu verhindern oder zu behandeln, einschließlich:[1]

Kompressen aus Melisse:
Bei Herpes - simplex oder Herpes - zoster - Infektionen des äußeren Lids erweisen sich Kompressen von Melisse als virostatisch. Als virostatische Substanzen bei der Melisse konnten das Phenoncarbonsäurederivat Rosmarinsäure und andere Kaffeesäureverbindungen nachgewiesen werden.
Droge: Blätter-> Umschläge: 4 Teelöffel auf 1 Tasse Wasser, kurz aufkochen, 10 Minuten zugedeckt ziehen lassen.[2]

Heidelbeeren:
Heidelbeeren bewirken eine Besserung des Dämmerungssehens und der Dunkeladaption und lindern asthenopische Beschwerden. Die Anthocyanoside wirken adstringierend und antiseptisch und sind Radikalenfänger. Ihre antioxidative Fähigkeit konnte nachgewiesen werden. V.A. bei Diabetes melitus wird die vasoprotektive Wirkung geschätzt. Ähnliches gilt für die schwarze Johannesbeere, die Preiselbeere und für Extrakte von Weintraubenkernen. Dort finden sich weniger Anthocyanosidformen als bei der Heidelbeere.
Als Nebenwirkung der Heidelbeere sei die Obstipation erwähnt, welche v.a. bei älteren Menschen unerwünscht ist.[3]

Pinus pinaster (Synonym=Pinus maritima= Strandkiefer, Pinacea) bei vaskulären Durchblutungsstörungen der NETZHAUT:
Das Rindenextrakt oral eingenommen bewirkt eine Schutzwirkung gegen freie Radikale, ist ein Immunmodulator und bewirkt eine Kapillarabdichtung. Ferner wird in der Entzündungskaskade die 5-Lipoxgenase gehemmt. Vaskuläre Durchblutungsstörungen der Netzhaut (v.a. auf venöser Seite) sind die Hauptindikationen für Pinus pinaster.[4]

Entzündungen der Retina/Chorioidea: Das Harz von Boswellia serata (ind. Weihrauchbaum) bei Entzündungen im hinteren Augenabschnitt:
Das Harz von Boswellia serata (ind. Weihrauchbaum) wird bei entzündlichen Prozessen des hinteren Augenabschnitts, v.a. bei chronischer Uveitis posterior oder chronischer Chorioretinitis, als Cortisonersatz eingesetzt. Häufig kann damit die per os eingenommene Kortisondosis beträchtlich gesenkt werden. Das Harz des indischen Weihrauchbaums hat eine antiinflammatorische Wirkung, indem es das Schlüsselenzym der Leukotriensynthese, die 5-Lipoxgenase, hemmt. Gleiche Wirkungen zeigen auch Brennesselextrakte (Urtica dioica) und Teufelskralle (Harpagophytum procumbens). Das indische Weihrauchharz hilft, die chronische Entzündung im hinteren Augensegment einzudämmen. Häufig genügt es jedoch nicht als einziges entzündungshemmendes Agens. [5]

Propolis:
Nach aller Erfahrung sind heute folgende Heilanzeigen zu nennen:
Bindehaut-, Lidrandentzündungen.[6]

---

[1] https://german.mercola.com/sites/articles/archive/2018/10/25/astaxanthin-das-augen-antioxidans-550-mal-leistungsfaehiger-als-vitamin.aspx
[2] Schreier: Phytotherapie in der Augenheilkunde., 2002, gefunden im Internet
[3] Schreier: Phytotherapie in der Augenheilkunde, 2002, gefunden im Internet
[4] Schreier: Phytotherapie in der Augenheilkunde, 2002, gefunden im Internet
[5] Schreier: Phytotherapie in der Augenheilkunde, 2002, gefunden im Internet
[6] Schneider, Nutze die Heilkraft unserer Nahrung, 542

Gähnen:
Gähnen bewirkt eine tiefere Einatmung und eine unvergleichliche Entspannung, meist nicht nur des Gesichtes und der Augen, sondern des gesamten Körpers. Durch das Auslösen des Gähnreflexes kann man Gesicht, Augenmuskulatur und den gesamten Körper entspannen. Diese Übung erhöht die Sauerstoffzufuhr zum Gehirn und fördert damit die Verarbeitung der optischen Reize. Sie entspannt die feinen Muskeln des Gesichts und der Augen, hat aber auch eine Auswirkung auf den gesamten Körper.[7]

Weinraute:
Eine lange Tradition als Mittel gegen Augenleiden hat Weinraute (Ruta graveolens). Ein altes Hausrezept ist Weinraute, vierzehn Tage lang in Schnaps eingelegt, mit Wasser verdünnt, dann mit einem darin getränkten Tuch auf die Augen gelegt.[8]

Schöllkraut:
Mit Schöllkraut werden Augentropfen oder –bäder hergestellt, die das ermüdete Auge kräftigen und erfrischen.[9]

Aloe vera bei grauem und grünen Star:
Aloe vera wird als Emulsion äußerlich auf Lidrandentzündungen aufgetragen. Eine Injektions-Kur mit Aloeampullen wird bei ***fast allen ernsten Augenerkrankungen*** eingesetzt, allerdings muss über einen Monat täglich eine Spritze gesetzt werden, nach einem Monat Pause wird die Kur dreißig Tage lang wiederholt. Die Behandlung mit Aloespritzen verspricht Besserung bei grauem und grünem Star, Hornhaut- und Bindehautentzündungen. Sie sollte von einem Therapeuten durchgeführt werden, der damit bereits Erfahrungen gesammelt hat.[10]

Vermehrte, qualitiativ verstärkte Harnausscheidung zur Giftereduktion beim Glaukom:
Bei Glaukom wird mithilfe der Phytotherapie versucht, über eine vermehrte, auch qualitativ verstärkte Harnausscheidung Giftstoffe auszuscheiden, die Flüssigkeitsmenge im Körper zu verringern und den Stoffwechsel insgesamt anzuregen. Geeignete einheimische Pflanzen für eine solche Tee-Kur sind **Holunder, Brennessel, Birkenblätter und Schachtelhalm.** Eine solche Tee-Kur muss bei den ersten Anzeichen eines Glaukomleidens vorbeugend und mit kurzen Kurpausen häufig wiederholt werden.[11]

Leber und Galle:
Das Auge und die Tränenflüssigkeit werden dem Holzelement zugeordnet, der aus dem Yin-Meridian der Leber und dem Yang-Meridian der Gallenblase zusammengesetzt ist. Ob Astigmatismus, Kurz- und Weitsichtigkeit, Erblindung, grauer oder grüner Star: Alle Augensymptome würden also zunächst zu einem dieser beiden Meridiane führen. In den chinesischen Klassikern heißt es: „Die Leber öffnet sich in die Augen." Aber das Herz und seine vier (!!) Meridiane haben ebenfalls einen Einfluss. Denn das Feuerelement, das sich im Organ Herz, im Perikard, im Dünndarm und dem Meridian Dreifacher Erwärmer äußert, beherbergt Sehen, den Geist. Und ein harmonischer Geist ist daran zu erkennen, dass die Augen eines Menschen strahlen und leuchten.[12]

OPC:
Wenn Sie OPC regelmäßig in ihren Körper auffüllen, kommt dies ihrer Sehkraft zugute.[13]

Wilde schwarze Johannisbeere:
Die wilde schwarze Johannisbeere wirkt gegen das Altern von Herz und Hirn und für gesundes **Sehvermögen**.[14]

---

[7] Biwer, Augentraining, 64f.
[8] Biwer, Augentraining, 120
[9] Biwer, Augentraining, 120
[10] Biwer, Augentraining, 120f.
[11] Biwer, Augentraining, 121
[12] Biwer, Augentraining, 123
[13] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder-Exemplar Nr. 2378, S. 12

Implantat gegen grauen Star:

Ein innovatives Implantat des israelischen Firma Nano-Retina in Hertzliyah kann bei Patienten mit Katarakt (dem sog. grauen Star), Glaukom (dem grünen Star), altersbedingter Makula-Degeneration oder diabetischer Retinopathie die volle Sehkraft wiederherstellen. Die „Bio-Retina" besteht aus einem winzigen Implantat, das auf die beschädigte Netzhaut „geklebt" wird, sowie einer Spezialbrille. Die Implantation dauert dem Unternehmen zufolge nur eine knappe halbe Stunde.[15]

oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:

Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehjrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DANN können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.

