Hilfe bei Augenerkrankungen (s.auch Makuladegeneration / Augen):

freie Radikale unschädlich machen:
Augenerkrankungen werden mit freien Radikalen in Verbindung gebracht.[1]

Vitamin E:
Durch Vitamin E-Mangel sind Augenerkrankungen (z.B. grauer Star) möglich.[2]

Q10:
Darüber hinaus ist der Mikronährstoff wichtig für die Augengesundheit. Die Retina ist sehr anfällig für freie Radikale und enthält daher große Mengen an Antioxidanzien wie Vitamin C und E. Hier regeneriert Ubiquinol die Vitamine und schützt die Netzhaut vor Oxidation und Glykierung.[3]

Vitamin A:
Das fettlösliche Vitamin A ist z.B. wichtig für die Augen. Bei Problemen der Anpassung der Augen bei Dunkelheit , leidet möglicherweise an einem Vitamin A-Mangel.[4]
Für die Augen ist nicht nur Vitamin A wichtig – auch die Carotinoide haben eine Schutzwirkung. Sonnenschutz und Bildschirmtätigkeit setzen unseren Augen zu und sind für altersbedingte Veränderungen der Linsen mitverantwortlich. V.a. Uv-Licht sorgt für einen erhöhten oxidativen Stress. In der Netzhaut sind Radikalfänger wie beispielsweise ß-Carotin, Zeaxanthin und Lutein besonders angereichert, v.a. im gelben Fleck, der daher auch seinen Namen hat. Der gelbe Fleck ist der Ort schärften Sehens, denn dort ist die Konzentration an Sinneszellen („Zäpfchen“) am höchsten, die für die Farbwahrnehmung, die Erfassung von Hell-Dunkel-Kontrasten und das Erkennen von Umrissen notwendig sind. Damit diese hochempfindlichen Sehzellen ihre Arbeit verrichten können, müssen sie vor freien Radikalen geschützt werden. Die Gefahr für die Schädigung der Netzhaut, Linsentrübungen (z.B. grauer Star) und Erblinden nimmt zu, wenn die Antioxidantien in der Augenlinse fehlen. Umgekehrt treten solche alterbedingten Augenschäden unter einer guten Versorgung mit den schützenden Radikalfängern seltener auf. Interessant ist, dass Menschen mit einer hellen Augenfarbe (blau, hellgrün) ein höheres Risiko für die altersbedingte Schädigung der Netzhaut haben und in diesen Fällen eine gute Zufuhr an Carotinoiden besonders wichtig ist. Bei Personen mit dunkler Augenfarbe wirken die Pigmente anscheinend wie eine Art „Sonnenbrille“ vor dem schädlichen UV-Licht, allerdings kann auch hier nicht auf den Antioxidantienschutz verzichtet werden. Auch richtig: eine gute Sonnenbrille, die das besonders schädliche blaue Licht herausfiltert, möglichst von Kindesbeinen an. [5]

Gut für die Augen:
Acai-Beere, Goji[6]

Heidelbeerextrakt:
Die blauen Farbstoffe der Heidelbeere (Anthocyane) sorgen als hochwirksame Antioxidantien für eine bessere Durchblutung der feinen Augengefäße und sind dort auch als Radikalfänger zur Stelle. Damit werden die Blutbahnen besser mit Nährstoffen versorgt und gleichzeitig vor dem oxidativen Stress, der die Augen hochgradig schädigen kann, geschützt. Bessere Nachtsicht dank Heidelbeeren. Per Zufall stellten Piloten fest, dass der Verzehr von Heidelbeermarmelade vor Nachtflügen eine bessere Anpassung der Augen an die schwierigen Sichtverhältnisse ermöglicht.[7]

OPC aus Traubenkernen:
Traubenkerne eignen sich - wie keine andere Quelle -. zur Gewinnung von OPC , da die Konzentration dieser Supermoleküle hier besonders hoch ist. Prof. Masquelier wies nach, dass die dort vorhandenen oligomeren Procyanidide eine antioxidative Wirksamkeit besitzen, die 18mal höher ist als diejenige von Vitamin C.

---

[1] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 48
[2] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 97
[3] https://www.equalance.de/fachbeitrag/therapeutisches-anti-aging-2-adaptogene-coenzym-q10/
[4] Döll, die Kraft der Antioxidantien, 104
[5] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 105f.
[6] Simonsohn, Heilkraft aus den Tropen, 320
[7] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 126

Bestimmte OPC-Formen wirken etwa 50mal so stark gegen freie Radikale wie Vitamin E. Damit wird diesen schädlichen kleinen Teilchen o richtig das „das Licht ausgeblasen". Damit diese Stoffe allerdings tatsächlich gut wirken können, müssen sie über den Darm in das Blut gelangen. Das von Masquelier entwickelte OPC-Produkt Masquelier's Original OPCs-Anthogenol ist 100% biologisch verfügbar. Es ist wasserlöslich, verteilt sich in kurzer Zeit in den Geweben des Körpers und kann die Blut-Hirn-Schranke überwinden. Damit sind die empfindlichen Gehirnzellen vor dem Angriff der freien Radikale geschützt. Die oligomeren Pro(antho)cyanide schützen die Fette in unserem Körper vor der Oxidation, wirken der Verklumpung des Blutes entgegen und tragen auf vielfältige Weise zur Gesunderhaltung der Blutgefäße bei. Außerdem stärken sie das Bindegewebe und schützen die Haut und die Augen vor den aggressiven freien Radikalen. Weiterhin wirken sie Entzündungen entgegen und blockieren ein Enzym (Hyaluronidase), welches an der Freisetzung von Histamin mitbeteiligt ist. Dieses Gewebshormon ist für die typischen Beschwerden bei allergischen Erkrankungen (Rötung, Schwellung, Juckreiz) mitverantwortlich. Somit können sich oligomere Procyanidine auch positiv bei Allergien auswirken.[8]

alpha-Liponsäure:

Der mit dem Blut beförderte Sauerstoff hat ein besonderes Bestreben, sich mit den Zuckerbausteinen zu verbinden. Dabei entstehen aggressive Radikale, welche die Gefäße und die Nervenzellen schädigen und frühzeitig altern lassen. Damit aber nicht genug – die Glukose „hängt sich" an den roten Blutfarbstoff, das Hämoglobin, und „verzuckert" diesen Eiweißbaustein. Ebenso werden andere im Blut vorkommende wichtige Eiweiße von der freien Glukose umgarnt. Die Eiweißverzuckerung findet bei jedem Menschen statt - allerdings bei Zuckerkranken in einem viel stärkeren Maß. Mit der Zeit werden die Zucker-Eiweiß-Komplexe umgebaut und in den Gefäßen eingelagert. Dies führt beim Diabetiker zu den gefürchteten Folgeschäden der Erkrankung: Es können sich z.B. Durchblutungsstörungen in den feinsten Haargefäßen **der Augen** und in den Nieren einstellen.
Die alpha - Liponsäure reduziert die Belastung an freien Radikalen im Blut – auch derjenigen, die durch den Traubenzucker entstehen und schützt damit die Gefäße und die Nerven vor den gefährlichen, alt machenden Attacken durch diese aggressiven Teilchen. Alpha - Liponsäure verbessert die im Alter nachlassende Gedächtnisfunktion und wirkt der Alterung des Gehirns entgegen. Alpha - Liponsäure hilft dabei, die Glukose aus dem Blut in die Zellen zu schaffen – es verbessert die Verwertung des Brennstoffs. Damit ist weniger Traubenzucker im Blut, und es werden weniger Eiweiße „verzuckert". Der Entgleisung des Stoffwechsels wird entgegengewirkt, und damit wird auch das Risiko für die gefürchteten Gefäß- und Nervenschäden vermindert. Kribbelnde Beine, brennende Schmerzen, Taubheitsgefühl – bei Personen, die zuckerkrank sind, leiden die sensiblen Nerven besonders häufig und verursachen Beschwerden. Hier wird die alpha - Liponsäure – hochdosiert – seit vielen Jahren erfolgreich angewendet.[9]

Zink:

Zink ist für die Sinnesfunktionen (schmecken, riechen, sehen, hören) von Bedeutung. Wer gut sehen möchte, der braucht Zink.[10] Nachtblindheit oder eine Störung der Anpassung an die Dunkelheit kann mit einem Zinkmangel in Verbindung stehen, denn Zink fördert den Transport von Vitamin A aus der Leber zu den Augen, wo dieses Vitamin den Augen hilft, zwischen hell und dunkel zu unterscheiden.[11]

kalte Waschungen etc.:

Bei Entzündungen des Auges empfiehlt Kneipp kalte Waschungen des Gesichtes und des Halses sowie Augenbäder mit kaltem Augentrostaufguss oder Aloe-Wasser. Besonders bei Entzündung der Netzhaut kommen zusätzlich Waden- und Fußwickel zum Einsatz.[12]

osteopathische Augenbehandlung:

Die osteopathische Behandlung von Augenleiden erfolgt nach einer Untersuchung, die den gesamten Körper betrachtet. Dabei wird aber sicherlich ein besonderes Augenmerk auf all jene Schädelknochen gerichtet

[8] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 130f.
[9] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 157ff.
[10] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 165
[11] Döll, Die Kraft der Antioxidantien, 172
[12] Biwer, Augentraining, 109

werden, welche die Augenhöhle bilden (es sind 14), außerdem wird eine genaue Überprüfung der Position der Hals- und Brustwirbel erfolgen und weitere Organsysteme werden entsprechend der osteopathischen Diagnostik untersucht.[13]

Augentrost (Euphrasia):
Augentrost (Euphrasia) wird immer wieder in alten botanischen Büchern erwähnt und wurde seit alters her bei allen Arten von Entzündungen, auch **bei Sehschwäche**, eingesetzt. Üblich ist die Verwendung eines Absuds, mit dem man das Auge direkt spülen oder feuchte Kompressen zum Auflegen herstellen kann.[14]

Fenchel:
Fenchel (Foeniculum vulgare) ist bei Augenleiden sehr wirksam, er soll speziell die **Sehkraft stärken**. Üblich ist die Verwendung eines Absuds, mit dem man das Auge direkt spülen oder feuchte Kompressen zum Auflegen herstellen kann.[15]

Pfefferminze v.a. bei Augenentzündung im Zusammenhang mit einer rheumatischen Erkrankung:
Pfeffermine (Mentha piperita) wird als **eingeatmetes Dampfbad** (ausschließlich bei Erwachsenen!) mit gutem Erfolg bei trockenem Augen angewendet. Es hilft besonders dann, wenn die Augenentzündung mit einer rheumatischen Erkrankung gekoppelt ist.[16]

Makuladegeneration:
Ein Fehler in bestimmten Zellstrukturen, den Mitochondrien, ist ein wichtiger Auslöser der altersbedingten Makuladegeneration, entdeckten Forscher der Würzburger Universitäts-Augenklinik. Mitochondrien gelten als die Kraftwerke der menschlichen Zellen, weil sie Energie für den Stoffwechsel bereitstellen. Sie sind auch in den Lichtrezeptoren des Auges enthalten. Liegt hier ein bestimmter genetischer Fehler vor, können die Augen der Betroffenen ein bestimmtes Eiweiß nicht mehr selbst herstellen. Als Folge verlieren die Lichtrezeptoren im zentralen Sichtfeld ihre Fähigkeit zu sehen. Im schlimmsten Fall droht die Erblindung.[17]

Fenchel gegen Augenentzündung:
Gegen Augenentzündung hilft reichlich Fenchel.[18]

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.[19]

ACHTUNG: oxidativer Stress durch Metabolisierung diverser Medikamente:
Die Metabolisierung diverser Medikamente wie z.B. Zytostatika, oraler Kontrazeptiva zu einer vermehrten Radikalfreisetzung. Freie Radikale attackieren nahezu alle Biomoleküle und verursachen deren oxidativen Schädigung. Membranleakagen, Enzymdysfunktionen und Mutationen der DNA können die Folge dieser Oxidation sein. Die daraus resultierenden Zellschäden sind als Promotoren bei einer Reihe degenerativen Erkrankungen mitbeteiligt.
Radikalassoziierte Erkrankung (Beispiel).

- Altersbedingte Makuladegeneration
- Katarakt[20]

---

[13] Biwer, Augentraining, 117f.
[14] Biwer, Augentraining, 120
[15] Biwer, Augentraining, 120
[16] Biwer, Augentraining, 120
[17] Apotheken Umschau, Sept. 2008
[18] Bankhofer, Das große Buch vom gesunden Leben, 221
[19] Die Welt, S. 27, Mai oder Juni 2010
[20] Döll, Michaela: „Obst und Gemüse: Bioaktive Pflanzeninhaltsstoffe avancieren zu Topinhaltsstoffen, in: „Naturheilkunde. Journal für die Ganzheits- Medizin“, S. 3

Firma Alsiroyal: Diabetiker Mikro-Durchblutung Kapseln (Reformhaus):

71% bessere Mikrodurchblutung

Für Diabetiker spielt eine gute Mikro-Durchblutung der feinsten Äderchen (Kapillaren) eine wichtige Rolle. Durch den erhöhten Zuckerspiegel verzuckern die roten Blutkörperchen. Dies kann sich auf ihre Elastizität auswirken, sodass sie schwerer bis in die feinsten Kapillaren gelangen können. Der Transport von Nährstoffen und Sauerstoff zu den einzelnen Körperzellen kann dadurch erschwert sein. Eine verbesserte Mikro-Durchblutung ist für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen sowie für die Feuchtigkeit der Haut bei Diabetikern von besonderer Bedeutung. Mit einer Kombination besonderer Vitalstoffe kann Alsiroyal Diabetiker Mikro-Durchblutung – im Rahmen eines Diätplanes – die Durchblutung bis in die feinsten Äderchen um 71 % verbessern.

- nachweisliche Verbesserung der Blutzirkulation in den feisten Äderchen um 71% (Ergebnis einer Untersuchung an einem deutschen Universitätsinstitut)
- Bessere Versorgung der Körperzellen mit Sauerstoff und Nährstoffen
- Höherer Feuchtigkeitsgehalt der Haut
- Für die Unterstützung der Gesundheit von Augen, Nieren und Füßen[21]

Heidelbeere:

Die Makula-Degeneration ist eine Erkrankung der Netzhaut, die zur Erblindung führen kann. Dieses Leiden kann mit den Anthocyanen aus der Heidelbeere verhindert werden. Allerdings: Mit dem Essen von frischen oder tiefgefrorenen Heidelbeeren allein kann man keinen medizinischen Erfolg erzielen. Die Anthocyane müssen in extrem hohen Dosierungen verabreicht werden. Für ein Gramm Wirkstoff muss ein ganzes Pfund wildwachsender Heidelbeeren verarbeitet werden. Im Rahmen einer ärztlichen Behandlung muss der Patient täglich 3 bis 4 Dragees mit jeweils 100 Milligramm Heidelbeerwirkstoff einnehmen. Wer betroffen ist, seine Augen bei Netzhautproblemen schützen und stärken möchte, sollte über eine Therapie mit Heidelbeerenextrakt nachdenken. So kann eine wirkungsvolle Vorbeugung und Behandlung eingeleitet werden.[22]

Lutein:

In der Natur findet man die höchsten Luteingehalte beim Blattgemüse. Lutein ist immer mit Zeaxanthin gekoppelt.

Lutein je 100g Gemüse:

- Grünkohl: 21,9 mg
- Petersilie: 10,0 mg
- Roher Spinat. 10,0mg
- Brokkoli: 1,9 mg
- Blattsalat: 1,8 mg

Lutein und Zeaxanthin sind sehr wichtig für das Sehvermögen. Wie inzwischen Ergebnisse zahlreicher Untersuchungen zeigen, filtern diese Carotinoide die energiereichen Strahlen und bewahren die Augen so vor Schäden. Unser Körper kann Lutein nicht selbst herstellen.

Eine schützende Wirkung bietet Lutein auf doppelte Weise: Zum einen wirkt es als Antioxidans, d.h. die Anzahl der freien Radikale, die Zellen zerstören, wird durch das Lutein verringert. Zum anderen absorbieren Lutein und Xeaxabthin als Pignente in der Retina, der Netzhaut des Auges, schädigende kurzwellige Strahlen, zu denen auch z.B. das Sonnenlicht zählt. Sie wirken also gewissermaßen wie eine natürliche Sonnenbrille. Durch ***diese Filterwirkung*** treffen die Strahlen nicht ungehindert auf die empfindliche Netzhaut auf und photochemische Schäden können vermieden werden. Lutein zusammen mit Xeaxanthin wird deshalb auch als Wirkstoff in Arzneimitteln zur Behandlung der ***sog. Altersbedingten-Macula-Degeneration***, kurz AMD, eingesetzt.

Die Macula oder der „Gelbe Fleck“ ist der teil der Netzhaut mit den meisten Sehzellen. Dabei ist die Gelbfärbung auf das enthaltene Lutein und Xeaxanthin zurückzuführen. Die Sehhschärfe ist von der Macula abhängig. Verringern sich die Farbpigmente und werden die Sehzellen geschädigt, wird der „gelbe Fleck“

[21] „Diabetes“ in: „natürlich gesund leben“ (Reformhauswerbung)

[22] Bankhofer: Das große Gesundheitsbuch, 2004, 548

zum Schatten und die Sehschärfe lässt nach. Eine hohe Anzahl der Pigmente in der Netzhaut schützt das Auge vor Lichtschäden. Es wurde festgestellt, dass die Dichte der Maculapigmentierung mit dem Anteil an Lutein und Zeaxanthin in Verbindung gebracht werden kann. Bei Patienten mit AMD konnte der zu niedrige Spiegel an Lutein und Zeaxanthin durch eine Ergänzung dieser beiden Carotinoide gesteigert werden. Wichtig ist aber, die Netzhaut und die Macula zu schützen, bevor irreperable Schäden entstehen.[23]

Tipps bei Augenschwächen von Dr. A. Vogel:

Die Augen werden durch mangelhafte Ernährung geschwächt (S.107), z.B. bei zu wenig Vitamin A (S.523), sowie durch zu langes Arbeiten an künstlichem Licht. So kommt es zur Schädigung der Zellen und zur Einschränkung der Funktion (S.109). Allgemeines Heilmittel ist gemäss Vogel 4 Wochen lang ohne elektrisches Licht zu leben und mit der Sonne schlafen zu gehen (S.107), günstig im Frühling oder Sommer (S.109), im Mondlicht schlafen und das Wesen der Natur aufnehmen. Am Morgen ist man absolut munter und die Augen bleiben gesund (S.108), die Wahrnehmung der Natur wandelt sich von der stressigen "zivilisierten" Welt weg (S.109).

Überanstrengte Augen soll man schonen und langes Lesen bei schlechtem Licht sein lassen (S.110).

Lebensumstellung: Vormitternachtsschlaf einführen sowie Nerven- und Kräftigungsmittel einnehmen: Hafersaft in Form von Hafertropfen und Eleutherococcus aus Taigawurzel (S.111).

Augenleiden.

Ursachen können sein: Leberstörung, Verstopfung, Übermüdung (S.111), Behandlung:

-- Leber anregen durch Diät und Chelidonium D4 und Podophyllum D4 oder Boldocynara-Lebertropfen

-- nur lebendige Nahrungsmittel einnehmen, eiweißarme und salzarme Kost (S.111).

Behandlung: gequetschtes Basilikumkraut auflegen, Wirkstoffe Rhymol, Eugenol und Kampfer (S.512).

Augenleiden: Augenschwäche, Kurzsichtigkeit, Sehschwierigkeiten:

-- Behandlung mit Gingko-Tinktur Ginkgo biloba: normale Dosis: 3mal täglich 15-20 Tropfen mehrere Wochen lang einnehmen (S.456). Bei Augenschwächen 30 Tropen morgens und abends einnehmen (S.458). Ginkgo korrigiert Augenschwächen und regeneriert Augen durch die höhere Durchblutung (S.458). Wer gleichzeitig eiweißarm und vitalstoffreich isst, sichert den Erfolg (S.456)

oder: Karotten / Rüebli beschleunigen Heilung von Sehschwäche und verbessert die Sehschärfe, vermindert Nachtblindheit und vermindert die Neigung zur Starbildung durch 70mg Carotin / Provitamin A pro kg (S.605).

[nicht erwähnt: immer zusammen mit Olivenöl, sonst wird das Provitamin A im Magen nicht aufgenommen].

Augenleiden bei Vitamin-A-Mangel

Vitamin-A-Mangel führt zu Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit (S.523). Behandlung:

täglich Tomaten, Paprikaarten, Karotten essen, frischen Karottensalat oder frischen Karottensaft, oder Karotin oder angesäuerten Karottensaft einnehmen (S.523).[24]

Augenleiden: Augeneiterung:

-- 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).[25]

---

[23] Quelle leider unbekannt, da auf dem Infoblatt keine Quellenangabe angegeben war

[24] 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

(-> 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).

[25] Quelle: http://www.geschichteinchronologie.ch/med/DrVogel/10_allgemeine-krankheiten.htm

Augenleiden: Augenentzündung: leichte:
Auswaschen der Augen mit etwas warmer Milch oder Käslikrautwasser mit einigen Tropfen Echinaforce. Wer einen staubigen Beruf ausübt, soll die Augenpartie mit geschlossenen Augenlieder regelmässig mit in Echinaforce getränkter Watte reinigen (S.110).

Augenleiden: Augenentzündung - Augenbrennen – Sonnenblindheit:
nach Schneeaufenthalt oder nach zu langem Rudern auf einem See bei Sonne:
1 Eiweiss schlagen, oder: Quark, oder: ein Stücklein rohes Kalbs-/Rinds- oder Hühnerfleisch auf Tüchlein streichen, sachte auf die Augen binden. Der starke Brand lässt nach, ev. schon nach 12 Stunden (S.25).
oder: fein geschnittene Zwiebeln in einem Gazetüchlein auf den Nacken legen (S.517).

Augenleiden: Tränendrüsen.
Die Tränenflüssigkeit hält die Augenbindehaut und die Hornhaut feucht und schwemmt Bakterien, Staub und Fremdkörper aus. Häufig kommt es zu Entzündungen des Tränennasengangs und des Tränensacks.
Behandlung: warme Kräuterwickel mit Kamille mit Augentrost. Erfolgt keine Behandlung, entstehen chronische Entzündungen und Abszesse (S.110).
Kommt es zu einem verstopften Tränenkanal, so muss der Augenarzt ihn neu durchstechen, sowie Behandlung mit Echinaforce und Auswaschen mit warmer Milch oder Tee (S.110), sowie Behandlung mit Lehmwickel mit Lehmbrei mit Zinnkrauttee (S.111).
Sind die Augen am Morgen verklebt, so handelt es sich um starke Stoffwechselstörungen (S.110).

Augenpflege:
-- Rüeblisaftkur mit Provitamin A / Karotin, wirkt günstig auf die Augen, eventuell mit eingedicktem Rüeblisaft (Biocarottin)
-- Blutzirkulation und Blutzufuhr zum Auge verbessern, unterstützt Karotin-Wirkung
-- Unterstützung durch Aesculaforce und Urtica-Kalk-Komplex
-- Unterstützung der Niere mit Goldrute
-- Kieselsäurebedarf decken durch Galeopsis/Hohlzahn (S.111).

Hilfe durch Vitamin-A:
Vitamin A-Mangel: Augenentzündung, Entzündung der Augenlieder, der Hornhaut, Nachtblindheit , Hornhauterweichung der Augen, verminderte Sehkraft, Vitamin A in: Tomaten, Paprikaarten, Karotten, Karottensaft, Brunnenkresse, in 100g frischen Heidelbeeren 1,6mg Vitamin A, in 100g Brombeeren 0,8mg Vitamin A.[26]

Halsroll-Übung:
„Wie kann ich meine Sehkraft verbessern?“ hatte eine vierundfünfzig-jährige Frau Cayce gefragt. „Die Hallsroll-Übung wird sehr viel helfen“, erwiderte er. „Machen Sie diese regelmäßig jeden Morgen und jeden Abend, sechs Monate lang, und wir werden einen wesentlichen Unterschied feststellen.“ Dann beschrieb er die Übung, die einem alten Yogi wie mir als bekannte Yogaübung erschien.
„Aufrecht sitzen, den Kopf dreimal nach vorn beugen, dreimal nach hinten, dreimal nach rechts, dreimal nach links und dann in jede Richtung dreimal kreisen. Nichts hastig machen, sondern sich dabei Zeit lassen. Wir werden Ergebnisse erzielen.“
Manchen Menschen empfahl Cayce eine Variante dieser Übung; sie sollten sie während eines flotten Spaziergangs machen: „Nehmen Sie die Halsroll-Übung im Freien vor, jeden Morgen, während Sie zwanzig bis dreißig Minuten spazieren gehen. Aber nicht den Spaziergang an einem Morgen machen und am anderen dann sagen: ‚Es hat geregnet, ich konnte nicht hinaus’, oder: „Ich musste woanders hin’“

Wahrscheinlich aus: Alfred Vogel: Der kleine Doktor. Hilfreiche Ratschläge für die Gesundheit. Verlag A.Vogel, Postfach, CH-9053 Teufen AR, 66.Auflage 1991
(-> 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).

[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
(-> 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).

„Ein Bekannter von mir“, sagte eine Frau, „warf seine Brille weg, nachdem er die Halsroll-Übung eine Weile gemacht hatte.“ Man wollte näheres hören, also fuhr sie fort. „Er litt an einer Überanstrengung der Augen. Da erwähnte irgend jemand ihm gegenüber, dass er diese einfache Hallsroll-Übung täglich ein paar Mal mache. Er tat es auch, und seine Sehkraft besserte sich in einem solchen Maß, dass die Kopfschmerzen verschwanden und er die Brille wegwerfen konnte – nach einer Woche!“[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.

Möhren:

In ihnen steckt 200-mal mehr Beta-Carotin als in Blumenkohl. Daraus bildet der Körper Vitamin A, den Bodyguard für Augen, Lunge, Haut und Schleimhäute. Vitamin A stoppt den Alterungsprozess der Zellen, sorgt für schöne Haut, lässt Fingernägel wachsen, beschert klare Augen. Es arbeitet eng mit dem lebensverlängernden Wachstumshormonen zusammen.[28]

Antioxidantien:

Studien haben gezeigt, dass das Risiko „grauer Star“ sich mit Antioxidantien um 36 Prozent reduzieren lässt.[29]

Bindehautentzündung:

Die den Augapfel umgebende, äußerst sensible Schleimhaut reagiert auf schädliche Einflüsse wie Verkühlungen, Infektionen durch verschiedenste Erreger mit einer eitrig-schleimigen Sekretion, die zur Verklebung der Augenlieder am Morgen und zur Rötung der Bindehaut führen. Da die Bindehautentzündungen meist ansteckend sind, ist ganz besonders Augenmerk auf Hygiene zu richten. Sind das Eindringen von Staub und anderen Fremdkörpern die Ursache der Bindehautentzündung, kann man

[27] Steam, Jess: Der schlafende Prophet; Prophezeihungen in Trance. 1911 bis 1998, Genf 1967, S. 196f.
[28] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, . 102
[29] Strunz, Ulrich: forever young, 2000, S,. 42

versuchen, mit einem reinen Tuch das Augenlied und den Augapfel seitwärts zu reinigen. Falls vorhanden, kann kalter Augentrosttee , Kamillentee oder auch Zinnkrauttee dazu verwendet werden. Auch mit Borwasser kann das Auge gereinigt werden, doch ist unbedingt darauf zu achten, dass Borwasser im Auge nur stark verdünnt angewendet werden darf. Auch Kompressen, über das Auge gelegt, wirken lindernd. Zweckmäßig verwendet man dazu wiederum Augentrost, Kamille, Zinnkraut oder auch Arnika.
Bei Augenentzündungen ist ganz besonders darauf zu achten, ob nicht hitzige (fiebrige) Ursachen vorhanden sind, denn besonders bei Kindern kommt dies häufig vor. In diesem Fall sind kalte Essigwickel an Brust, Waden und Fußsohlen sehr geeignet, die Hitze abzuleiten; desgleichen kalte Sauerteigauflagen am Halse. Kaltwasserkuren sind ebenso empfehlenswert, doch möglichst nur unter Aufsicht und Kontrolle eines erfahrenen Kneippianers, weil unsachgemäßes Kneipen oft schwere Verkühlungen zur Folge hat.
Wirkungsvoll sind Augenbäder in kaltem Wasser, wobei die Augen offengehalten und immer wieder hin-und hergedreht werden sollen. Diese Bäder ziehen das Hitzige heraus. Dann macht man eine Minute Pause und widerholt das Augenbad, um anschließend den Kopf sofort mit einem wollenen Tuch zu umwickeln und sich niederzulegen. Dies sollte man auch nach einem kalten Brust- oder Fußwickel tun. Zweckmäßig ist es, über einen kalten Umschlag am Oberkörper oder an den Beinen gleichzeitig auch Leinen- oder Wolltücher zu wickeln. Bindehautentzündungen können mit Erfolg auch homöopathisch behandelt werden.[30]