Radikalassoziierte Erkrankungen (Beispiele).

- Altersbedingte Makuladegeneration
- Katarakt[16]

Hilfen bei Kurzsichtigkeit:

Das Auge besitzt eine Muskellage, die sich vom Ciliarkörper aus in Längsrichtung bis in die Gegend des hinteren Augenpoles erstreckt und die ganze Augenwand mit einem Geflecht von Muskelfasern umschließt. Ein Nachlassen dieses Muskels muss zwangsläufig zu einer Überdehnung der Augenwand und damit zu einer Verlängerung der Augenachse führen, denn auch im Auge ist immer ein Innendruck vorhanden, der sich auf die Augenwand auswirkt. Eine zu starke Beanspruchung des Akkomodationsmuskels kann zur Verkrampfung des Muskels führen, der dann die Erschlaffung folgt. Da nun der ringförmige Akkomodationsmuskel in enger Verbindung mit den Längsmuskeln der Augenwand steht, ist eine Übertragung der Wirkung des einen auf die anderen gut denkbar. Beim kindlichen Auge glaubte Graf Wiser oft, einen solchen Akkomodationskrampf beobachten zu können, und sah darin die Vorstufe für die Entwicklung einer Myopathie. Wichtig ist jedenfalls, sich zu vergegenwärtigen, dass die Augenmuskulatur eine wesentliche und entscheidende Rolle bei der Entstehung der Kurzsichtigkeit spielt. Damit scheint auch der Punkt gegeben zu sein, an welchem man mit einer methodischen Behandlung der Myopathie einsetzen sollte.

Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass das ständige Tragen eines Minusglases in dem kurzsichtigen Auge eine Veränderung hervorruft, die das Sehvermögen stark herabsetzt. In den meisten Fällen wird eine rasche Zunahme der Kurzsichtigkeit beobachtet, so dass nach kurzer Zeit das Glas wieder verstärkt werden muss. Dr. Graf Wiser hat sich ernsthaft mit dem Problem der Myopathie befasst. Sein ganzes Lebenswerk war der Heilung der kurzsichtigen Augenleiden gewidmet. Aus der praktischen Beobachtung heraus, dass sich die Myopathie i.d. Regel unter dem Tragen eines Minusglases verschlechterte, kam er auf den Gedanken, dass dem Beginn der Myopathie ein Krampf der Akkomodationsmuskels zugrunde liege, und er versuchte, diesen Krampf mit Hilfe eines entgegengesetzten Brillenglases, also eines Konvexglases,zu bekämpfen. Durch die inzwischen gemachten Erfahrungen ist seine Theorie, dass jeder Myopathie ein Akkomodationskrampf zu Grunde liegt in manchem überholt; aber es bleibt das große Verdienst des Grafen Wiser bestehen, dass er in der Störung der inneren Augenmuskulatur die Grundlage für die Myopathie erblickte und darauf seine Methode des Leidens aufbaute.

Es soll nun im folgenden gezeigt werden, wie eine Behandlung der Kursichtigkeit nach dem Vorbilde Dr. Wisers durchgeführt wird. (-> in der Augenklinik in Bad Eilsen wurde diese durchgeführt, ob auch heute noch eine solche Behandlung stattfindet, wäre zu recherchieren)Bei der ersten Untersuchung wird zuerst der Augenhintergrund mit dem Augenspiegel genau geprüft und dabei v.a. auf etwa schon vorhandene Dehnungserscheinungen der Netzhaut geachtet. Diese zeigen sich oft als weißer, sichelförmiger Hof, der sich um den Sehnerv-Eintritt zieht. Auch wird auf die Beschaffenheit der Blutgefäße geachtet, die häufig eine gewisse Verengung ihres Lumens zeigen, was schon auf eine Störung der Blutversorgung des Auges schließen lässt. Anschließend wird die Sehschärfe geprüft. Dabei wird zuerst die Sehleistung mit dem bisher

---

[14] Hittich in: Dr. Hittich informiert, Sonder Exemplar Nr. 2378, S. 13

[15] Die Welt, S. 27, Mai oder Juni 2010

[16] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits-Medizin", S. 3

getragenen Glas festgestellt und sodann jedes Auge ohne Korrektur geprüft. Hier ergibt sich meist bei den schon seit langem an das Tragen einer Minusbrille gewöhnten Augen eine sehr geringe Sehleistung ohne Glas, die mit der Stärke der eigentlichen Myopathie in keinem richtigen Verhältnis steht. Zum Schluss wird die Entfernung gemessen, in welcher kleiner Druck ohne Glas gelesen werden kann. Der Patient wird nun angewiesen, die Minusbrille abzulegen und während der ganzen Behandlungsdauer nicht zu tragen. Dies bedeutet für manchen Patienten eine harte Probe, denn das an die Brille gewöhnte Auge hat meist nur eine sehr geringe Sehschärfe. Aber es bedarf in der Regel nur weniger Tage, um das Auge wieder so weit umzustellen, dass der Patient sich ohne Schwierigkeit zu bewegen lernt.
Zum Lesen wird ihm eine Plusbrille verordnet, die bei der Naheinstellung die Akkomodation entlasten soll. Entsprechend der Stärke der Myopathie ist das Lesen mit diesen Gläsern oft nur auf recht geringe Entfernung möglich, so dass die beiden Augen stark konvergieren müssen, um ihre Achsen im Blickpunkt zu vereinigen. Hierzu wird zweckmäßig eine Kombination mit prismatischen Gläsern gegeben, die die Augenachsen einander annähern und so auch die äußeren Augenmuskeln entlasten.
Die weitere Behandlung besteht in feuchtwarmen Moorumschlägen mit pflanzlichen Zusätzen, die zweimal täglich eine Stunde auf die Augen gelegt werden, worauf eine Spülung der Augen mit warmer Kochsalzlösung erfolgt. Schon allein die einstündige Verdunkelung durch den Verband dient zu einer wohltätigen Entspannung der Augen. Vor allem aber wirkt sich solch ein Verband anregend auf die ganze Blutzirkulation aus.
Nach dem Verband werden Sehübungen an Lesetafeln vorgenommen, wo der Patient angehalten wird, sich möglichst völlig zu entspannen und den Blick langsam über die Lesetafel schweifen zu lassen, ohne einen festen Punkt zu fixieren. Diese Übungen, die auf eine der Sehleistung angepassten Entfernung mit immer kleiner werdenden Buchstaben vorgenommen werden, dienen zugleich dem Patienten selbst als Maßstab, an welchem er den Fortschritt ablesen kann, den seine Sehleistung während der Behandlungszeit macht. Neben diesen Sehübungen werden auch Leseübungen mit dem verordneten Plusglas gemacht. Dabei soll der Patient versuchen, die Leseentfernung allmählich immer weiter zu vergrößern. Übungen mit einem starken Lupenglas dienen dazu, dass das Auge gezwungen wird, beim Lesen seine eigene Akkomodation auszuschalten. Gerade dieses Lupenlesen wird von vielen Patienten als besonders wirksame Entspannungsübung empfunden.
Medikamentös werden regelmäßige Einträufelungen einer hochverdünnten Eserinlösung ins Auge angewendet, die einmal eine leichte Verengung der Pupille bewirken, aber v.a. tonisierend auf die gesamte innere Augenmuskulatur wirken. Man kann dabei von einer ähnlichen Wirkung wie von der Digitaliswirkung auf den Herzmuskel sprechen. Nur besteht der Unterschied darin, dass man diese hochverdünnten Tropfen ohne Schaden jahrelang anwenden kann, ohne dass eine Gewöhnung oder Schädigung beobachtet wird.
Zur Unterstützung der ganzen Behandlung dient eine Atemgymnastik, die von einer geschulten Atemlehrerin durchgeführt wird. Es hat sich gezeigt, dass durch diese Einwirkung auf den Gesamt-Organismus sich einne deutliche Verbesserung der Behandlungsresultate erzielen ließ, weil eine allgemeine Lockerung des Körpers und zugleich auch eine Belebung des Blutkreislaufs sich daraus ergab. Um ein befriedigendes Ergebnis solcher Behandlung zu gewährleisten, ist i. d. Regel ein Klinikaufenthalt von drei Wochen erforderlich. Wenn wir nun die Erfolge betrachten, die sich durch diese Behandlung erreichen lassen, so müssen wir dabei zwei Gruppen von Patienten unterscheiden. Die erste Gruppe betrifft Jugendliche, die meist an einer leichteren bis mittelschweren Myopathie leiden, bei denen es aber noch nicht zu anatomischen Veränderungen am Augenhintergrund gekommen ist. Bei vielen von ihnen, besonders bei den weiblichen Patienten, ist der Wusch bestimmend, möglichst jeder unabhängig vom Tragen der Brille zu werden. Aber sehr oft treibt auch diese jugendlichen Patienten die Sorge um ihr Augenlicht, weil sie von Jahr zu Jahr erleben, wie sich ihre Kurzsichtigkeit immer weiter verschlechtert. Bei all diesen Patienten gelingt es fast ausnahmslos, ein durchaus befriedigendes Resultat durch die Behandlung zu erreichen. Nach wenigen Tagen bessert sich die Sehkraft bereits so weit, dass sie keinerlei Behinderung mehr auf der Strasse verspüren, und die Welt erscheint ihnen von Tag zu Tag klarer infolge der Entspannung ihrer Augen. Objektiv lässt sich der Erfolg bei den Sehübungen feststellen, wobei die Sehleistung sich oft von anfangs 1/20 oder 1/10 bis auf 1/3 oder ½ der normalen Sehschärfe verbessert. Die Umstellung der Augen hat fast regelmäßig zur Folge, dass die früheren Beschwerden, wie Kopf- und Augenschmerzen, die durch zu starke Brillen hervorgerufen waren, restlos verschwinden. Die durch die Behandlung erzielte Besserung der Sehkräfte erlaubt es jetzt dem Patienten, den größten Teil des Tages ganz ohne Brille auszukommen. Im Haus ist eine Korrektur überhaupt überflüssig, aber auch auf der Straße selbst in der Großstadt können fast alle Patienten sich wieder ohne Gefahr bewegen.