Augenleiden mit rheumatischen oder gichtischen Ursachen:
Bei rheumatischen oder gichtischen Ursachen einer Augenerkrankung ist jedoch die Behandlung der Augen allein keinesfalls zielführend, wenn nicht gleichzeitig die Ursachen der Erkrankung mitbehandelt werden. Eine Rheuma- oder Gichtbehandlung ist hier unbedingt gleichzeitig durchzuführen, soll der gewünschte Heilungserfolg eintreten.
Dazu eignen sich natürlich am besten Rheumatee und Augentee, im regelmäßigen Abstand getrunken sowie ableitende Fuß- und Armbäder. Hierbei werden morgens 4 Minuten lang warme Armbäder und abends 10 Minuten lang warme Fußbäder mit Rheumatee genommen.[31]

Skrofulöse Augenentzündungen:
Skrofulöse Augenentzündungen sind meist bei Kindern zu beobachten, die Merkmale körperlicher Verwahrlosung aufweisen. Gewöhnlich ist die eigentliche Ursache der Erkrankung in einer mitgemachten tuberkulösen Infektion zu suchen. Aber auch nach Infektionskrankheiten wie Masern können derartige Augenentzündungen auftreten. Erkennbar sind skrofulöse Augenerkrankungen an aufgedunsenem Gesicht, geschwollenen Augenlidern, Drüsenschwellungen am Hals, Kopfausschlägen und einer meist feuchten, schwitzenden Körperhaut. Auch Bläschen und Knötchenbildung an den Lidrändern sowie Lichtscheue und Tränenfluss können auf derartige Erkrankungen hinweisen.[32]

Hornhautentzündungen:
Hornhautentzündungen sind äußerst gefährliche Erkrankungen am Auge und müssen unter allen Umständen durch einen Augenfacharzt behandelt werden. Sie entstehen meistens durch kleine Verletzungen der Hornhaut oder durch Infektionen. Besonders bei der in der Landwirtschaft tätigen Bevölkerung oder Arbeitern in der Industrie sind kleine Verletzungen der Hornhaut oder das Eindringen von kleinen Fremdkörpern in das Auge ziemlich häufig festzustellen.
Auch Eiterherde im Körper müssen oftmals für Erkrankungen der Hornhaut verantwortlich gemacht werden. Neben der fachärztlichen Behandlung, die unumgänglich ist, gibt es auch homöopathische Mittel, um den Genesungsverlauf zu beschleunigen. Lindernd sind warme Umschläge mit Augentrost, Kamille und Zinnkraut. Auch Einreibungen mit Bio-agil an Schläfe, Stirn, Genick und hinter den Ohren sind zu empfehlen. Wirkungsvoll sind auch ableitende kalte Fußbäder am Abend. Jedoch nur ganz kurz und hinterher Füße und Körper warm einhüllen.[33]

Augen:

[30] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 58
[31] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, 59
[32] Neuner, Hans, Gesundheit aus der Natur, 59f.
[33] Neuner, Hans: Gesundheit aus der Natur, S. 60

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.[34]

Heidelbeeren:

Heidelbeeren stärken die Netzhaut der Augen und sind eine gute Hilfe für die Nachtsicht beim Autofahrer. Und sie schützen die Augen vorm Geblendetwerden durch entgegenkommende Fahrzeuge. Wer lange nächtliche Autofahrten - etwa in die Ferien - vor sich hat, sollte eine Woche lang vorher täglich ¼ Liter Heidelbeersaft trinken.[35]

Augenerkrankungen:

Der blaue Farbstoff der Beeren stärkt die Elastizität der Blutgefäße. Besonders erfolgreich lässt er sich bei Augenbeschwerden einsetzen. Menschen, die unter Nachtblindheit, Lichtempfindlichkeit und anderen Augenstörungen leiden, sind gut beraten, wenn sie viel Heidelbeeren essen.[36]

Täglicher Verzehr von Orangen reduzierte das Risiko um 60 Prozent

Der tägliche Verzehr von mindestens einer Portion Orangen war 15 Jahre später mit einer Reduktion des Gesamtrisikos der Makuladegeneration um 60 Prozent verbunden. Die Mediziner nehmen an, dass Flavonoide in Orangen helfen könnten, die Krankheit zu verhindern. Im Wesentlichen konnte festgestellt werden, dass Menschen, welche mindestens jeden Tag eine Portion Orangen essen, ein geringeres Risiko haben, eine Makuladegeneration zu entwickeln, verglichen mit nie Orangen essenden Menschen, erklärt Studienautor Dr. Bamini Gopinath vom Westmead Institute for Medical Research.
Welche Lebensmittel könnten eine ähnliche Wirkung haben?
Die aktuelle Forschung baut auf früheren Studien auf, welche bereits darauf hingewiesen haben, dass die Vitamine C, E und A in Orangen für die Augen von Vorteil sind. Frühere Untersuchungen hatten bereits Hinweise darauf ergeben, dass Lebensmittel mit Nährstoffen wie Omega-3-Fettsäuren, Zink, Lutein und Vitamin C und Vitamin E Makuladegenerationen und Katarakte verhindern könnten. Solche Lebensmittel umfassen Blattgemüse wie Spinat, Grünkohl und Kohl;[37]

Hancke-Therapie bei Makuladegeneration[38]

Makula-Therapie nach Hancke

Die Makula-Therapie nach Hancke wurde vor über 20 Jahren von Jürgen D. Hancke entwickelt und seitdem ständig verbessert. Das Team der Praxis Hancke führt die Therapie ausschließlich in Köln durch. So kamen aus über 30 Ländern bereits mehr als 7.000 Patienten allein mit Makuladegeneration zu uns.
Die höchste Intelligenz im Menschen ist das Gehirn. Um eine effektive und nachhaltige Therapie der Makuladegeneration zu erreichen, ist es unserer Auffassung nach deshalb unabdingbar, die natürliche und intelligente "Steuerzentrale Gehirn" in die Behandlung einzubinden.
Wenn das Gehirn die Makula vor ihrer Erkrankung an Makuladegeneration über Jahrzehnte hinweg "gesund gesteuert" hatte (Stoffwechsel, Durchblutung und Nervenfunktionen), dann sind wir der Überzeugung, ist es sinnvoll, das Gehirn zu veranlassen, das wieder zu tun.
Die intelligente
"Steuerzentrale Gehirn"

---

[34] Bankhofer: Das große Buch vom gesunden Leben, 195
[35] http://www.bankhofer-gesundheitstipps.de/gesunde-obst-gemuesesaefte.html
[36] http://www.naturundheilen.de/service/tipps-erfahrungen/artikel/heidelbeeren_heilsame_koestlichkeit_der_saison/
[37] http://www.heilpraxisnet.de/naturheilpraxis/regelmaessiger-orangen-konsum-schuetzt-vor-einem-sehkraftverlust-und-blindheit-20180716416959
[38] https://www.youtube.com/watch?v=PEtogKYfg4E

Gehirn-Auge-Abhängigkeit
Auffassung von J. D. Hancke, welchen Weg eine Therapie gegen Makuladegeneration nehmen sollte.
Der Weg, den wir mit der MTNH verfolgen, geht zwingend aus den oben dargestellten Auffassungen von J.D. Hancke hervor.
Die drei einzelnen Therapie-Teile der MTNH basieren jeweils auf der Theorie, dass die "Steuerzentrale Gehirn" die relevanten Funktionen in der Makula (Stoffwechsel, Durchblutung, Nervenfunktionen) und damit deren Gesundheit steuert.
Die MTNH besteht genau genommen aus drei Einzel-Therapien:
Stirn-Akupunktur
Dieses Akupunkturverfahren wird von der Praxis Hancke seit über 20 Jahren angewandt. Es verfügt über mehr als eintausend Punkte, die sich alle im Stirnbereich befinden. Es werden maximal zehn dieser Punkte in jeder Sitzung kombiniert.
Sie hat nichts mit fernöstlicher Akupunktur zu tun und wird ausschließlich in unserer Praxis durchgeführt.
Die Akupunktur kommt aus physiologisch-strategischen Gründen grundsätzlich vor der Therapiebrille.
Therapiebrille
Sie sieht aus wie eine normale Brille und ist genauso alltagstauglich. Sie verfügt aber über Werte gemäß der Philosophie von J. D. Hancke.
Auffassungen nach J.D. Hancke:
Eine Therapiebrille kann durch eine gezielte Veränderung der optischen Systemwirkung von "Auge plus Brille" nicht nur auf die Funktionen des Gehirns wirken, sondern über diesen Weg den Verlauf einer Erkrankung innerhalb dieses Systems positiv beeinflussen.
Verhaltens-Strategie
Unser Slogan: "Neues Denken, neues Verhalten, neue Gesundheit."
Mit dieser individuellen Verhaltensstrategie vermitteln wir Makuladegeneration-Betroffenen, wie sie unserer Auffassung nach über ein neues Denken und neues Verhalten selbst den Verlauf ihrer Erkrankung positiv beeinflussen können. Ganz zielgerichtet und konsequent, jeden Tag, so oft und so intensiv, wie sie es wollen bzw. können.
Alle drei Therapieteile basieren auf derselben Annahme: "Das Gehirn ist der Schlüssel" - und ziehen an einem Strang. Sie tun dies natürlich auf sehr unterschiedliche Art und Weise.
Ihre ersten Verhaltens-Empfehlungen erhalten unsere Patienten bereits in der Voruntersuchung, denn das Verhalten des Patienten kann unseres Erachtens für den Verlauf seiner Makuladegeneration entscheidend sein.[39]

Radikalfänger als Augenschutz:
Bestimmte Stoffe arbeiten als „Radikalfänger“. Dazu gehören unter anderem die Vitamine C und E. Sie verbinden sich mit den überschüssigen freien Radikalen und machen diese dadurch unschädlich. Forscher haben herausgefunden, dass Menschen, die reichlich Radikalfänger zu sich nehmen, nur halb so häufig an einer AMD erkranken wie jene, deren Nahrung nur wenig davon enthält [1]. Zu den wichtigsten Radikalfängern (Antioxidanzien) und den entsprechenden Nahrungsquellen gehören:
Vitamin C: Da Vitamin C wasserlöslich ist, befindet sich in der Linse und im sogenannten Kammerwasser des Auges besonders viel Vitamin C, um Schäden durch freie Radikale abzufangen. Gute Lieferanten für Vitamin C sind: Zitrusfrüchte, Erdbeeren, schwarze Johannisbeeren aber auch Brokkoli, Paprika und Sauerkraut.
Vitamin E: Das fettlösliche Vitamin E befindet sich in Zellmembranen. Es schützt davor, dass sich reaktionsfreudiger Sauerstoff anlagert. Dadurch wird der Zellschutz unterstützt. Zu den besten Lieferanten aus der Nahrung zählen Pflanzenöle (z. B. Weizenkeim-, Raps- oder Sonnenblumenöl) und daraus hergestellte Margarine, Nüsse, Mandeln, Ölsaaten (z. B. Leinsamen) und Hafervollkorn.
Körpereigene „Sonnenbrille“: gelbe Pflanzenfarbstoffe (Karotinoide)
Zu den gelben Pflanzenfarbstoffen, den sogenannten Karotinoiden, zählen Lutein und Zeaxanthin. Sie kommen von Natur aus in der Makula vor und wirken hier wie eine schützende „innere Sonnenbrille“ für das Auge. Je älter wir werden, desto geringer ist der Vorrat an den schützenden Farbstoffen im Auge. Die Gefahr, an einer AMD zu erkranken, steigt. Mit einer gezielten Ernährung können Sie diese Schutzpigmente jedoch wieder in der Netzhaut anreichern. Lutein und Zeaxanthin finden sich vor allem in grünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl oder Brokkoli, aber auch in Tomaten, Mais, Eigelb und Trauben.

[39] https://www.makuladegeneration.com/therapie.php

Übrigens, diese Ernährungstipps haben einen erfreulichen Zusatznutzen: Denn auch die Karotinoide gehören zu den Radikalfängern. Untersuchungen haben ergeben, dass eine luteinreiche Ernährung die Pigmentdichte in der Makula deutlich erhöhen kann [2, 3]. Auch der Übergang von einer trockenen in die aggressivere feuchte Form der AMD lässt sich möglicherweise damit verzögern.
Sind Sie Raucher und haben daher vielleicht schon einmal gehört oder gelesen, dass zu viel Beta-Karotin womöglich auch negative Auswirkungen haben kann? Keine Sorge: Die Aufnahme von Karotinoiden aus diesen natürlichen Quellen schadet Ihnen nicht [4]. Anders verhält es sich mit Beta-Karotin, das Sie in hohen Mengen über Nahrungsergänzungsmittel, Vitaminpräparate oder angereicherte Getränke (ACE-Säfte) zu sich nehmen. Hier haben Wissenschaftler ein erhöhtes Risiko für Lungentumore nachgewiesen [4]. Daher sollten aktive Raucher unbedingt auf die Einnahme von beta-karotinhaltigen Vitaminpräparaten verzichten.
Zink und Kupfer helfen beim Radikalenfang
Auch eine ausreichende Versorgung mit den Spurenelementen Zink und Kupfer tut den Augen gut. Denn sie helfen mit bei der Jagd auf freie Radikale. Zink greift darüber hinaus in den Stoffwechsel des „Augenvitamins“ A ein und reguliert die Lichtreaktion im Auge [2]. Besonders reich an Zink sind Schalentiere, Rindfleisch, Milch- und Milchprodukte sowie Vollkorngetreide. Kartoffeln, Tomaten, Weizenvollkornbrot, Nüsse und Pilze enthalten dagegen besonders viel Kupfer. Und zu den besten Selenquellen gehören Fisch, Schweinefleisch, Eier, Nüsse und Linsen.
Omega-3-Fettsäuren – „Allroundtalente“ für die Augen
Diese speziellen mehrfach ungesättigten Fettsäuren (abgekürzt DHA und EPA) übernehmen verschiedene wichtige Funktionen in der Netzhaut und tragen zum Schutz vor trockener und feuchter AMD bei. Verschiedene wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass eine verstärkte Zufuhr von Omega-3-Fettsäuren das AMD-Erkrankungsrisiko senken kann [2]. Die Fettsäuren finden in Walnüssen, Lein- und Rapsöl. Achtung : Nicht erhitzen und– kaltgepresste Öle kaufen!
Wie nehme ich genug Augenschutzstoffe zu mir?
Bei der AMD liegt aber häufig ein Mangel, z. B. an Lutein, vor.[40]

Tipps bei Makuladegeneration:
Eine Makuladegeneration zum Beispiel wird durch spezielle Entzündungsreaktionen bedingt. Diese können durch verschiedene Einflussfaktoren wie ungesunde Ernährung, Übersäuerung des Gewebes oder Stoffwechselstörungen noch verstärkt werden. Ein ganzheitlicher vorbeugender Ansatz zielt daher auf die Durchblutungsförderung und Regeneration, Stoffwechseloptimierung und besonders auf die Verminderung entzündlicher Einflüsse im gesamten Körper. Besonders auch Umweltgifte, Stress und extreme körperliche Belastungen wirken sich negativ auf die Augengesundheit aus. An diesen Punkten setzt eine ganzheitliche Behandlung an. Grundsätzlich sucht die komplementäre Medizin in einem größeren Umfeld und auf der Basis unterschiedlicher Denkansätze und Theorien nach den Entstehungsursachen von Erkrankungen. An diesem Punkt kann der Arzt aus dem breiten Schatz der naturheilkundlichen Anwendungsmöglichkeiten eine für den Patienten individuell passende und zielgerichtete Therapie zusammenstellen."
Welche naturheilkundlichen Maßnahmen bei der AMD empfehlen Sie? Ab welchem Erkrankungsstadium sind diese sinnvoll?
"Aus der Praxis weiß ich, dass besonders im Anfangsstadium der Erkrankung eine Kombination aus der konventionellen und komplementären Medizin sehr vielversprechend ist. Maßnahmen der ganzheitlichen Medizin bei Vorliegen einer AMD sind zum Beispiel Gewebeentschlackung, Entsäuerung, Beseitigung von Umweltgiften, Reduktion des oxidativen Stresses durch den gezielten Einsatz von Mikronährstoffen und individuelle Ernährungseinstellung. Aber auch die psychische Verfassung und das soziale Umfeld des Betroffenen spielen eine Rolle. So können beispielsweise ungelöste seelische Konflikte oder angestaute Aggressionen die Therapie belasten. Daher ist es wichtig, dass sich der Patient auch innerlich öffnet und eine Behandlung der seelischen Probleme ermöglicht. Besonders wichtig ist es, frühzeitig mit der Therapie zu beginnen, so dass ein Übergang der anfänglichen trockenen AMD in die späte feuchte Form möglichst lange verhindert werden kann. Dazu sind die naturheilkundlichen Ansätze im besonderen Maße geeignet."
Warum tritt die Erkrankung heute so häufig auf? Liegen die Ursachen in unserem meist ungesunden Lebenswandel?
"Bestimmt hängt es damit zusammen, dass die Menschen heute generell älter werden und damit auch die so genannten Alterserkrankungen deutlich auf dem Vormarsch sind. Aber auch der Einfluss der modernen

[40] https://www.ratgeber-makula.de/amd/was-kann-ich-tun/ernaehrung/

Ernährung in Kombination mit Stress und der heutigen Lebensweise ist nicht von der Hand zu weisen. Wir essen zu viel Fett und Zucker, industriell hergestellte Lebensmittel und zu wenig selbst zubereitete Speisen aus frischem Obst und Gemüse. Die Folgen einer solch ungesunden und meist einseitigen Ernährungsweise sind nicht nur langfristig Übergewicht, Bluthochdruck und Zuckerkrankheit, sondern sie ist auch die Grundlage für eine Vielzahl von Darmproblemen. Diese wiederum haben Störungen des Immunsystems, des Stoffwechsels und der Entgiftung zur Folge. Die AMD ist auch eine Verschlackungserkrankung, die sich in einer Degeneration der Netzhautzellen äußert. Ein wichtiger Schwerpunkt meiner Behandlung liegt daher auf der Entgiftung und Entschlackung des Organismus – in Form einer individuell zusammengestellten Therapie. Allgemein empfehlenswert zur Vorbeugung der so genannten modernen Zivilisationskrankheiten wie Bluthochdruck, Diabetes oder auch der AMD sind in jedem Fall eine gesundheitsbewusste Lebensführung mit einer ausgewogenen Ernährung, regelmäßiger körperlicher Bewegung und bewussten Zeiten der Entspannung."[41]

Nährstoffe für die Augen:

Carotinoide – Nicht nur in Karotten:

Zu den wichtigsten Nährstoffen, die die Sehfähigkeit verbessern können, zählen die sog. Carotinoide, wie z. B. das Betacarotin. Nicht umsonst heißt es, Karotten sind gut für die Augen! Von allen geläufigen Lebensmitteln weist die gelbe Rübe mit 1700 Mikrogramm* die höchsten Betacarotinwerte auf. Aus Betacarotin stellt der Körper Vitamin A her. Schon ein geringer Mangel an Vitamin A kann die Sehfähigkeit in der Dämmerung und bei Nacht beeinträchtigen. Wenn Sie Karottensaft mögen, trinken Sie täglich 1 – 2 Gläser davon – am besten frisch gepresst. Ihre Augen werden sich spürbar bessern.

Noch mehr Betacarotin als Karotten liefern die Mikroalgen Spirulina, Chlorella und die Afa-Algen. Schon mit einer Tagesdosis von 4 Gramm Spirulina kann man sich mit gleich 2000 Mikrogramm* Betacarotin versorgen. Doch enthalten auch Trockenaprikosen, Hagebutten, Honigmelonen, der Grünkohl und grüne Wildgemüse (Brennnessel, Löwenzahn) interessante Betacarotinmengen von 300 bis 1300 Mikrogramm pro 100 Gramm.

Fast noch effektiver für das Auge aber sind das Lutein und das Zeaxanthin, zwei Carotinoide, die dem Auge direkt am Ort des schärfsten Sehens – der Makula – als Schutzschild gegen freie Radikale dienen. Ohne diesen Schutz ermüdet das Auge schnell und wird anfällig für Augenerkrankungen aller Art wie z. B. Bindehautentzündungen oder dem trockenen Auge.

Selbst die Schulmedizin verordnet inzwischen bei der Makuladegeneration – einer degenerativen Augenerkrankung – hochdosiertes Lutein, um die Krankheit aufzuhalten. Lutein ist in besonders grossen Mengen im Wirsing, Grünkohl, Spinat, Mangold, Feldsalat und vielen anderen grünen Blattgemüsearten sowie in Kräutern enthalten. Paprika und Mais hingegen liefern enorme Mengen Zeaxanthin.

Doch sind auch hier wieder die Mikroalgen eine gute Möglichkeit, sich auf einfache Weise mit den Augen-Nährstoffen zu versorgen. Eine Tagesdosis Algen (4 Gramm) liefert mit 5.400 Mikrogramm Lutein mehr als das Vierfache der Luteinmenge aus 100 Gramm frischem Brokkoli.

*angegeben in Retinoläquivalent, d. h. aus der enthaltenen Betacarotinmenge kann der Organismus 1700 Mikrogramm (Karotten) bzw. 1000 Mikrogramm (Chlorella) Vitamin A herstellen.

Grüne und blaue Pflanzenpigmente:

Genauso sind spezielle Pigmente, wie das Blattgrün (Chlorophyll) aus allen grünen Gemüsearten oder die blauen Anthocyane aus Holunderbeeren, Aroniabeeren oder Heidelbeeren für die Sehfähigkeit lebenswichtig. Letztere insbesondere aufgrund ihrer starken antioxidativen Wirkung, mit der sie die Augen vor Angriffen durch freie Radikale schützen.

Zu den chlorophyllreichsten essbaren Pflanzen gehören wiederum der obligatorische Grünkohl, die Brennnessel und die Petersilie. Sie liefern pro 100 Gramm zwischen 200 und 350 mg Chlorophyll. Getrocknete Mikroalgen wie die Afa-Algen, Spirulina oder Chlorella übertreffen diese Spitzenreiter noch um ein Vielfaches und enthalten mit bis zu 4000 mg pro 100 Gramm die höchsten Chlorophyllmengen überhaupt. Mit einer Tagesdosis Algen (4 Gramm) kann man sich folglich mit genauso viel Chlorophyll versorgen wie mit einer Portion Grünkohl.

Für die Augen hält Chlorophyll viele Vorteile bereit: Es wirkt entgiftend, regenerierend und blutreinigend. Das Gewebe der Augen wird auf diese Weise von Stoffwechselschlacken befreit. Gleichzeitig wird die Nährstoffversorgung der Augen optimiert, und Heilprozesse werden in Gang gesetzt.

---

[41] https://www.carstens-stiftung.de/artikel/natuerliche-hilfe-bei-altersabhaengiger-makuladegeneration.html

Phycocyanin:
In den Mikroalgen steckt außerdem das Phycocyanin, ein blauer Farbstoff, der es den Algen erlaubt, auch in tiefen eher lichtarmen Wasserregionen zu leben. Normalerweise nimmt das Chlorophyll die Lichtenergie der Sonne auf. Bei Dämmerung aber herrschen Wellenlängenbereiche, die das Chlorophyll nicht nutzen kann. Phycocyanine aber schaffen genau das und ergänzen somit perfekt das Chlorophyll – und zwar nicht nur in der Alge, sondern auch im Auge.
Ein Stoff nämlich, der eine so starke Affinität zum Licht zeigt wie das Phycocyanin, ist geradezu prädestiniert für den Schutz und die Heilung der Sehfähigkeit. Es gehört – wie die meisten Antioxidantien – zu den hochkarätigen Entzündungshemmern, kann also laut wissenschaftlicher Studien die Bildung von Entzündungsstoffen im Körper hemmen. Ähnliche Untersuchungen gibt es für Anthocyane und Carotinoide oder auch für das Glutathion und die sog. Superoxiddismutase SOD – zwei der stärksten bekannten Antioxidantien, die sich ebenfalls in den Mikroalgen finden lassen.
Da chronische Entzündungen an nahezu jeder degenerativen Erkrankung beteiligt sind, schützen Antioxidantien das Auge ganz massiv vor gefürchteten Krankheiten wie der Makuladegeneration, aber auch vor Bindehautentzündungen und dem trockenen Auge.

OPC:
Ebenfalls höchstgradig antioxidativ und die Augengesundheit fördernd wirken die sog. Oligomeren Proanthocyanidine (OPC). Man findet sie in Traubenkernen oder den braunen Häutchen der Erdnüsse. OPC verstärkt auf natürliche Weise die Leistungsfähigkeit der Vitamine C und E und ist daher eine sehr wichtige Komponente in ganzheitlichen Vitalstoffprodukten, wo sie die Wirkkraft der Vitamine aus Frucht- und Algenpulvern noch weiter optimieren kann.
OPC ist außerdem bekannt dafür, ganz hervorragend Gewebe zu reparieren, so dass der Stoff sehr heil- und durchblutungsfördernd wirkt – was auch in Studien bestätigt wurde. Darin zeigte sich, dass OPC bei Augenkrankheiten, die auf eine Störung der Durchblutung zurückzuführen sind, zu einer deutlichen Verbesserung der Sehkraft führte.

Safran & Curcumin:
Auch das teuerste Gewürz der Welt – Safran – ist gut für die Augen, ja, es ist ein regelrechtes Augen-Heilmittel. Selbst bei schon älteren Menschen kann Safranextrakt bei der Makuladegeneration noch zu Verbesserungen führen oder das Fortschreiten der Krankheit aufhalten.
Im Safranextraktsind zwei besonders augenfreundliche Stoffe zu finden: Das Crocin verhindert das Absterben der lichtempfindlichen Zellen in der Augennetzhaut – und das Crocetin kann die Sauerstoffversorgung dieser Zellen verbessern.
Zusätzlich wirkt der Safranextrakt antioxidativ. Auch kann er die Mikrozirkulation, also die Durchblutung der feinsten Blutgefässe im Auge fördern, so dass es bereits zahlreiche Studien gibt, die dem Safran ein sehr starkes Potential bei Augenkrankheiten bescheinigen.
Die Wirkung des Safrans auf die Augen kann noch verstärkt werden, wenn man ihn zusammen mit Curcumin einnimmt. Curcumin ist der Wirkstoff aus Kurkuma, der gelben Wurzel, die gemahlen ein wichtiger Bestandteil des Curry-Gewürzes ist und für ihre stark antioxidative, durchblutungsfördernde und entzündungshemmende Wirkung bekannt ist.
Man nimmt beides – Safranextrakt und Curcumin (z. B. Curcuperin) – zwei- bis dreimal täglich ein, jeweils eine Kapsel Safran und Curcumin zu oder nach den Mahlzeiten.