Nur für besondere Gelegenheiten benötigen die meisten Patienten noch eine Brille, sei es für den Besuch von Theater oder Kino, sei es in der Schule für die Wandtafel. Für diese Zwecke wird dem Patienten am Schluss der Behandlung ein Minusglas verordnet. Dabei zeigt sich jedoch fast regelmäßig, dass man die Gläserstärke ein bis zwei Nummern niedriger als in der früher getragenen Brille wählen kann und doch volle Sehschärfe erreicht.
Bei der Entlassung aus der Klinik wird dem Patienten empfohlen, die verordnete Lesebrille immer zum Lesen zu benutzen. Diese Maßnahme trägt wesentlich zur Entspannung der Augen bei und beugt Rückfällen vor. Vielfach wird diese Plusbrille sogar sehr gern getragen und ausgesprochen wohltuend vom Patienten empfunden im Gegensatz zur früheren Minusbrille, bei der das Lesen meist mit Anstrengung und Ermüdung verbunden war. Bei der starken Belastung in Schule und Büro kann es vorkommen, dass in manchen Fällen die Wirkung der Kur in einigen Monaten etwas nachlässt. Es empfiehlt sich daher besonders in den Entwicklungsjahren, die Behandlung mehrfach zu wiederholen. Im allgemeinen kann man beobachten, dass die früher beobachtete regelmäßige Verschlechterung endgültig gebannt wird und die Augen sich dauernd auf einem gegebenen Stande halten.
Die zweite Gruppe umfasst Patienten, die an einer hohen, immer weiter fortschreitenden Kurzsichtigkeit leiden und bei denen schon erhebliche organische Veränderungen am Augenhintergrund festzustellen sind. Diese Patienten haben meist ihr ganzes Leben lang dauernd eine Brille getragen, die alle paar Jahre verschärft werden musste. Jahrelang ist es diesen Patienten verhältnismäßig gut gegangen. Um die Lebensmitte aber, wenn sich im Auge Veränderungen vollziehen, die beim gesunden Auge als Alterssichtigkeit in Erscheinung treten, die Elastizität im Augengewebe also nachlässt, kommt es bei diesen hochmyopen Augen zu einer Überdehnung des hinteren Augenpoles, die sich in Entartung von Netzhautzellen, oft auch in kleinen Blutungen auswirkt. Die zentralen Netzhautpartien, in denen die Funktion des schärfsten Sehens liegt, sind mit allerfeinsten Blutkapillaren ausgestattet, und hier liegen auch die am höchsten differenzierten Sinneszellen. Gerade an dieser Stelle wirkt sich die Überdehnung am meisten aus und führt zu Zerstörungen mit einem schweren Verlust an Sehkraft. Nur zu oft wird daraufhin in völliger Verkennung der Situation ein noch stärkeres Glas verordnet, um die schwindende Sehschärfe noch einmal zu heben. Aber hierdurch wird naturgemäß der Zerstörungsprozess nur noch weiter gefördert. Viele dieser Patienten sind in diesem Stadium am Ende ihrer Leistungsfähigkeit angekommen und sehen sich gezwungen, ihren Beruf aufzugeben, denn es wird ihnen in der Regel gesagt, dass an ihrem Schicksal nichts mehr zu ändern sei.
Gerade in diesen schweren Fällen ist das erste Gebot, die Minusbrille abzulegen und damit das Auge zu entlasten. Wenn wir uns auch bei solchen Fällen mit einem recht reduzierten Sehvermögen begnügen müssen, so gelingt es doch meistens, v.a. den fortschreitenden Zerstörungsprozess aufzuhalten und einem weiteren Absinken der Sehkraft nachhaltig vorzubeugen.
Sehr häufig sind solche Patienten nicht mehr imstande imstande zu lesen, weil die bisherige Brille das Bild der Buchstaben so verkleinert, dass der Druck von dem schwer geschädigten Sehzentrum nicht mehr wahrgenommen werden kann, oder das Lesen ist so ermüdend, dass es überhaupt nur für kurze Zeit möglich ist. Hier kann man mit einem sachgemäß verordneten Plusglas in vielen Fällen die Lesefähigkeit wiederherstellen und auch die Ermüdungserscheinungen beseitigen. Man muss dann oft zu ganz starken Plusgläsern greifen, die durch die Vergrößerung, welche sie bewirken, die zentralen Defekte im Gesichtsfeld so weit überbrücken, dass das Lesen wieder einigermaßen möglich wird. Viele Patienten, die im Begriff waren, ihren Beruf wegen ihrer schlechten Augen aufzugeben, konnten soweit gebessert werden, dass sie auch ihre Berufsfähigkeit wieder erlangten.
Betrachtet mAn die Dinge nur vom rein optisch-physikalischen Gesichtspunkt, so wird unglaubhaft erscheinen, dass eine Kurzsichtigkeit sich bessern kann, denn es gibt kein Mittel, mit welchem man die verlängerte Augenachse wieder verkürzen könnte. Diese Erwägung wird immer als Argument ins Feld geführt, um jede Heilbehandlung der Myopathie als illusorisch zu brandmarken. Wir dürfen aber nie vergessen, dass wir es beim Auge nicht mit einem optischen Apparat zu tun haben, sondern einem lebenden Organ, in dem noch andere Gesetze wirksam sind, die auf dem rein physikalischen Weg nicht erfasst werden können.
Die Erfahrung hat uns gelehrt, dass jede kurzsichtige Auge sich dem Minusglas anpasst, das man ihm vorsetzt. Gibt man ihm in stärkeres Glas als seiner Kurzsichtigkeit entspricht, so wird es sich zu Anfang mit Augenschmerzen und Reizungen dagegen wehren, abver bald werden diese Beschwerden aufhören, weil das Auge sich dem stärkeren Glas angepasst hat, womit naturgemäß eine Zunahme der Kurzsichtigkeit bedingt ist. Dies ist eine Beobachtung, die man immer wieder von Kurzsichtigen nach einem Gläserwechsel hören kann.