Mineralerde:
Ein weiterer Stoff, der die Augengesundheit sehr gut unterstützen kann, ist eine adsorbierende Mineralerde wie z. B. Zeolith oder auch Bentonit. Beide Heilerden können aufgrund ihrer feinporigen Oberflächenstruktur in sehr hohem Mass Gifte, Schwermetalle und Stoffwechselabfälle wie ein Schwamm in sich aufsaugen – also gerade jene Substanzen, die vom Chlorophyll und all den anderen Vitalstoffen aus dem Augengewebe gelöst wurden.
Damit die Schadstoffe nicht wieder zurück in den Kreislauf gelangen, werden sie im Darm von den Heilerden gebunden und mit dem Stuhl ausgeschieden. Nicht nur klare Augen und eine entspannte Sicht sind die Folgen, sondern ein insgesamt entgifteter Organismus und infolgedessen ein erhöhtes Rundum-Wohlbefinden.[42]

Das Vitalstoff-Programm für die Augen:
Ihre Augen profitieren somit von den folgenden Maßnahmen:

[42] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/naehrstoffe-fuer-die-augen-ia.html

Ernähren Sie sich von viel grünem Blattgemüse, Kräutern und Früchten, gerne in Form von grünen Smoothies.
Mixen Sie in Dressings oder auch in Ihre grünen Smoothies im Wechsel Brennnesselpulver, Petersilienpulver und Löwenzahnpulver.
Trinken Sie täglich ein Gläschen Aroniasaft oder auch Holundersaft und 1 Glas Karottensaft.
Nehmen Sie als Nahrungsergänzungsmittel Mikroalgen (Chlorella, Spirulina oder die Afa-Algen) und evtl. OPC, Astaxanthin und/oder Safranextrakt ein.
Führen Sie ab und zu eine Kur mit Zeolith oder Bentonit durch (z. B. im Rahmen einer Darmsanierung, Entsäuerung oder Entgiftungskur).
Gerade, wenn Ihre Augen bei der Computerarbeit häufig brennen oder schnell müde werden, zeigen die genannten Maßnahmen rasch – oft schon nach wenigen Tagen – eine merkliche Besserung. Und wenn Sie bereits im Beruf viel an Bildschirmen arbeiten müssen, sollten Sie das in Ihrer Freizeit nicht auch noch tun.[43]

Ihre Darmflora entscheidet über Ihre Augengesundheit

Die Darmflora ist nicht nur für eine gesunde Verdauung zuständig. Sie steuert nahezu die Gesundheit des gesamten Körpers, sogar die Gesundheit der Augen. Im November 2016 schrieben Forscher im Fachjournal EMBO Molecular Medicine, dass die Darmflora bei der Entwicklung der Makuladegeneration eine enorm wichtige Rolle spiele.
Gestörte Darmflora verschlimmert Makuladegeneration
Eine Störung der Darmflora ist offenbar in der Lage, die Augen so zu beeinflussen, dass sich eine bestehende Makuladegeneration verschlimmert oder aber dass sich überhaupt erst eine solche entwickeln kann.
Die Makuladegeneration kann auch bei jüngeren Menschen ab 40 Jahren auftreten, bevorzugt sind jedoch Senioren ab 60 und älter betroffen. Dann spricht man von einer altersbedingten Makuladegeneration, die mit AMD abgekürzt wird.
Die AMD ist weltweit die dritthäufigste, in den Industrienationen die häufigste Augenkrankheit, die mit langfristigen Sehstörungen einhergeht. Allein in den USA leben 10 Millionen Menschen mit AMD. In Deutschland 2 Millionen, und in der Schweiz sind 35 Prozent der über 75jährigen betroffen.
Fetthaltige Ablagerungen in den Augen bei der Makuladegeneration
Bei der Makuladegeneration kommt es u. a. zu fetthaltigen Ablagerungen in der Netzhaut des Auges. Man spricht von sog. weichen Drusen. Wenn die Krankheit fortschreitet, verliert das Augenlicht immer mehr an Schärfe. Besonders in der Mitte des Sehfeldes kommt es zu Ausfällen. Man sieht beispielsweise zwar die Umrisse des Gegenübers, aber nicht mehr sein Gesicht.

Fettreiche Ernährung verändert Darmflora und wird zum Risikofaktor bei Makuladegeneration

Im November 2016 erklärten kanadische Forscher rund um Dr. Przemyslaw Sapieha von der University of Montreal, inwiefern sich der Zustand der Darmflora auf die Augengesundheit auswirken kann und somit auch auf das Risiko, eine Makuladegeneration zu entwickeln.
Eine fettreiche Ernährung verursache ein Ungleichgewicht in der Zusammensetzung der Darmflora. Dies wiederum führe zu einer immer durchlässiger werdenden Darmschleimhaut (Leaky Gut Syndrom) und einer chronischen, aber unmerklichen Entzündung.
Daraufhin steigt die Produktion von entzündungsfördernden Botenstoffen (Zytokinen) im Körper, was bei einer Neigung zur Makuladegeneration letztendlich sogar zur verstärkten Bildung neuer Blutgefässe unter der Netzhaut führen kann. Das jedoch ist bereits ein Zeichen für den Eintritt in ein späteres Stadium der sog. feuchten AMD.

AMD-Prävention: Richtige Ernährung und Sanierung der Darmflora

Während die trockene AMD als nur langsam fortschreitend gilt, handelt es sich bei der feuchten AMD um eine aggressivere Form der Makuladegeneration.
Obwohl sie nur bei 10 Prozent der AMD-Betroffenen auftritt, ist es gerade die feuchte Makuladegeneration, die meist zur Erblindung führt. Die üblichen schulmedizinischen Therapien scheitern regelmässig an der feuchten AMD, so dass es dringend erforderlich ist, hier wenigstens präventive oder verlangsamende Lösungen zu finden.
Dr. Sapieha schrieb in seiner Schlussfolgerung im Fachjournal EMBO Molecular Medicine:
Unsere Studie zeigt, dass eine fettreiche Ernährung die Darmflora so verändert, dass es zu einer Verschlimmerung der feuchten AMD kommt. Wenn Sie also Ihre Darmflora über die Ernährung oder mit

[43] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/naehrstoffe-fuer-die-augen-ia.html

Hilfe von anderen Maßnahmen positiv beeinflussen, kann dies das Fortschreiten der Krankheit bremsen und die Chancen mindern, überhaupt erst eine AMD zu entwickeln."
Maßnahmen bei Makuladegeneration oder zur Prävention der Makuladegeneration
Wie Sie Ihre Darmflora neu aufbauen können, haben wir hier erklärt: Darmflora-Aufbau – Die Anleitung
Bestimmte Vitalstoffe helfen Ihren Augen ebenfalls, gesund und munter zu bleiben und sich – insbesondere bei Überlastung – wieder zu regenerieren: Vitalstoffe für die Augen
Maßnahmen bei einem durchlässigen Darm (Leaky Gut Syndrom) haben wir hier beschrieben: Das Leaky Gut Syndrom – Ganzheitliche Massnahmen
Da Rauchen das Risiko für eine Makuladegeneration verdoppelt, sollten Sie mit dem Rauchen aufhören: Neun Tipps, wie Sie Nichtraucher werden können
Übergewicht sollte in jedem Fall abgebaut werden, da es insbesondere bei Männern zu einem Risikofaktor für die Makuladegeneration gehören soll.
Auch weiss man, dass die Gefahr, eine altersbedingte Makuladegeneration zu entwickeln, bei Personen erhöht ist, die regelmäßig Aspirin einnehmen, z. B. zur Vorbeugung von Herz-Kreislauf-Problemen – so schon im Januar 2013 Forscher der University of Sydney im FachjournalJAMA Internal Medicine. Falls Sie Aspirin einnehmen und zu Ihrer Familie Betroffene mit Makuladegeneration gehören und somit die Wahrscheinlichkeit steigt, dass auch in Ihren Genen eine gewisse Veranlagung für eine AMD besteht, sollten Sie mit Ihrem Arzt sprechen, ob es statt der Aspirin-Einnahme nicht vielleicht eine gesündere Alternative geben könnte.

Unsere Ernährung bestimmt die Gesundheit unserer Augen:
Die Augen sind aber nicht nur mit unserer Seele, sondern mit dem ganzen Körper verbunden. Sie stehen mit ihm in permanentem Austausch. Die Augen werden - wie alle anderen Organe auch - über das Blut mit Nährstoffen aus unserer täglichen Nahrung versorgt und können daher auch nur so gesund sein, wie diese Nahrung es ihnen erlaubt.
Durchblutungsstörungen gelten als Hauptursache von Augenkrankheiten
Neben wichtigen Nähr- und Vitalstoffen gelangen jedoch auch Schlacken (Stoffwechselabfallprodukte), die im täglichen Stoffwechselgeschehen anfallen, in den Blutkreislauf und in das Bindegewebe. Normalerweise werden Sie wieder aus dem Körper ausgeschieden.
Bei der heute üblichen ungesunden Ernährungs- und Lebensweise entstehen jedoch so viele solcher Schlacken, dass die Ausscheidungsorgane (Darm, Leber, Nieren) mit deren Ausleitung überfordert sind. Folglich zirkulieren diese Schlacken überall im Körper und gelangen irgendwann auch ins Auge. Sie lagern sich dort in der Linse ab, in der Netzhaut, in den Muskeln oder verstopfen die feinen Blutgefäße, die das Auge ernähren sollen. Auf diese Weise kommt es zu den von den Augenärzten viel zitierten Durchblutungsstörungen, die als Hauptursache der häufigsten Augenerkrankungen gelten.[44]

Grauer Star
Beim grauen Star (auch Katarakt genannt) trübt sich die Linse ein, was zu Beeinträchtigungen des Sehvermögens führt. In fortgeschrittenen Fällen ist nur noch ein Hell-Dunkel-Sehen möglich. Die Linsentrübung des grauen Stars erscheint dann, wenn sich die eben genannten Schlacken in der Linse ablagern.
Dabei handelt es sich meist um einen langjährigen Prozess, dessen Ergebnis (die Krankheit) schliesslich als Alterserscheinung bezeichnet wird, in Wirklichkeit aber nichts anderes ist als die Folge einer jahrzehntelangen ungünstigen, säureüberschüssigen und vitalstoffarmen Ernährung und einer modernen bewegungsarmen Lebensweise.
Grauer Star als Nebenwirkung von Medikamenten
Abgesehen davon kann der graue Star auch als relativ spontane Nebenwirkung mancher Medikamente, wie z. B. hochdosierter Cortisontherapien in Erscheinung treten.
Als weitere Ursache kann ein chronischer Calciummangel für die Entwicklung dieser Augenkrankheit verantwortlich sein, so dass bei ersten Anzeichen unbedingt überprüft werden sollte, ob täglich ausreichend Mineralien und Spurenelemente verzehrt werden.
Falls diesbezüglich Nahrungsergänzungsmittel erforderlich sein sollten, wäre die Sango Meeres Koralle mit ihrem natürlichen und ausgewogenen Mineralienspektrum eine gute Idee.

[44] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Darüber hinaus kann bei Diabetikern ein höheres Risiko für grauen Star beobachtet werden, so dass also auch eine erhöhte Glucosekonzentration im Glaskörper zu ernsten Augenproblemen führen kann.
Infolgedessen stellen sämtliche Massnahmen, die vor Diabetes schützen, auch einen sinnvollen Schutz vor grauem Star dar.
Schulmedizinische Routine: Linsentausch bei grauem Star
Schulmedizinisch wird bei grauem Star kurzerhand die beschädigte Linse mit einer Kunstlinse vertauscht.
Wer sich beim Augenarzt hier beraten lässt, bekommt nicht selten besonders jene Linsen ans Herz gelegt, die eine saftige Zuzahlung erfordern. Meist umfasst der Kostenvoranschlag gleich beide Linsen.
Und wenn Sie vorsichtig bemerken, dass doch erst eines Ihrer Augen befallen sei, dann wird Ihnen mit bemerkenswerter Direktheit mitgeteilt, dass meist das zweite Auge dem ersten in die Krankheit folge, Sie also schon jetzt mit zwei befallenen Augen rechnen könnten.
Leider verschweigt man jedoch vorbeugende Maßnahmen, stellt gleichzeitig die vorgeschlagene Therapie als einzige Lösung dar, manövriert den Patienten damit in ein Abhängigkeitsverhältnis und schockiert ihn zur Krönung auch noch mit negativen und gleichzeitig kostspieligen Prognosen.
Nicht viel anders sieht die Sache beim grünen Star aus.
Glaukom - Grüner Star
Beim Glaukom, dem grünen Star, wird der Sehnerv zerstört. Als Ursache nimmt man einen erhöhten Augeninnendruck an, der zu Durchblutungsstörungen führt.
Diese wiederum schädigen die Nerven- und Netzhautzellen und können zu deren Absterben führen.
Regenbogenfarbensehen, Kopfschmerzen und Spannungsschmerz über den Augen sind die typischen Symptome eines chronischen Glaukoms.
Allerdings gibt es eine grosse Anzahl von Menschen mit Glaukom und einem völlig normalen Augeninnendruck, weshalb man sich auf die Suche nach weiteren ursächlichen Faktoren machte.
Einerseits vermutet man nun Durchblutungsstörungen (ohne gleichzeitig erhöhten Augeninnendruck) als mögliche Ursache, andererseits glaubt man das Problem in einer fehlerhaften Zusammensetzung der Augenflüssigkeit begründet.
Diese - so heißt es - enthalte beim Glaukom Entzündungsstoffe. Doch handelt es sich bei diesen Ursachen keineswegs um die wirklichen Ursachen. Denn man muss natürlich weiter fragen: Was ist die Ursache des erhöhten Augeninnendrucks? Und woher stammen die Entzündungsstoffe?
Die Ursachen des grünen Stars
Dieselben Faktoren, die beim grauen Star beschrieben wurden, können auch beim Glaukom zu einer schlechteren Durchblutung des Sehnervs und schliesslich zu dessen (schleichendem) Tode führen.
Der Augeninnendruck hingegen könnte durch eine ganz ähnliche Situation steigen, nämlich dann, wenn die Abflusswege des Kammerwassers von Schlacken verstopft sind.
Bleibt noch die Klärung, wie es zu den entzündlichen Eigenschaften der Augenflüssigkeit kommen kann.
Fremdkörper im Blut oder in der Zwischenzellflüssigkeit führen zu Immunreaktionen und diese lösen Entzündungen aus. Als „Fremdkörper“ können wiederum die bereits mehrfach erwähnten Stoffwechselschlacken, aber auch Toxine (Umweltgifte, Schwermetalle etc.) in Frage kommen.
Allerdings können Entzündungen auch die Folge vieler anderer Faktoren sein, wie etwa die von Magnesiummangel oder von Stress, so dass eine magnesiumarme Ernährungsweise oder ein aufregendes Leben voller Hast, Sorgen und Nöte langfristig (und bei den entsprechenden genetischen Voraussetzungen) ebenfalls zum Glaukom führen oder dessen Voranschreiten beschleunigen können.
Umgekehrt bedeutet dies, dass eine magnesiumreiche und vor allen Dingen entzündungshemmende Ernährungsweise hier sehr wichtig wäre.
Des Weiteren kommt auch beim Glaukom eine vorangegangene länger dauernde Cortison-Therapie als Ursache in Frage, so dass man – wenn es sich verhindert lässt – für Cortisonpräparate zunächst nach Therapie-Alternativen Ausschau halten sollte, um die oft gravierenden Nebenwirkungen dieser Medikamente nicht zu riskieren.[45]

Die Makula-Degeneration

Der Begriff Makula bezeichnet die Stelle im Zentrum der Netzhaut. In der Mitte der Makula wiederum liegt der so genannte Gelbe Fleck und damit der Ort des schärfsten Sehens beim menschlichen Auge. Etwa 6 Prozent der deutschen Bevölkerung sind derzeit von der Makula-Degeneration betroffen.

[45] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Das sind dramatische 4,5 Millionen Menschen. Damit ist diese Erkrankung bei den über 50jährigen die häufigste Sehstörung.
Bei der Makula-Degeneration sterben die Netzhautzellen ab, was sich teilweise in merkwürdigen Sehstörungen äußert. Man schaut z. B. einen gegenüber stehenden Menschen an, sieht jedoch dessen Gesicht nicht. Oder es fehlen beim Lesen plötzlich Buch staben in einem Wort.
Ursache der Makula-Degeneration
Auch hier könnte die Ansammlung von Stoffwechselabfallprodukten (in diesem Falle unter der Netzhaut) zu Problemen führen und eine ordnungsgemäße Versorgung der Netzhaut verhindern, so dass deren Leistungsvermögen und die Sehkraft nachlassen. (Siehe dazu auch weiter unten unter „Die ganzheitliche Therapie bei Augenkrankheiten“, 9. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft & Vitamin D für die Augen)
Gleichzeitig stellte man fest, dass Menschen mit Makula-Degeneration mangelhaft mit den weiter unten beschriebenen Vitalstoffen Lutein und Zeaxanthin versorgt sind, so dass bei der Ernährung oder Nahrungsergänzung dringend auf diese beiden Antioxidantien geachtet werden sollte, will man die Augenkrankheit verhindern.
Interessant ist hier, dass selbst die Schulmedizin bei Makula-Degeneration inzwischen hochdosiertes Lutein verordnet, da sich in Studien dessen positive Wirkung gezeigt hat.
Als weiterer Risikofaktor für Makula-Degeneration gelten außerdem Energiesparlampen bzw. deren Licht, die man besser durch andere Leuchtmittel ersetzen sollte.
Risikogruppen für Makula-Degeneration
Wiederum scheinen Diabetiker für diese Art Augenkrankheit besonders empfänglich zu sein.
Darüber hinaus ist jeder gefährdet, der einen Lebensstil pflegt, welcher ganz generell eine Drosselung des Stoffwechsels begünstigt. Dazu gehören Raucher, die ein sechsfach erhöhtes Risiko für eine Makula-Degeneration haben.
Auch Menschen mit hohem Blutdruck (und ganz allgemein Herz-Kreislauferkrankungen) sowie Personen mit einem Vitalstoff- und Antioxidantienmangel – was gerade auf Senioren zutrifft, die nicht mehr so sehr auf eine ausgewogene Ernährung aus frischen Zutaten achten.
Herkömmliche Behandlungsmethoden der Makula-Degeneration
Die Schulmedizin hat bereits eine Reihe von Behandlungsmöglichkeiten der Makula-Degeneration durchprobiert, die aber allesamt zu keinem befriedigenden Ergebnis führen konnten.
Cortison, das einst gegen die Makula-Degeneration eingesetzt wurde, schien ganz nebenbei ein Glaukom oder auch den grauen Star auszulösen, so dass man wieder davon abkam.
Auch Netzhautoperationen und Lasertherapien führten in der Vergangenheit zu keinen grossartigen Erfolgen, so dass diese Methoden zwischenzeitlich kaum noch oder nur noch in speziellen Fällen zum Einsatz kommen.
Bei einer selteneren Form der Makula-Degeneration (der sog. feuchten Makula-Degeneration) bilden sich unkontrolliert neue Blutgefäße an Stellen, wo sie gar nichts zu suchen haben. Hier wendet man gerne bestimmte Medikamente an, die diesem Blutgefäßwachstum Einhalt bieten sollen.
Dabei handelt es sich um Medikamente, die eigentlich nur für schwere Krebsfälle (z. B. Darm- und Lungenkrebs im Endstadium) zugelassen sind und am Auge daher off-label (also ohne offizielle Zulassung) verordnet werden. Eine Verbesserung der Sehkraft wird damit nicht erreicht, man erklärt dem Patienten, er könne schon froh sein, wenn die Krankheit nicht weiter voran schreitet.
Eine Vorbeugung der Makula-Degeneration oder ein Einschreiten im Anfangsstadium mit der richtigen Ernährung bzw. mit den passenden Nahrungsergänzungsmitteln ist also eine lohnenswerte Angelegenheit. Wir haben alle ganzheitlichen Maßnahmen, die bei der Makula-Degeneration zum Einsatz kommen können, hier aufgeführt und genau erklärt: Makula-Degeneration – Ganzheitliche Maßnahmen
Vitalstoffreiche Ernährung verhindert Makula-Degeneration
So ergab eine Untersuchung aus dem Jahre 2009 (im Fachmagazin Ophtamology veröffentlicht), dass eine vielseitige Ernährung, die vor allem einen niedrigen glykämischen Wert aufweise (also arm an konzentrierten kohlenhydrathaltigen Lebensmitteln ist), sehr hilfreich dabei war, altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) sowie andere die Sehkraft raubende Augenkrankheiten zu verhindern.
Bei dieser Art der Ernährung wurde besonders auf Lebensmittel geachtet, die reich waren an Vitamin C, Vitamin E, Zink, Lutein, Zeaxanthin und wertvollen Omega-3-Fettsäuren.[46]

Das trockene Auge:

[46] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Was recht harmlos klingt, hat sich inzwischen zu einer Art chronischen Volkskrankheit gemausert, die bereits 10 Prozent der Deutschen dauerhaft begleitet und äußerst unangenehm ist.
Das Auge leidet hier unter einem Mangel an Tränenflüssigkeit. Diese hält das Auge normalerweise feucht und schützt es.
Fehlt die Tränenflüssigkeit röten sich die Augen und es entwickelt sich ein störendes Trockenheits- oder manchmal auch Fremdkörpergefühl (als befände sich Staub im Auge).
Herkömmliche Behandlungsmethoden des trockenen Auges
Die Schulmedizin verordnet beim trockenen Auge Tropfen oder blockiert kurzerhand die Tränengänge mit einem implantierten "Stöpsel", so dass die vorhandene Flüssigkeit nicht wieder "ablaufen" kann.
Trockenes Auge aufgrund von Verspannungen
Trockene Augen können von Verspannungen in der Muskulatur und im Bindegewebe rund um die Augen herrühren. Solche Verspannungen beeinträchtigen die Funktion der Tränendrüse, so dass sie nicht mehr die gewohnte Menge an Augenflüssigkeit produzieren bzw. abgeben kann. Es ist also außerordentlich wichtig, genügend Entspannungsmomente in den Alltag zu integrieren, um das Auge vor zu viel Anspannung zu schützen.
Trockenes Auge oder Histaminintoleranz:
Darüber hinaus kann sich auch eine Histaminintoleranz in Symptomen äußern, die jenen des trockenen Auges ähneln. Der Auslöser ist in diesem Fall die Unfähigkeit des Körpers, Histamin abzubauen.
Histamin ist in manchen Lebensmitteln enthalten bzw. entsteht im Organismus bei der Verstoffwechslung mancher Lebensmittel. Normalerweise werden anfallende Histamine vom Körper selbst mit Hilfe eines bestimmten Enzyms abgebaut. Dieses Enzym wird im Darm gebildet. Und hier schließt sich erneut der Kreis. Wenn der Darm bzw. die Darmflora nämlich durch eine ungesunde überwiegend säurebildende und stark verarbeitete vitalstoffarme Ernährung, durch Medikamente oder durch andere Auslöser geschwächt bzw. geschädigt ist, dann wird das entsprechende Enzym nur noch unzureichend hergestellt und der Organismus reagiert auf das nun im Übermass vorliegende Histamin mit den unterschiedlichsten Symptomen, wie z.B. Herzklopfen, Übelkeit, Atemproblemen oder eben auch juckenden, brennenden Augen bis hin zu einer Beeinträchtigung der Sehstärke.
Die Diagnose „trockenes Auge“ sollte also nicht getroffen werden, ohne eine mögliche Histaminintoleranz in Betracht zu ziehen – insbesondere dann, wenn neben einem trockenen Auge auch noch andere eindeutige Symptome vorliegen. Beachten Sie hier, dass nicht jeder Arzt die Histaminintoleranz (oder andere Nahrungsmittelunverträglichkeiten) in seine Diagnostik mit einbezieht.
Trockenes Auge durch Pille, Klimaanlagen und Medikamente
Weitere auslösende Faktoren für ein trockenes Auge sind Störungen des Hormonhaushalts (Wechseljahre oder Anti-Baby-Pille), Autoimmunerkrankungen, psychische Probleme, übermäßige Computerarbeit, Klimaanlagen, die Nebenwirkungen von Medikamenten (Betablocker und Antidepressiva) und Zigarettenrauch.
Liegt die Ursache des trockenes Auges in einem dieser Punkte verborgen, so muss zunächst hier Abhilfegeschaffen werden (Regulierung des Hormonhaushaltes, Psychotherapie, weniger Computerarbeit, Deckenventilator statt Klimaanlage, verträglichere oder keine Medikamente und Raucherentwöhnung).
Trockenes Auge in der Ayurveda-Medizin
Auch im Ayurveda wird nicht ausschließlich das trockene Auge behandelt, sondern der ganze Körper in die Therapie mit einbezogen.
Eine Ernährungsumstellung wird daher genauso empfohlen wie eine umfassende innere Reinigung (Panchakarma).
Als lokale Therapie kommt das Augenbad mit Ghee zum Einsatz. Seit Jahrhunderten wird es in der traditionellen Ayurveda-Behandlung des trockenen Auges eingesetzt.
Die Effektivität des Ghee-Augenbades bei Patienten mit einem trockenen Auge infolge einer Drüsen-Fehlfunktion wurde außerdem von der Universitätsaugenklinik in Graz in einer Studie nachgewiesen.
Das Ghee-Augenbad wird folgendermaßen durchgeführt:
Um das Auge wird dem Patienten ein Ring aus Kichererbsenpaste aufgelegt, damit das flüssige Ghee nicht ablaufen kann.
Das Ghee wird nun auf Körpertemperatur erwärmt, in den Ring auf das geöffnete Auge gegeben und 10 Minuten dort belassen. Das Augenbad wird an fünf aufeinander folgenden Tagen durchgeführt.[47]

[47] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Die Grundursachen der häufigsten Augenkrankheiten:

Die wirklichen Ursachen der häufigsten Augenkrankheiten sind - noch einmal zusammengefasst - die folgenden:

Schlacken, die sich entweder direkt im Auge (z. B. der Linse) einlagern oder die Durchblutung des Auges stören oder die Abflusswege des Kammerwassers verstopfen. Die Ursache der Schlacken wiederum ist eine Chronische Übersäuerung des Gesamt-Organismus aufgrund u. a. einer säureüberschüssigen Ernährungs- und Lebensweise, die zu einem

Vitalstoffmangel und einem Mangel an basischen Mineralstoffen führt.

Die Schlacken und Säuren können aufgrund einer Überlastung der folgenden Ausleitungs- bzw. Entgiftungs-Systeme/Organe nicht ausgeschieden werden:

Schwaches Immunsystem
Schwache Leber
Schwache Nieren
Überlastetes Verdauungssystem

Weitere Faktoren, die ganz gravierend die Entstehung von Augenkrankheiten fördern können, sind:

Calcium- und Magnesiummangel
Antioxidantienmangel
Medikamente, z. B. Cortison, Betablocker, Anti-Baby-Pille
Diabetes bzw. eine hohe Glucosekonzentration im Glaskörper
Rauchen
Bewegungsmangel
Verspannung der Nacken-, Rücken- und/oder der Gesichts- bzw. Kiefermuskulatur
Stress, psychische Anspannung, Sorgen, Ängste, etc.[48]
Klimaanlagen und Zigarettenrauch[49]

Die ganzheitliche Therapie bei Augenkrankheiten

Eine ganzheitliche Therapie bei Augenkrankheiten konzentriert sich nicht ausschließlich auf die Augen, sondern schafft für die Augen ein Umfeld, in dem es ihnen überhaupt erst möglich ist, wieder gesund zu werden.

Die erforderlichen Maßnahmen einer ganzheitlichen Therapie bei Augenkrankheiten bestehen daher aus den folgenden zehn Schritten:

Die zehn Schritte für gesunde Augen:

1. Entsäuerung

Die Entsäuerung (inkl. einer adäquaten und basischen Mineralstoffversorgung, z. B. mit der Sango Meeres Koralle) zur Schlackenausleitung ist für das gesunde Auge eine wichtige Präventionsmaßnahme. Weitere Informationen finden Sie z. B. hier: Übersäuerung beeinträchtigt das Wohlbefinden

2. Basenüberschüssige Ernährung

Eine basenüberschüssige Ernährung (inkl. solcher Lebensmittel, die besonders die Augengesundheit positiv beeinflussen und die das Auge gleichzeitig vor negativen äußeren Einflüssen schützen können) versorgt das Auge mit allen erforderlichen Nährstoffen und schützt es vor Schadstoffen.

Weitere Informationen finden Sie auch hier: Warum basische Ernährung?

Basische Rezepte finden Sie hier.

3. Wasser

Trinken Sie täglich mindestens 1,5 bis 2,5 Liter (bzw. 30 ml pro Kilogramm Körpergewicht) kohlensäurefreies Quellwasser oder gefiltertes Quellwasser, um die Schlacken- und Säureausleitung zu fördern und um das Auge mit ausreichend Flüssigkeit zu versorgen.

4. Stärkung des Immunsystems

Wie bei jeder Krankheit sind auch bei vielen Augenkrankheiten Entzündungsprozesse im Spiel, die umso effektiver bekämpft werden können, je leistungsfähiger das körpereigene Immunsystem ist.

Das Immunsystem wiederum steht in enger Verbindung mit dem Darm, da im Darm ein großer Teil des Immunsystems ansässig ist. Das Immunsystem kann folglich nur so leistungsfähig sein, wie der Zustand des Darms dies erlaubt.