Die Erfahrungen haben gelehrt, dass man den Verlauf der Kurzsichtigkeit weitgehend beeinflussen kann, und zwar sowohl im guten wie im schlechten Sinne. Man kann ein kurzsichtiges Auge immer weiter in die Verschlimmerung hineintreiben, wenn man bei jeder Zunahme der Myopathie gleich das Glas verstärkt. Man kann aber auch dem myopathischen Auge etwas Gutes tun, indem man es planmäßig von den scharfen Minusgläsern entwöhnt und versucht, die Durchblutung zu verbessern. In vielen Fällen wird man den Verfall der Sehkraft aufhalten und die Leistungsfähigkeit des Auges wiederherstellen können.
Anschließend seien noch ein paar Ratschläge für Kurzsichtige gegeben. Bei leichteren Graden vermeide man möglichst, das Glas dauernd zu tragen, damit das Auge immer wieder die Möglichkeit hat, sich zu entspannen und dadurch nicht in völlige Abhängigkeit von der Brille kommt. Vor allem sollte man nie mit der Brille lesen, die für das Sehen in der Ferne eingestellt ist. Das Lesen mit einer Minusbrille bedeutet immer eine unnötige Belastung der Augen. Bei mittleren Graden, die aber keine Neigung zum Fortschreiten zeigen, schadet meist das Tragen der Brille wenig. Nur sollte man die stärke des Glases immer so wählen, dass dem Auge noch ein gewisser Spielraum bleibt und es nicht bis auf das äußerste auskorrigiert wird. Wenn das Lesen ohne Glas wegen der zu nahen Entfernung Schwierigkeiten macht, so sollte man zum Lesen eine Brille benutzen, die wenigstens 2-3 Nummern schwächer ist als die Fernbrille.
Eine Erhaltung der Sehkraft muss immer oberstes Gesetz sein. Eine nur vorrübergehende Steigerung der Sehkraft durch schärfere Gläser kann einen dauernden Schaden nach sich ziehen. Vor allem muss nachdrücklich davor gewarnt werden, im vorgeschrittenen Alter noch eine Verstärkung der Gläser vorzunehmen. Diese hat fast ausnahmslos höchst gefährliche Folge-Erscheinungen für das Auge, da die Gewebe des gealterten Auges keine Widerstandskraft mehr besitzen und sie daher meist mit schweren irreperablen organischen Störungen auf die erneute Belastung reagieren.[17]

Netzhautablösung:
Die Netzhautablösung zieht immer die Gefahr einer Erblindung nach sich. Sie kann bei gesunden Augen als Folge eines gewaltsamen Stoßes gegen das Auge auftreten. Sonst ist sie aber meist durch eine Veränderung der Konsistenz des Glaskörpers bedingt. Kurzsichtige Augen neigen infolge einer Überdehnung des Augapfels zu einer Verflüssigung des Glaskörpers, wodurch die Netzhaut leicht ihren natürlichen Halt verliert und sich von ihrer Unterlage ablöst. Es bildet sich dann zwischen der abgelösten Netzhaut und der Aderhaut ein Hohlraum, der sich mit wässriger Flüssigkeit füllt und so ein Wiederanlegen der Netzhaut verhindert. Die Netzhautablösung ist daher meist eine Begleiterscheinung der Kurzsichtigkeit, die kommt jedoch in selteneren Fällen auch bei anscheinend normalen Augen vor. Durch die Trennung der Netzhaut von ihrer Unterlage, der Aderhaut, büßt sie einen großen Teil ihrer Ernährung ein, und so kommt es bei längerer Dauer der Ablösung nach und nach zu einer vollständigen Erblindung. Auch werden durch die Verlagerung der Netzhaut nach vorn völlig veränderte Verhältnisse der Lichtbrechung im Auge geschaffen, die auch schon eine große Beeinträchtigung der Sehkraft bedeuten.
In Fällen, in denen eine Operation nicht möglich ist, kann man durch Verordnung eines starken Plusgrades manchmal noch eine gewisse Besserung des Sehens erreichen, denn mit Hilfe eines solchen Glases ist es möglich, die Lichtstrahlen auf der nach vorn verlagerten Netzhaut zu vereinigen und so ein gewisses Sehvermögen wiederherzustellen. Es hat den Anschein, dass durch die Wiederherstellung der normalen Lichtbrechung im Auge auch eine gewisse Aktivierung der in ihrer Ernährung schwer gestörten Netzhaut erreicht werden kann. Es kann keinem Zweifel unterliegen, dass ein kurzsichtiges Auge, welches dauernd unter dem Einfluss einer Vollkorrektur steht, eher zu einer Netzhautablösung neigt als ein Auge, das sich möglichst unabhängig vom Tragen des Glases hält. Auch kann eine plötzliche Steigerung der Korrektur die Bedingungen für eine Ablösung begünstigen.[18]

Entspannung der Augen:
Der Blick in die Ferne bedeutet für das Auge immer den Ruhezustand, da die Länge der Augenachse genau der Brennweite der entspannten Linsen entspricht. Jede Einstellung des Auges auf die Nähe ist dagegen immer eine mehr oder weniger starke Anspannung des Akkomodulationsmuskels.[19]
Weitsichtigkeit:

[17] Tippelskirch: Naturgemäße Heilung von Augenleiden, Hannover, S. 20, 22, 23-31, 34-35.
[18] Tippelskirch: Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 38f.
[19] Tippelskirch: Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 11

Die leichteren Grade machen sich manchmal erst im fortgeschrittenen Lebensalter bemerkbar, und zwar etwa um die Mitte der vierziger Jahre, wenn die Elastizität der Linse nachlässt und die Naheinstellung des Auges eine größere Akkomodationsanstrengung erfordert. Dabei kommt es häufig zu Störungen in der Blutzirkulation des Auges, weil infolge der vermehrten Anpassung des Augenmuskels die Gefäße des Cilirkörpers gestaut werden und das Blut im Abfluss behindert wird. Die Folgen sind meist chronische Bindehautreizungen, Augentränen, Kopfschmerzen und Ermüdungserscheinungen. Immer wieder kann man erleben, dass Patienten in diesem Lebensalter sich jahrelang mit Bindehaut-Entzündungen und Augentränen quälen, gegen die ihnen alle möglichen Augentropfen oder Salben verordnet werden ohne jeden Erfolg, weil die Ursache, eine Übersichtigkeit, nicht erkannt wurde. Eine richtig verordnete Brille kann in solchen Fällen meist mit einem Schlag diese Beschwerden beseitigen.
Die Behandlung der Weitsichtigkeit muss immer in der Verordnung eines Plusglases bestehen, das dem Auge die übermäßige Beanspruchung der Akkomodation abnimmt und dadurch wieder normal optische Verhältnisse herstellt, indem die Strahlen sich auf der Netzhaut vereinigen, ohne die Akkomodation anzuspannen. Bei einer schon lange bestehenden Weitsichtigkeit kommt es oft durch die dauernde Überlastung des Muskels zu einer Verkrampfung, die den eigentlichen Grad der Weitsichtigkeit leicht verschleiern kann, weil das Auge sich in einem ständigen Akkomodationszustand befindet. Hier sind oft mehrfache Untersuchungen zuständig, um den wahren Refraktionszustand des Auges festzustellen und durch langsame Steigerung der verordneten Plusgläser eine allmähliche Entspannung zu erzielen. Es muss als Regel gelten, bei der Weitsichtigkeit immer das stärkste Plusglas zu wählen, durch welches normale Sehschärfe erreicht wird, denn nur dann werden völlige Entlastung und Normalisierung des Akkommodationsmuskels erreicht.
Gerade die enge Verbindung dieses Muskels mit den Blutgefäßen des Ciliarkörpers macht die Regulierung des Akkomodationsvorganges für das ganze Auge immer zu einer großen Wichtigkeit, da eine krankhafte Daueranspannung des Muskels zu ernsten Störungen im ganzen Auge führen kann.
Von diesem Gesichtspunkt gesehen, kann eine richtig ausgesuchte Brille sich zu einem wahren Heilmittel für das Auge auswirken. Die gleichzeitige Verbesserung der Sehschärfe durch das Glas ist dabei nur von sekundärer Bedeutung. Es versteht sich von selbst, dass bei jeder Weitsichtigkeit die verordnete Brille auch dauernd getragen werden sollte, denn nur dadurch wird eine wirkliche Entlastung des Auges gewährleistet und dieses vor Schädigung bewahrt. Während man im jugendlichen Alter meist mit einer Brille auskommt, muss im späteren Lebensalter immer eine besondere Brille für jede Naharbeit verordnet werden, um die durch Naheinstellung bedingte vermehrte Anspannung auszugleichen. Bei der Weitsichtigkeit handelt es sich lediglich um einen Baufehler des Auges. Eine nicht richtig erkannte Weitsichtigkeit ist Anlass zu erheblichen Beschwerden und krankhaften Veränderungen im Auge, die durch die behinderte Durchblutung bei der übermäßigen Spannung der Akkomodation entstehen können.[20]