---

[48] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html
[49] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Die Stärkung des Immunsystems erfolgt daher u. a. durch die Sanierung der Darmflora mit einem wirkungsvollen Probiotikum, z. B. Combi Flora o. ä.
Denn erst mit einer intakten Darmflora sind sowohl der Darm als auch das Immunsystem zu Höchstleistungen in der Lage.
Falls Sie sich zu einer Darmsanierung (Punkt 5) entscheiden, dann beinhaltet diese Maßnahme auch eine Sanierung der Darmflora.

5. Darmsanierung für die Augen

Die Stärkung der Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Darm) und die Förderung der Schlackenausleitung erfolgt mit Hilfe spezieller Heilpflanzen (z. B. Bitterstoffe für die Leber – siehe Punkt 6) und einem effektiven Darmsanierungsprogramm.
Wird nämlich der Darm gereinigt und die Darmflora neu aufgebaut, kann der Organismus nicht nur Schlacken besser ausscheiden (so dass diese auch nicht mehr den Augenstoffwechsel beeinträchtigen). Auch Nähr- und Vitalstoffe können nun in höherem Umfang aufgenommen werden, was wiederum zu einer umfassenden Versorgung des Gesamtorganismus und natürlich auch der Augen führt.
Weitere Informationen dazu finden Sie hier: Darmreinigung ist eigentlich ganz normal

6. Heilpflanzen für die Augen

Auch in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) wird der ganzheitliche Ansatz bereits seit Jahrtausenden verfolgt.
Bei chronischen Augenkrankheiten wird hier daher besonders der Leber erhöhte Aufmerksamkeit geschenkt werden. Sie ist – laut TCM – das Organ mit dem größten Einfluss auf das Auge und sorgt u. a. für eine ausreichende Ernährung und Befeuchtung desselben.
Ist die Leber jedoch angeschlagen, kann die Versorgung des Auges nicht mehr vollständig gewährleistet werden. Des Weiteren könne eine schwächelnde „Nierenenergie“ oder auch eine unzureichende „Dünndarmenergie“ zu etlichen chronischen Augenerkrankungen (den meisten der hier genannten zuzüglich chronischer Bindehautentzündungen) führen.
Damit macht die TCM auf die ausschlaggebenden Zusammenhänge zwischen einer Überlastung der Ausscheidungsorgane (Leber, Nieren, Darm) und den geläufigen Augenkrankheiten aufmerksam. Eine Heilung von Augenkrankheiten – ob es sich nun um das trockene Auge oder um eine andere handelt – ist daher nur dann möglich, wenn die genannten Ausscheidungsorgane einerseits entlastet und andererseits in ihrer Funktionsfähigkeit unterstützt werden.
Dies gelingt – wie erwähnt – mit Hilfe einer Entsäuerung, einer Darmsanierung, dem Trinken von ausreichend Wasser sowie speziellen Heilpflanzen für die einzelnen Organe wie z. B. bitterstoffhaltige Pflanzen für die Leber bzw. leberstärkende Heilpflanzen (z.B. Löwenzahn, Mariendistel, Schafgarbe, Wegwarte) und durchspülende Heilkräuter für die Nieren (z. B. Birkenblättertee, Ackerschachtelhalmtee, Brennnesseltee, Goldrutentee etc.)
Informationen zu den Vorteilen von Bitterstoffen finden Sie auch hier: Warum Bitterstoffe gut sind
Auch die traditionelle indische Heilkunst, der Ayurveda, hält zahlreiche Therapievorschläge für das kranke Auge bereit:
Ayurvedische Kräuter
Die indische Buntnessel (Plectranthus barbatus), die Weinraute (Ruta graveolens) und Triphala (eine ayurvedische Pulvermischung aus drei verschiedenen indischen Früchten) werden im Ayurveda, zur Senkung des Augeninnendrucks eingesetzt. Dies gelingt, da die Heilpflanzen den Parasympathikus entspannen.
Der Parasympathikus ist jener Teil unseres Nervensystems, der für Ruhe, Entspannung, Regeneration und Erholung zuständig ist. Während Triphala eingenommen wird, bereitet man aus der Weinraute einen Tee oder Augenbäder und die Buntnessel träufelt man in Form von Extrakten (verdünnt) direkt in die Augen.

7. Nahrungsergänzungsmittel für die Augen

Die besten Nahrungsergänzungsmittel für die Augen sind die folgenden:

Astaxanthin:

Entzündungsprozesse gelten als (Mit-)Auslöser für u. a. grünen Star (Glaukom). Astaxanthin ist ein Carotinoid, das von bestimmten Algen gebildet wird und – da Meerestiere Algen fressen – auch in manchen Fischen und Meeresfrüchten enthalten ist.
Die rote Substanz ist eines der derzeit stärksten bekannten Antioxidantien der Welt, was bedeutet, dass es oxidativen Stress im Körper besser als jeder andere Vitalstoff reduzieren kann.

Gleichzeitig vermag Astaxanthin die Entzündungsbotenstoffe im Organismus zu hemmen, so dass es bei sämtlichen Erkrankungen eingesetzt werden kann, die im Zusammenhang mit chronischen Entzündungsvorgängen stehen. Dazu gehören neben dem Glaukom auch arthritische Beschwerden oder die chronisch entzündlichen Darmerkrankungen Morbus Crohn und Colitis ulcerosa.
Erfahrungsberichte zeigten bereits, dass Astaxanthin nicht nur bei entzündlichen Augenproblemen hilfreich einschreitet, sondern beispielsweise auch bei Kurzsichtigkeit innerhalb weniger Wochen zu einer klareren Sicht in die Ferne verhelfen kann.
Um die Augengesundheit zu erhalten, genügen (in Verbindung mit einer basenüberschüssigen, vitalstoffreichen Ernährung) 4 Milligramm Astaxanthin pro Tag.
Bei bestehenden Augenproblemen kann die Dosis auf bis zu 12 Milligramm pro Tag erhöht werden, insbesondere dann, wenn es sich um eine entzündliche Augenerkrankung handelt. Weitere Informationen zu Astaxanthin und seinen Wirkungen finden Sie hier.
OPC - Traubenkernextrakt
Studien zeigten, dass die tägliche Einnahme von 300 mg Traubenkernextrakt (OPC) die Auswirkungen permanenter Augenbelastung durch stundenlange Computerarbeit in nur 60 Tagen reduzieren könne.
Traubenkernextrakt wird außerdem empfohlen, um Makula-Degeneration und grauen Star zu bekämpfen und auch um die Sehfähigkeit bei Nacht zu verbessern. Weitere Informationen zu OPC finden Sie hier.
L-Glutathion
L-Glutathion wurde in mehreren Studien mit einer deutlich vorbeugenden Wirkung in Bezug auf grauen Star, Glaukomen, Netzhauterkrankungen und diabetischer Erblindung in Verbindung gebracht.
Neben Selen ist das Tripeptid* Glutathion Hauptbestandteil des Enzyms Glutathionperoxidase, einem der wichtigsten körpereigenen Schutzmechanismen vor freien Radikalen. Auch stellte man fest, dass der Glutathion-Spiegel bei Patienten mit grauem Star und Makula-Degeneration oft deutlich erniedrigt ist.
*Tripeptid: Ein Eiweißstoff, der aus drei Aminosäuren besteht
Superoxid-Dismutase (SOD)
Superoxid-Dismutase (SOD) ist ein Enzym, das – gemeinsam mit der Glutathionperoxidase (siehe oben) – zum Kern des körpereigenen Abwehr- und Entgiftungssystems gehört.
SOD ist ein äußerst starkes Antioxidans und kann somit natürlich auch das Auge vor schädlichen äußeren Einflüssen schützen. SOD findet sich z. B. im Gerstengras.
Magnesium:
Eine ausreichende Magnesiumversorgung ist – wie bereits weiter oben erklärt – nicht nur für die Augen essentiell. Magnesium kann mit Hilfe einer Magnesiumtherapie zugeführt werden. Zusätzlich sollte ein oral einzunehmendes Magnesium-Präparat zum Programm gehören, wie z. B. die Sango Meereskoralle – einem natürlichen und leicht verwertbaren verwertbaren Calcium-Magnesium-Komplex:
Sango Meeres Koralle
Die Sango Meeres Koralle ist ein ganzheitliches Mineralstoffpräparat, welches das für eine beste Verwertung notwendige Calcium-Magnesium-Verhältnis von 2:1 aufweist.
Vitamin C
Vitamin C ist nicht in jedem Körperteil gleich aktiv. Im Auge jedoch scheint es in einer besonders hohen Dichte vorzukommen, was darauf hinweist, dass es dort auch sehr häufig gebraucht wird.
Wenn Sie befürchten, zwecks Vitamin-C-Versorgung nicht ausreichend frische Früchte und Gemüse zu sich zu nehmen und damit spekulieren, Ihren Vitamin-C-Bedarf mit Hilfe von Nahrungsergänzungsmitteln zu decken, dann achten Sie auf ein ganzheitliches Produkt, das nicht aus synthetischer Ascorbinsäure besteht, sondern aus beispielsweise pulverisierten besonders Vitamin-C-reichen Früchten (z. B. der Acerola-Kirsche). Nur hier sind neben dem Vitamin C auch jene natürlichen Begleitstoffe enthalten, die das Vitamin C zum optimalen Wirken benötigt.
8. Das Augentraining
Das Auge ist kein starrer, unbelebter Gegenstand. Es ist ein Organ aus lebendigem Gewebe, aus Blutgefäßen, aus Nerven und aus Muskeln. Wir wissen heute sehr genau, dass Muskeln, die nie oder nur einseitig beansprucht werden, verkümmern oder sich verkürzen können. Letzteres führt zu permanenter Anspannung. Anspannung wiederum bringt eine Menge neuer Beschwerden mit sich.
Wenn wir nun beispielsweise den Bizeps-Muskel am Oberarm nicht so häufig nutzen wie ein Gewichtheber, dann ist das langfristig nicht so sehr tragisch, weil unser Überleben heute nicht mehr – so wie in der Steinzeit etwa – von unserer Körperkraft abhängig ist.

Unser Augenlicht jedoch brauchen wir heute noch genau so dringend wie einst. Wenn wir also unsere Augenmuskulatur nicht trainieren oder einseitig belasten, indem wir immerzu auf den Bildschirm starren, dann ist ein Augenproblem vorprogrammiert.
Es ist daher äußerst wichtig, die vorhandenen Augenmuskeln regelmäßig und vielseitig zu nutzen und zu trainieren.
Mit Hilfe gezielter Augenübungen können nicht nur Kurz- und Weitsichtigkeit verbessert werden.
Es gab bereits Menschen, die auf diese Weise ihren Glaukom besiegten. Ein Augentraining kann außerdem die allgemeine Gesundheit des Auges stabilisieren und optimieren und folglich Augenproblemen vorbeugen.
Zu diesem Thema gibt es bereits zahlreiche Bücher, die ausführlich auf viele verschiedene Übungen eingehen, weshalb wir nachfolgend nur eine kleine Auswahl vorstellen möchten.
Das Training sollte ohne Brille und ohne Kontaktlinsen durchgeführt werden.
Augentraining Übung 1:
Wenn Sie kurzsichtig sind, also nicht in der Lage sind, in der Ferne Gegenstände oder Buchstaben zu lesen, dann machen Sie folgendes: Heften Sie einen Text an eine Wand und stellen Sie sich so davor hin, dass Sie den Text noch gut lesen können. Dann treten Sie jeden Tag einen Schritt zurück und üben auf diese Weise ganz langsam das Lesen aus einer größeren Entfernung. Andersherum können Sie genauso vorgehen. Wenn Sie Probleme haben, Texte aus der Nähe zu lesen, dann machen Sie jeden Tag einen Schritt oder einen halben in Richtung Ihres Textes.
Augentraining Übung 2:
Um die Fokuslänge der Linsen zu verändern und die inneren Muskeln des Augapfels zu verbessern, schauen Sie auf einen nahen Gegenstand und danach auf einen entfernten. Beispielsweise können Sie sich Ihre Hand in ca. 15 cm Entfernung anschauen, und dann auf ein Objekt am Horizont blicken. Wiederholen Sie diese Übung 15 Mal, ohne die Augen dabei zu entspannen.
Augentraining Übung 3:
Blinzeln Sie mit Ihren Augenlidern 30 Sekunden lang hart und schnell.
Schauen Sie dann nach links oben und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie jetzt nach links unten und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie nach rechts oben und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie nach rechts unten und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie direkt nach rechts und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie direkt auf Ihre Nasenspitze und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie nach unten auf Ihre ausgestreckte Zunge und halten Sie diese Position für 15 Sekunden.
Schauen Sie nach mittig oben zu dem Bereich zwischen Ihren beiden Augenbrauen. Halten Sie auch diese Position für 15 Sekunden. Entspannen Sie sich und Ihre Augen.
9. Ausreichend Bewegung an der frischen Luft & Vitamin D für die Augen
Je mehr Sie sich bewegen, umso mehr verbessern sich nahezu alle Funktionen Ihres Körpers – und so auch jene des Auges.
Bewegung an der frischen Luft – und wenn es „nur“ ein flotter Spaziergang ist – sorgt nicht nur für eine rasche Entschlackung, eine bessere Durchblutung sowie ein permanentes Augentraining (weil man unterwegs ständig die Augen in Bewegung hält).
Bewegung unter freiem Himmel versorgt Sie auch mit Vitamin D, dem Sonnenvitamin, das unter UV-Einstrahlung in der Haut gebildet wird.
Forscher des University College London stellten in diesem Zusammenhang in einer Studie fest, das Vitamin D die Augengesundheit enorm verbessern kann, insbesondere in Bezug auf die Makula-Degeneration.
Die beteiligten Wissenschaftler erklärten:
„Die Netzhaut hat den höchsten Stoffwechselgrad des Körpers. Im Laufe des Alterungsprozesses wird das Gewebe zwischen der Netzhaut und ihren versorgenden Blutgefäßen immer weniger durchlässig, da sich hier Schlacken wie z. B. Beta-Amyloide (Ablagerungen, die auch für Alzheimer verantwortlich gemacht werden) einlagern können.“
In Experimenten gaben die Forscher nun Mäusen sechs Wochen lang ein Vitamin-D-Präparat, das umgehend eine signifikante Abnahme der Entzündung in der Netzhaut herbeiführte sowie die Beta-Amyloid-Ablagerungen reduzierte.
Vitamin D kann daher – im frühen Stadium der Makula-Degeneration verabreicht – das Fortschreiten der Krankheit deutlich eindämmen, so die Forscher.