Alterssichtigkeit:

Die Alterssichtigkeit beruht auf einem natürlichen Nachlassen der Elastizität der Linse, die sich regelmäßig um die Lebensmitte zu Beginn der Vierziger Jahre bemerkbar macht. Die Linse verliert die Fähigkeit, sich stärker zu wölben, und das Auge kann sich infolgedessen nicht mehr auf nahe Gegenstände einstellen. Es fängt damit an, dass man dazu neigt, das Buch in größerer Entfernung zu halten, da die Buchstaben in der Nähe verschwinden. Der Blick in die Ferne bleibt jedoch unbehindert. E genügt daher, eine Konvexbrille für alle Naharbeit zu verordnen, die die mangelnde Akkomodation der Linse ersetzt.
Eine Lesebrille bedarf von Zeit zu Zeit einer Kontrolle, da sich die Starrheit der Linse mit zunehmendem Alter langsam steigert und eine entsprechende Verstärkung des Leseglases notwendig macht. Die Alterssichtigkeit ist eine natürliche Erscheinung, die keinem sonst normal gebauten Auge erspart bleibt.[21]

Kurzsichtigkeit:

Je mehr die Menschen sich von einem naturverbundenen Leben entfernen, desto leichter scheinen sie der Kurzsichtigkeit zu verfallen. So wird die städtische Bevölkerung weit mehr von diesem Leiden betroffen als die Landbewohner. Der Prozentsatz der Kurzsichtigen ist auf den höheren Schulen erheblich größer als auf Volksschulen. Dementsprechend findet sie auch in intellektuellen Berufen eine weit größere Verbreitung als im Arbeiter- und Handwerkerkreisen. Es scheint hiernach, dass die Ausbildung des Intellekts beim

[20] Tippelskirch: Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 14ff.
[21] Tippelskirch, Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 16f.

Zustandekommen der Myopathie eine bestimmende Rolle spielt. Dafür spricht auch die Tatsache, dass die Entwicklung der Myopathie sich meistens zwischen dem sechsten und zwölften Lebensjahr vollzieht, also gerade in der Altersstufe, die für die Verstandesentwicklung beim Kinde ausschlaggebend ist. Auch die Körperlänge scheint einen gewissen Einfluss auf das Vorkommen der Myopathie zu haben. Sind es doch gerade die Entwicklungsjahre, während denen die Myopathie meist eine fortschreitende Tendenz zeigt, um nach Abschluss des Wachstums, etwa um das zwanzigste Lebensjahr, zum Stillstand kommen. Es ist eine bekannte Tatsache, dass das Längenwachstum in den letzten Generationen eine deutliche, sich immer mehr steigernde Zunahme erfahren hat, o dass in der Regel die Shne größer sind als die Väter. Gerade ein übermäßiges Längenwachstum ist nicht selten von einer hohen, fortschreitenden Myopathie begleitet. Anscheinend hat hier die größere Körperlänge einen gewissen asthenischen Habitus zur Folge, der sich auch auf die Dehnung der Augenwand auswirkt, die zum Wesen der Kurzsichtigkeit gehört.
Die Myopathieneigung ist anscheinend in Deutschland und Amerikawesentlich mehr verbreitet als in romanischen Ländern, insbesondere in Spanien und Italien. Hier scheint, abgesehen vielleicht von rassischen Momenten, die größere Technisierung der erstgenannten Länder eine Rolle zu spielen. Auffallend häufig ist die Myopathie in Japan. Hierfür kann man vielleicht die Ursache darin suchen, dass dieses Volk in einer sehr kurzen Zeitspanne aus einer jahrtausende alten Geisteskultur sich zu einer modernen technisierten Nation entwickelt hat.[22]

Fernseher:
Das kalte Licht des Fernsehschirmes und das häufige Flimmern verursacht bei vielen Augen Ermüdungserscheinungen. Diese können jedoch wirksam bekämpft werden durch Verwendung von sog. Telecolorgläsern. Dank der gelblichen Tönung sind sie geeignet, das Fernsehlicht wesentlich zu mildern, ohne es zu verdunkeln und dadurch eine beruhigende Wirkung auf das Auge auszuüben.[23]

Glaukom (=grüner Star):
Es gibt zwei Formen des Glaukoms unterscheiden, nämlich das primäre, oder auch Glaucoma simplex genannt, und das sekundäre Glaukom. Die Ursache des sekundären Glaukoms ist meist die Folge einer Verwachsung zwischen Regenbogenhaut und Linse, wie sie im Verlauf einer Regenbogenhautentzündung leicht vorkommen kann. Es kommt dann zum Abschluss der vorderen Augenkammer gegen das innere Auge und die Folge ist eine Drucksteigerung im Auge.
Die Ursache des primären Glaukoms sind großenteils noch unerforscht; jedoch muss man nehmen, dass die Erkrankung mit Störungen des vegetativen Nervensystems zusammenhängt.
Das sekundäre Glaukom macht sich in vielen Fällen durch heftige Kopfschmerzen bemerkbar, es kann aber auch ohne jegliche Schmerzen verlaufen. Daher ist es nötig, bei jeder Regenbogenhaut-Entzündung die Druckverhältnisse genau zu kontrollieren. Eine rechtzeitig vorgenommene Operation, die die Verbindung zischen vorderer und hinterer Augenkammer wieder herstellt, kann in diesen Fällen meist rasche Heilung bringen. Beim primären Glaukom werden Kopfschmerzen nur in seltenen Fällen beobachtet. Oft bemerkt in Patient eine gewisse Unsicherheit beim Lesen in der Form, dass einzelne Buchstaben unvermittelt ausfallen, und es besteht oft eine Unfähigkeit, Gegenstände genau zu fixieren. Die Druckmessung lässt sich nach vorheriger örtlicher Betäubung der Hornhaut völlig schmerzlos für den Patienten durchführen. Neben der Drucksteigerung ist ein weiteres sehr bedeutsames Symptom der Krankheit eine langsam fortschreitende Einengung des Gesichtsfeldes, die am inneren Rande des Blickfeldes ihren Anfang nimmt und von dort langsam auf das Zentrum hin zunimmt. Hat die Störung das Sehzentrum erreicht, so ist das Schicksal des Auges besiegelt, es bleibt nur ein schwacher Lichtschein nach außen übrig, und das Auge ist praktisch erblindet.
Eine große Gefahr besteht darin, dass eine Gesichtsfeldeinschränkung von dem Patienten anfangs gar nicht wahrgenommen wird, zumal wenn das andere Auge noch gesund ist. Oft tritt die Störung erst in Erscheinung, wenn das Zentrum erreicht und das Auge bereits verloren ist. Die Blickfeldstörung ist bedingt durch ein langsames Absterben der Sehnerven, der dem dauernden Überdruck nicht standhält. Es muss als schwere Unterlassung gelten, wenn man sich bei der Beobachtung des Glaukoms nur auf die Druckmessung und die Feststellung der Sehschärfe beschränkt und nicht in regelmäßigen Abständen eine Prüfung des Gesichtsfeldes

[22] Tippelskirch, Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 17f.
[23] Tippelskirch, Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 36f.

vornimmt. Leider bezahlt so mancher Glaukompatient eine solche Unterlassung mit dem dauernden Verlust seiner Sehkraft.
Es unterliegt keinem Zweifel, dass der grüne Star eng mit den Funktionen des vegetativen Nervensystems zusammenhängt. Man wird daher besonders darauf achten müssen, diesem System möglichst alle Schädlichkeiten fernzuhalten und es unter gesunde Bedingungen zu bringen.
Aus diesem Grunde wird man in jedem Glaukomfall eine leichte, salzarme und möglichst fleischfreie Kost empfehlen. Unbedingt zu vermeiden sind alle Reizmittel, wie Kaffee, Tee, Alkohol und Tabak. Insbesondere lehrt die Erfahrung, dass Kaffeegenuss sich besonders schädlich auswirken kann. Es besteht immer ie Möglichkeit, dass in einmaliger Genuss von starkem Kaffee einen akuten Glaukomfall auslösen kann. Außerdem sind alle Medikamente zu vermeiden, die Koffein oder Belladonna – auch in schwächster Verdünnung – enthalten. Oft kann eine Fastenkur eine merkliche Besserung bewirken, die sich besondersdarin äußert, dass die Druckneigung im Auge nachlässt.
Im allgemeinen scheinen weitsichtige Augen mehr zum Glaukom zu neigen als kurzsichtige. Es ist ene Vorbedingung für jede Glaukombehandlung, dass solche Brechungsfehler sorgfältig ausgeglichen werden, um dem Auge jede übermäßige Spannung zu ersparen.
Bei kurzsichtigen Augen, die an Glaukom erkranken, sind die Druckverhältnisse oft kaum merklich verändert, da einhochgradig myopes Auge an sich oft schon eine niedrige Tension hat. Die Diagnose ist in solchen Fällen manchmal sehr schwierig zu stellen.
Es gibt auch Fälle, in denen ein plötzlicher Druckanstieg unter sehr heftigen Schmerzen und entzündlichen Erscheinungen auftritt.
Manchmal kann man mit Blutegeln, die in unmittelbarer Umgebung des Auges eingesetzt werden, einen Erfolg zu erzielen; auch heiße Spülungen des Auges leisten gute Dienste.
Verhaltenstipp für den Glaukomkranken: Wesentlich ist eine reizlose, möglichst vegetarische Kost und die Vermeidung von allen möglichen sog. Reizmitteln, wie Tee, Kaffee, Alkohol und Tabak. Besonders Kaffee und Alkohol in konzentrierter Form, wie Likör und Kognak, sind streng zu meiden.
Seelische Erregungen wirken sich oft sehr ungünstig auf den Verlauf des Glaukoms aus. Es war auffallend zu beobachten, wie während des Krieges unter der Einwirkung der Bombennächte in den Großstädten der Verlauf der Glaukome sehr häufig eine erhebliche Verschlimmerung erkennen ließ.[24]

Grauer Star:
Unter Grauem Star versteht man eine Trübung der Linse, durch welche diese die Durchlässigkeit für Lichstrahlen einbüßt. Die Linse verfügt über keine eigenen Blutgefäße, und ihre Ernährung ird nur durch das sie umspülende Augenwasser bewirkt. Wenn im Alter diese Ernährung unzureichend wird, kommt es zu einem körnigen Zerfall der kristallklaren Linsenfasern, der schließlich zu einer vollkommenen Trübung und Verhärtung der Linsensubstanz führt, so dass in den letzten Stadien nur noch ein schwacher Lichtschein durch die Linse zum Auge dringen kann und der Mensch erblindet. Die Trübung kann sich auch schon im früheren Lebensalter einstellen und ist dann oft durch Stoffwechselstörungen im ganzen Körper bedingt. So kann es besonders bei Zuckerkrankheit sowie bei chronischer Gicht leicht zu Linsentrübungen kommen.[25]

Augenleiden: Augen- und Mundeiterung
-- vor dem Essen Solidago/Goldrute + Leberpräparat " Kalkpräparat (Urtica-Kalk-Komplex) einnehmen
-- nach dem Essen Hepar sulf. D4 + Lachesis D12
-- Augen täglich 2mal auswaschen mit verdünntem Aesculaforce
-- täglich 2 Zwiebelwickel auf den Nacken, leitet rasch ab
-- Bestreichen der wüsten Lippen mit Johannisöl + Bestäuben der Lippen mit Urtica-Kalk-Pulver
-- am Tag Fruchtsäfte einnehmen, ebenso Zinnkrauttee
-- auf die Augen Auflagen machen mit weissem Lehm, vermischt mit Zinnkrauttee und einige Tropfen Johannisöl (S.112).
Auslaufen der Krankheit: Solidago/Goldrute, Lebertranpräparat, Kalkpräparat (S.112).[26]

[24] Tippelskirch, Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 41-43, 45f.
[25] Tippelskirch, Naturgemäße Behandlung von Augenleiden, Hannover, S. 47
[26] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm
Wahrscheinlich aus: **Alfred Vogel:** Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991

Heidelbeeren:
Heidelbeeren sich v.a. zur Vorbeugung von diabetischer Retinopathie, also einer Schädigung der Netzhaut, die bei Zuckerkrankheit möglich ist.[27]

Vitamin C,A usw.:
Das eigentliche Sehen funktioniert mit Hilfe der Netzhaut. Diese ist im Grunde genommen ein Teil des Gehirns, der nach Außen in den Augengrund verlagert ist. Die Netzhaut enthält rund 100 Millionen Nervenzellen. Die zapfen- und stäbchenförmigen Photorezeptoren leisten viel. Sie verwandeln eindringende Lichtsignale in elektrische Impulse und leiten sie ans Gehirn weiter. In jedem dieser Zäpfchen sitzen Moleküle des sogenannten Seh-Pupurs, auch Rhodopsin genannt. Durch sie können farbige Bilder entstehen. Dafür aber braucht das Auge Vitamin, das Provitamin Betacarotin, Vitamin C, den Farbstoff Lycopin und die Aminosäuren sowie zwei wichtige Energiestoffe fürs gute, scharfe Sehen: Lutein und Zeaxanthin. Wie aber versorge ich meine Augen damit? Ganz einfach:
• Vitamin C liefern Zitrusfrüchte, Petersilie, Paprikaschoten.
• Vitamin A und Betacarotin tanken wir für die Augen aus Karotten, Kohlgemüse, Spinat, Brokkoli und vor allem aus den gelben und roten Paprikaschoten.
• Den Farbstoff Lycopin holen wir uns von Tomaten und Melonen.
• Zeaxanthin und Lutein sind in Grünkohl, Spinat, in allen Blattsalaten, Blumenkohl, in grünen Bohnen, in Mais und in Tomaten enthalten.
• Ein Jungbrunnen und Kraftspender für die Augen ist das Anthocyan, der blaue Farbstoff der Heidelbeeren. Er stärkt die Netzhaut und gibt vor allem dem Sehen im Dunkeln neue Qualität. Wenn ein Autofahrer seine Augen mit dem blauen Farbstoff versorgt, dann wird er nachts nicht mehr so stark von den Scheinwerfern entgegenkommender Fahrzeuge geblendet. Das spielt auf Urlaubsfahrten oft eine wichtige Rolle.
• Wenn es somit darum geht, müden Augen neue Kraft zu geben oder vorbeugende Maßnahmen zu setzen, wenn die Augen viel leisten müssen, so sollte man einige Zeit jeden Tag ein Achtelliter Heidelbeer-Muttersaft (Reformhaus) trinken. Sie werden staunen, wie schnell der Heidelbeersaft der Netzhaut neue Kraft gibt.
• Es macht Sinn, den Augen zuliebe reichlich Obst und Gemüse zu essen, das dem Auge alle die natürlichen Substanzen zuführt.
Drei Fakten sind für gesunde Augen mit guter Sehkraft sehr wichtig:
• Kontrollieren Sie regelmäßig den Blutdruck. Zu hoher Blutdruck schädigt die empfindlichen Gefäße in den Augen.
• Rauchen zerstört die Substanzen Zeaxanthin und Lutein und damit auch die Augenzellen.
• Starke Sonneneinstrahlung schädigt die Seh-Zellen. Daher sollte man im Sommer Sonnenbrillen mit einem guten UV-Schutz tragen.[28]

Spinat:
Spinat enthält reichliche Mengen an Vitamin A und Betakarotin. Beide Substanzen sind sehr wichtig für die Sehkraft, und zwar für die Bildung des Sehpurpurs im Auge. Außerdem hat man im Spinat große Mengen an Pflanzenfarbstoffen entdeckt, die so genannten Karotinoide. Sie schützen unsere Augen. Wer häufig und regelmäßig Spinat ist, der verringert nachweislich die Gefahr, im Laufe des Lebens an einem sehr verbreiteten Augenleiden zu erkranken. Es handelt sich dabei um die sogenannte Makuladegeneration, bei der der zentrale Netzhautbereich des Auges zerfällt. Der Betroffene kann in der Folge erblinden. Die Karotinoide im Spinat machen die Netzhaut stark gegen die Angriffe von aggressiven Molekülen, die als „freie Radikale“ bezeichnet werden.[29]

Blütenpollen:

(-> der Artikel, den Palomio daraus zusammengestellt hat, dürfte lauten: (und findet sich auf der oben angegebenen Internetseite): Dr. Vogel: Naturheilkunde mit Gemüse, Früchten, Blumen, Ölen und Milch; 10. Krankheitsbehandlungen: Allgemeine Krankheiten von Michael Palomino)
[27] Duke, James, Heilende Nahrungsmittel, 3. Auflage, München, 2010, S. 152f.
[28] http://www.gesundheitswelten.com/index.php?article_id=299
[29] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, 195

Blütenpollen sind auch eine ausgezeichnete Augennahrung, denn in ihm sind zwei Bestandteile, denen im Hinblick auf die Sehkraft eine Hauptrolle zugestanden werden muss: Das Provitamin A und das Rutin. Beide sind in einer acht- bis fünfzehnfach höheren Konzentration vorhanden, als in allen bekannten Letzhaut abdichtet und vor Einrissen schützt.[30]

Karottensaft:
Mit Karottensaft kann man die Sehkraft stärken.[31]

Spinat
Das leckere Blattgemüse enthält sehr viel Lutein, wirkt also Wunder für die Augen. Es empfiehlt sich, rohen Spinat zu essen, da einige der Antioxidantien durch Erhitzen zerstört werden. Lutein und Zeaxanthin gelten als Makulapigmente. Diese haben sich als hilfreich zur Senkung des Risikos einer altersbedingten Makuladegeneration erwiesen, sie könnten auch bei altersbedingtem Grauem Star eine Rolle spielen, wie das Egg Nutrition Center meldet. Von den Carotinoiden werden nur Lutein und Zeaxanthin in der Augenlinse gefunden. Grünkohl, Brokkoli, Romanasalat, Erbsen, Rosenkohl, Zucchini und anderes Grüngemüse enthalten ebenfalls viel Lutein.[32]

Blaubeeren:
Für viele Experten zählen Blaubeeren, manchmal auch »Hirn-Beeren« genannt, zu den gesündesten Nahrungsmitteln der Welt. Ihre blaue Schale enthält Anthocyanine, das sind kräftige Antioxidantien, die dem Körper vielfältigen Schutz liefern. Blaubeeren zu essen, hilft, die Netzhaut vor Schäden durch unerwünschtes Sonnenlicht und Sauerstoff zu schützen.[33]

Karotten:
Der Verzehr von Karotten macht schlechtes Sehen nicht unbedingt rückgängig, kann aber helfen, die Augen insgesamt gesund zu erhalten. Karotten enthalten Lutein und Beta-Carotin, das im Körper in Vitamin A umgewandelt wird. Vitamin A ist ein wichtiger Nährstoff, ein Mangel ist eine Hauptursache der Erblindung in Entwicklungsländern, wie die Website HowStuffWorks.com mitteilt. Orangefarbene Nahrungsmittel wie Mangos, Kürbis, Aprikosen, Süßkartoffeln und Cantaloupe-Melone enthalten ebenfalls Beta-Carotin.[34]

Mandeln:
Diese Vitamin-E-reiche Nuss verlangsamt ebenfalls nachweislich eine Makuladegeneration; schon eine Handvoll täglich liefert laut Health.com die Hälfte der empfohlenen Tagesmenge. [35]

Moringa oleifera bei Makula-Degeneration:
Die Blätter des Moringa-oleifera-Baums gehören zu den nährstoffdichtesten Nahrungsmitteln Asiens. Eine einzige Portion eines Pulvers aus diesen Blättern enthält fast 50 verschiedene Antioxidantien und 90 unterschiedliche Nährstoffe. Keine Überraschung also, dass zahlreiche Studien den langfristigen Verzehr von Moringa-Blättern mit der erfolgreichen Behandlung zahlloser Erkrankungen wie Osteoporose, Makuladegeneration, Bluthochdruck und sogar Krebs in Verbindung bringen.[36]

Blaubeeren:
Schutz der Augen – Blaubeeren schützen die Netzhaut nachweislich vor Schäden durch Sonnenlicht und Sauerstoff.[37]

---

[30] Weber, Heinz: Wunderstoffe der Natur, in Waerland Feb. 2011, S. 24
[31] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[32] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/fuenf-nahrungsmittel-fuer-gesunde-augen.html
[33] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/fuenf-nahrungsmittel-fuer-gesunde-augen.html
[34] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/fuenf-nahrungsmittel-fuer-gesunde-augen.html
[35] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/fuenf-nahrungsmittel-fuer-gesunde-augen.html
[36] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/michael-ravensthorpe/studie-zeigt-moringa-oleifera-kann-bei-der-diabetesbehandlung-helfen.html
[37] http://info.kopp-verlag.de/medizin-und-gesundheit/gesundes-leben/julie-wilson/das-einfrieren-von-blaubeeren-steigert-die-verfuegbarkeit-von-antioxidantien-acht-gruende-warum-s.html

Dunkle Schokolade:.
Dunkle Schokolade verbessert die visuelle Kontrastempfindlichkeit
Die Ergebnisse der dunkle Schokolade verzehrenden Menschen zeigten, dass eine Verbesserung der visuellen Kontrastempfindlichkeit bei den Betroffenen eintritt, verglichen mit Personen, die Milchschokolade zu sich nahmen. Die visuelle Kontrastempfindlichkeit bezeichnet die Fähigkeit kleine und große Buchstaben bei verschiedenen Kontrasten zu lesen, erläutern die Wissenschaftler. Mit anderen Worten erzielten die Teilnehmer durch den Verzehr von dunkler Schokolade eine leichte Verbesserung der Sehschärfe.

Warum verbessert dunkle Schokolade die Sehschärfe?
Die Forscher konnten bei ihrer Untersuchung aber nicht genau feststellen, warum genau der Konsum von dunkler Schokolade die Sehschärfe verbessern kann. Der Theorie der Wissenschaftler zufolge könnte eine Verbesserung der Netzhaut, Sehbahn und/oder der zerebralen Durchblutung dazu beitragen, die Bioverfügbarkeit von Sauerstoff und Nährstoffen für metabolisch aktive Zentren zu verbessern.

Selbst eine kleine Dosis dunkler Schokolade führt zu Verbesserung
Die Ergebnisse der Studie zeigen, dass bereits eine einzige Dosis dunkler Schokolade die Sichtbarkeit kleiner, kontrastarmer Ziele innerhalb von nur zwei Stunden verbessert, verglichen mit dem Konsum von Milchschokolade, erläutern die Mediziner. Allerdings bleibt die Dauer dieses Unterschieds und die klinische Relevanz noch ungewiss, erläutern die Autoren der Studie.[38]

Hilfe bei Augeninnendruck: Hyaluronsäure?

Gähnen bei trockenen Augen?
hat Hörerin von Radio Horeb gelesen[39]

Pfirsich
Abgesehen von Beta-Carotin (Provitamin A) stecken im Pfirsich noch weitere Carotinoide wie Lutein und Zeaxanthin, die gemeinsam eine essenzielle Rolle für die Augengesundheit spielen.
Eine Studie an der University of Wisconsin–Madison mit 1.800 Teilnehmerinnen hat beispielsweise gezeigt, dass Lutein im Zusammenspiel mit Vitamin C das Risiko für den Grauen Star bei Frauen senken kann.
Auch in der orthomolekularmedizinischen Therapie der Makuladegeneration werden Lutein und Zeaxanthin eingesetzt.[40]

Ernährung / Nahrungsergänzung:
Untersuchungen haben ergeben, dass Menschen, die sich täglich von viel Obst und grünem Gemüse ernähren, viel seltener an einer Makuladegeneration und an Grauem Star erkranken.
Studien haben gezeigt, dass vor allem die Wirkstoffe Lutein und das mit ihm verbundene Zeaxanthin einen positive Wirkung auf die Augengesundheit haben.
Die Studie kam zum Ergebnis, dass die Probanden mit der höchsten Aufnahme an Carotinoiden (u.a. Lutein) ein um 43 % geringeres Risiko hatten, an einer altersbedingten Makuladegeneration zu erkranken.
2002 fanden Wissenschaftler der Universität von Salt Lake City heraus, dass bei Patienten mit altersbedingter Makuladegeneration Lutein und Zeaxanthin in deutlich geringer Konzentration in der Makula zu finden war.
Hier ein kurzer Überblick über Vitamine und Wirksubstanzen, die gerade für das Auge und dessen Sehkraft geraten werden ...
Heidelbeeren können nach neusten Erkenntnissen die Funktion des Auges unterstützen, indem sie die Mikrozirkulation fördern. Die in Heidelbeeren reichlich vorhandenen Anthocyane werden umgangssprachlich

[38] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/dunkle-schokolade-verbessert-das-sehvermoegen-20180430408499
[39] https://www.horeb.org/de/unterseiten_1001/mediathek/podcasts/lebenshilfe/gesundheit.html?tx_sicpodcastlist_pi1%5Buid%5D=28903&tx_sicpodcastlist_pi1%5Bcontroller%5D=Podcast&tx_sicpodcastlist_pi1%5Baction%5D=show&cHash=18fa17491db714628539266863873913
[40] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/pfirsich.html

häufig auch als „Rostschutzmittel“ für die Körperzellen bezeichnet. So ist man mittlerweile überzeugt, dass die Anthocyane die Funktionsfähigkeit der Augen erhalten und möglicherweise auch verbessern können.
Zeaxanthin ist ein natürlicher, orangegelber Farbstoff. Zeaxanthin gehört zur Gruppe der Xanthophylle, die eine Gruppe der Carotinoide sind. Zeaxanthin kommt zusammen mit Lutein als Pigment in der Retina vor, besonders im Gelben Fleck (Macula lutea) und schützt die Netzhaut als Filter vor zu hoher Lichteinstrahlung. Die medizinische Foschung interessiert sich zunehmend für Zeaxanthin, da es möglicherweise bei bestimmten Formen von retinalen Degenerationen, insbesondere bei der altersabhängigen Makuladegeneration (AMD), eine schützende Wirkung besitzen könnte. Diese Wirkung könnte auf der antioxidativen Kraft der Verbindung beruhen.
Lutein ist neben dem Beta-Carotin das am weitesten verbreitete sog. Carotinoid. Der Name Lutein leitet sich aus dem lateinischen "luteus" ab und bedeutet "orange-gelb". Lutein kommt in der Pflanze immer gemeinsam mit Zeaxanthin vor und konnte in fast allen höher entwickelten Pflanzen nachgewiesen werden. Häufig ist es in Blütenblättern, Früchten und Pollen zu finden.
Lutein befindet sich ebenso wie Zeaxanthin in hoher Konzentration in unserer Netzhaut. Lutein wirkt antioxidativ und hat deshalb eine überlebenswichtige Schutzfunktion. Die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin setzen sich wie eine innere Sonnenbrille" vor die empfindliche Netzhaut und filtern die schädlichen Strahlen heraus. Außerdem fungieren die Mikronährstoffe als "Radikalfänger", indem sie die freien Radikale an sich binden und unschädlich machen.[41]

Spezialkontaktlinse / Warnung vor normaler Kontaktlinse:
Mediziner längst nach Möglichkeiten, das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit zu bremsen. So berichtet nun ein Team um Jeffrey J. Walline vom College für Optometrie an der Ohio State University im Fachblatt JAMA von einer neuen Art weicher Kontaktlinsen, die im Test an fast 300 Kindern die Verschlechterung der Sehkraft verlangsamten.
Ähnlich einem Bullauge sorgte der mittlere Teil wie bei einer gewöhnlichen Kontaktlinse dafür, dass sich das ins Auge einfallende Licht direkt auf der Netzhaut bündelt, damit die Kinder in der Ferne gut sehen können. Der äußere Teil dagegen bewirkt, dass sich sogar die seitlich ins Auge einfallenden Lichtstrahlen vor der Netzhaut bündeln.
Normale Linsen können das Auge anregen, in die Länge zu wachsen
Warum das wichtig ist? Bei einer normalen Kontaktlinse fokussieren die seitlich einfallenden Lichtstrahlen hinter der Netzhaut. Das wiederum regt das Auge an, in die Länge zu wachsen - was zur stärkeren Kurzsichtigkeit führt. Schon eine Verlängerung des Augapfels um einen Millimeter entspricht etwa 2,7 Dioptrien. Mit den speziellen Kontaktlinsen sollten die Augen der Kinder also keinen Anreiz bekommen, in die Länge zu wachsen.
Tatsächlich verschlechterten sich die Augen dieser Probanden in einem Zeitraum von drei Jahren nur um 0,6 Dioptrien, bei anderen mit den normalen Kontaktlinsen dagegen um 1,05 Dioptrien. "Wir haben das Fortschreiten der Kurzsichtigkeit damit um 43 Prozent verlangsamt", sagt Walline. Schwere Nebenwirkungen traten nicht auf, gelegentlich kam es in allen Gruppen der Studie zu Entzündungen der Horn- oder Bindehaut oder allergischen Reaktionen.
Dennoch sind nicht alle Experten vollends von den Studienergebnissen überzeugt. "Selbst die Sicht der Kinder mit normalen Kontaktlinsen verschlechterte sich im Zeitraum von drei Jahren nur um rund eine Dioptrie", sagt etwa Neil Bressler, Professor für Augenheilkunde an der Johns-Hopkins-Universität in Baltimore. Ob weiche Kontaktlinsen auch jenen Kindern helfen, deren Sehkraft sich schnell verschlechtert, sei bislang wissenschaftlich kaum belegt.[42]

Auge – Kurkuma:
Acht Patienten mit einem idiopathischen entzündlichen Pseudotumor im Auge erhielten über 6 bis 22 Monate eine Kurkumazubereitung mit 1,05 g Kurkumin pro Tag. Fünf der Patienten beendeten die Studie, 4 waren in Remission und bei einem Patienten hatte sich die Schwellung zurückgebildet, es bestand nur noch eine Bewegungsstörung der Augen (Lal et al., 2000). Patienten mit chronischer Uveitis erhielten in unkontrollierten Studien über 3 Monate 1,125 g Kurkumin pro Tag (n=53, Lal et al., 1999) bzw. 1,2 g Kurkumin mit Soja-Phosphatidylcholin pro Tag (n=122, Allegri et al., 2010). Die Beschwerden besserten sich

[41] http://www.schule-studium.de/Ernaehrungslehre/Themen/Nahrungsergaenzung-fuer-Sehkraft-und-gesundes-Auge.html
[42] https://www.sueddeutsche.de/gesundheit/kurzsichtigkeit-kontaktlinsen-atropin-kinder-1.4996574

unter der Therapie, doch kann die Wirkgröße nicht abgeschätzt werden.[43]

[43] https://www.uniklinik-freiburg.de/fileadmin/mediapool/08_institute/rechtsmedizin/pdf/Addenda/2016/Kurkuma_-_Wissenschaftliche_Zusammenfassung_2015.pdf