Sollten Sie nicht gut zu Fuß sein, dann setzen Sie sich zwecks Vitamin-D-Versorgung wenigstens bei gutem Wetter auf den Balkon oder auf eine Parkbank.
Im Frühjahr, Herbst und Winter sollten Sie Ihren Vitamin-D-Spiegel ferner mit einem hochwertigen Vitamin-D-Nahrungsergänzungsmittel auf einem gesunden Niveau halten, da in diesen Jahreszeiten die Sonneneinstrahlung für die körpereigene Vitamin-D-Bildung nicht ausreichend ist – zumindest dann nicht, wenn Sie in Mittel- oder Nordeuropa leben.
10. Stressabbau und Entspannung
Da Stress und permanente Anspannung auch auf die Augen äusserst negative Auswirkungen haben können, Entzündungsprozesse fördern und die Muskulatur der Augenumgebung ermüden, sollten Sie im Rahmen der ganzheitlichen Therapie bei Augenkrankheiten auch eine wirkungsvolle Entspannungsmethode wählen, wie z. B. Autogenes Training, progressive Muskelentspannung, Yoga, Tai Chi oder was auch immer Ihnen gefällt.
Gehen Sie insgesamt langsam und Schritt für Schritt vor! Beginnen Sie mit den Punkten 1 bis 3 in Verbindung mit den Punkten 7 (Augentraining), 8 (Bewegung), 9 (Stressabbau und Entspannung) und 10 (Wirbelsäulengesundheit). Und führen Sie dann ganz nach Befinden, Lust und Laune weitere Punkte in Ihr persönliches Augen-Heilprogramm ein.
Damit es Ihnen ferner leicht fällt, die für Ihre Augengesundheit wichtigen Lebensmittel auszuwählen, stellen wir Ihnen nachfolgend die besten Vitamine und Mineralstoffe für die Augen vor sowie jene Lebensmittel, die reichlich vom entsprechenden Vitalstoff enthalten.[50]

Die besten Vitamine für gesunde Augen und starke Sehkraft
Vitamin A gilt nach wie vor als das ultimative Augen-Vitamin:
Vitamin A ist essentiell für die reibungslose Funktion der Netzhaut: Vitamin A wird direkt bei der Produktion von Rhodopsin eingesetzt, einem Protein in der Netzhaut, das für die Hell-Dunkel-Anpassung nötig und besonders für das Sehen in der Dämmerung von Bedeutung ist.
Vitamin A unterstützt die Bildung von ausreichend Augenflüssigkeit.
Vitamin A verhindert (im Rahmen vieler anderer Faktoren) die Entstehung von grauem Star.
Vitamin A kann einer Erblindung durch Makula-Degeneration vorbeugen.
Vitamin A bzw. Beta-Carotin (die Vorstufe des Vitamin A) ist besonders reichhaltig in Süßkartoffeln, Karotten, Mangos, Spinat, Honigmelonen, Trockenaprikosen und grünem Blattgemüse (Grünkohl - Federkohl, Brennnessel, Löwenzahn, etc.) zu finden.
Vitamin B:
Die Vitamine des B-Komplexes sind zwingend notwendig für die gesunde Funktion der Nerven und so auch des Sehnervs. Vor allem Menschen mit Glaukom sollten penibelst auf eine ausreichende Vitamin-B-Zufuhr achten.
B-Vitamine befinden sich in großen Mengen vor allem in Nüssen und Ölsaaten (z. B. Sesamsamen, Sonnenblumenkernen, Kürbiskernen, etc.), aber auch in Hülsenfrüchten, Gemüse und manchen Früchten.
Zur Deckung des Vitamin B12-Bedarfes genügen kleine Mengen tierischer Nahrungsmittel oder entsprechende Nahrungsergänzungsmittel, wie z. B. Vitamin-B12-Lutschtabletten oder –Tropfen.
Vitamin C stärkt die feinen Blutgefässe im Auge:
Vitamin C bekämpft freie Radikale und schützt gemeinsam mit Vitamin E und Glutathion die empfindlichsten Teile des Auges: Netzhaut und Linse.
Vitamin C beugt ausserdem der Bildung des grauen Stars aufgrund von UV-Strahlung oder oxidativem Stress vor.
Vitamin C ist in nahezu allen Früchten und Gemüsearten enthalten, besonders in Zitrusfrüchten, Sanddorn, Hagebutten, schwarzen Johannisbeeren, roter Paprika und grünem Blattgemüse.
Vitamin E ist ein wunderbarer antioxidativ wirksamer Stoff. Er inaktiviert freie Radikale, wo auch immer sie in Erscheinung treten und arbeitet eng mit Vitamin C zusammen, da sich beide gegenseitig wieder reaktivieren können.
Vitamin E schützt die Nervenzellen, die Zellen der Blutgefässe und verhindert Blutgerinnsel.
Vitamin E hilft dabei, wirksamen Schutz gegen grauen Star und Makula-Degeneration aufzubauen. So zeigte eine klinische Studie, dass Vitamin E das Risiko, an grauem Star zu erkranken, um die Hälfte senken kann.
Eine andere Untersuchung zeigte, dass eine Kombination der Vitamine C und E die Augen vor UV-Strahlung schützen könne.

[50] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Vitamin E ist besonders in Mandeln, Sonnenblumenkernen, Pinienkernen, Haselnüssen sowie in hochwertigen biologischen Pflanzenölen wie Weizenkeimöl, Sonnenblumenöl, Olivenöl und Sesamöl enthalten.
Zum Braten können Sie rotes Palmöl oder biologisches Kokosöl verwenden. Ersteres liefert gleichzeitig eine extrem hohe Menge an Carotinoiden, die zu den Augen-Vitalstoffen schlechthin gehören.[51]

Die besten Mineralstoffe für gesunde Augen und starke Sehkraft

Calcium:

Calciummangel kann – wie bereits erwähnt – ein auslösender Faktor für grauen Star sein. Daneben ist Calcium an derart vielen Vorgängen im Körper beteiligt, dass sich niemand ein Mangel an diesem wichtigen Mineralstoff leisten kann.
Calcium ist besonders reichhaltig in Nüssen und Ölsaaten und auch in manchem grünem Blattgemüse (in großen Mengen in Wildgemüse wie z. B. Brennnesseln) enthalten, genauso aber in Trockenfrüchten, Amaranth, Quinoa, Oliven und Hülsenfrüchten.
Weitere Details zur Deckung des Calciumbedarfs finden Sie hier:
Calciumbedarf mit der Ernährung decken

Magnesium:

Magnesium ist der bekannte Antistress-Mineralstoff. Er ist besonders an der An- und Entspannung von Muskeln und somit auch der Augenmuskeln beteiligt. Magnesium nimmt außerdem direkt an der Energieproduktion in der Zelle teil. Magnesium ist also ein hervorragender Mineralstoff für ein angestrengtes und müdes Auge.Darüber hinaus kann Magnesium bei bestimmten Formen des Glaukoms (primär chronisches Offenwinkelglaukom) zur Verbesserung der Sehnervdurchblutung führen, was daraufhin eine Verbesserung der Symptome bringt.
Außerordentlich magnesiumreiche Lebensmittel sind: Amaranth, Quinoa, Meeresalgen, Kürbiskerne, Sonnenblumenkerne und Mandeln.
Gleichzeitig sollten Lebensmittel vermieden werden, die selbst magnesiumarm sind (Kristallzucker und damit gesüßte Produkte, Teig- und Backwaren), da diese in vielen Fällen meist säurebildend sind und damit zu einem zusätzlichen Magnesiumverschleiß beitragen können.
Was Sie beim Kauf von Magnesiumpräparaten beachten sollten, haben wir hier zusammengefasst:
Magnesium kaufen – Das beste Magnesiumpräparat, wo u. a. die spezifischen Wirkungen der einzelnen Magnesiumverbindungen erklärt werden, so dass Sie sich jenes Magnesium aussuchen können, das am besten zu Ihnen passt.

Selen:

Selen ist ein Spurenelement, das die körpereigene Abwehrkraft erhöht und den Organismus vor Infektionen schützen kann. Da man bei Studien bei Patienten mit grauem Star nur geringe Selen-Mengen feststellte, geht man davon aus, dass ein niedriger Selen-Spiegel diese Krankheit begünstigen kann.
Selen ist besonders üppig in Paranüssen enthalten.
Weitere Informationen über Selenmangel, können Sie hier nachlesen.

Zink:

Zink ist notwendig für die Umwandlung von Beta-Carotin zu Vitamin A.
Unsere Augen enthalten die höchste Konzentration an Zink in unserem Körper. Das liegt daran, dass Zink für die Aktivierung von Enzymen in der Netzhaut zuständig ist und bei der Vorbeugung von grauem Star sowie der Makula-Degeneration helfen soll.
Folglich ist die ausreichende Versorgung mit diesem Spurenelement für die Augengesundheit von großer Wichtigkeit.
Nüsse und Samen sind hervorragende Zinklieferanten. Auch Hülsenfrüchte, Buchweizen, Hirse, Avocados, Kräuter, grüne Wildgemüse und viele Kulturgemüsearten liefern ebenfalls hilfreiche Zinkmengen.[52]

Die besten Ernährungstipps für gesunde Augen

Optimieren Sie Ihre Ernährung mit den folgenden Tipps so, dass auch Ihre Augen davon profitieren können. Sie müssen dabei nicht alle Tipps auf einmal umsetzen. Ihre Augen freuen sich auch schon dann, wenn es nur ein oder zwei Tipps sind.
1. Täglich Karotten für die Augen

---

[51] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html
[52] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html

Essen Sie täglich einen Salat aus frisch geriebenen rohen Bio-Karotten oder trinken Sie täglich 0,5 Liter (zwei Gläser) frischen Karottensaft – ein Glas am Morgen und eines am Abend.
Die Carotinoide und andere sekundäre Pflanzenstoffe des Wurzelgemüses schützen die Augen in jeder Hinsicht, doch wird inzwischen auch angenommen, dass Karotten sogar ganz besonders bei der Behandlung von grauem Star helfen können.
Laut Dr. Norman Walker, der interessante Heilerfolge mit dem Genuss einer lebendigen Nahrung in Verbindung mit frisch gepressten rohen Gemüsesäften verzeichnen konnte, eignen sich für die Augengesundheit (abgesehen von reinem Karottensaft) besonders die beiden folgenden Rezepturen:
Karotten-Sellerie-Endivien-Petersilien-Saft aus:
250 g Karotten
150 g Staudensellerie
50 g Endiviensalat
50 g Petersilie
Karotten-Spinat-Saft aus:
300 g Karotten
200 g Spinat
Täglich sollten mindestens 0,5 bis höchstens 2 Liter dieser Säfte getrunken werden. Eine Wirkung stellt sich langsam ein und – je nach Zustand der Augen – kann es bis zu einem Jahr dauern, bis konkrete Verbesserungen beobachtet werden können.
2. Täglich grünes Blattgemüse für die Augen
Essen Sie täglich grünes Blattgemüse wie z.B. Spinat, Grünkohl, Wirsing, Blattsalate, Kräuter und Wildgemüse.
Dieses wie auch rote Paprika und Kürbisse (z. B. der besonders köstliche Hokkaido-Kürbis) sind äußerst reich an den beiden Carotinoiden namens Lutein und Zeaxanthin.
Sie kommen nämlich nicht nur im Gemüse vor, sondern auch im menschlichen Körper, besonders in der Netzhaut sowie im Gelben Fleck des Auges.
Der Gelbe Fleck ist jene Stelle in der Netzhautmitte (inmitten der Makula), an der die höchste Sehschärfe erreicht wird.
Beide Carotinoide arbeiten im Auge u. a. als Antioxidantien und neutralisieren freie Radikale, die durch das eintreffende Licht erzeugt werden.
Lutein und Zeaxanthin können vom Körper selbst nicht hergestellt werden, müssen also in Form von Früchten und Gemüse verspeist werden.
Je mehr Lutein und Zeaxanthin in der Ernährung enthalten sind, umso besser scheinen die Augen vor altersbedingten Augenkrankheiten wie Makula-Degeneration und Grauer Star geschützt zu sein. Auch die Sehschärfe hängt von der Versorgung mit diesen beiden Carotinoiden ab. Je mehr Lutein und Zeaxanthin verspeist werden, umso besser sieht man.
3. Täglich Grassaft oder grüne Smoothies für die Augen
Grüne Säfte aus Gräsern (z.B. Weizengras-Saft, Kamutgras-Saft u. a.) und grüne Smoothies helfen dabei, die täglich erforderliche Menge an grünem Gemüse und damit die nötige Antioxidantienmenge sowie die speziellen Augen-Vitalstoffe aufzunehmen.
Weitere Informationen dazu finden Sie hier: Grüne Smoothies - die perfekte Mahlzeit
4. Täglich Hanf-, Leinöl für die Augen – ***Achtung: Nicht erhitzen!!!***
Diese verzögern die Entwicklung einer Makula-Degeneration im Alter und helfen allgemein bei der Verbesserung des Sehvermögens – insbesondere in einer Zeit, in der nur wenige Omega-3-Fettsäuren die herkömmliche Ernährung bereichern.
5. Täglich Nüsse & Ölsaaten für die Augen
Streuen Sie über Ihren Salat oder Ihr Gemüse Sonnenblumenkerne, Sesamsamen oder Nüsse (z. B. Paranüsse), um damit Ihren Vitamin-B-, Vitamin-E- und Magnesium-Spiegel zu erhöhen.
Zum selben Zweck könnten Sie künftig Mandeln als tägliche Zwischenmahlzeit einplanen. Genießen Sie Mandeln in Form von Mandel-Milch, Mandel-Schoko-Drink oder Mandel-„Likör“. Die Rezepte dazu finden Sie hier: Mandelmilch, Milchfreier Genuss
6. Täglich Knoblauch für die Augen

Um die kristalline Linse der Augen aufzuklaren, wird in der traditionellen Naturheilkunde empfohlen - falls keine besonderen gesellschaftlichen Verpflichtungen zu erfüllen sind – täglich zwei oder drei Knoblauchzehen zu essen.
Knoblauch gilt als natürlicher Blutverdünner und Entgifter, so dass auch die Durchblutung im Auge sowie die dortige Entgiftung durch regelmäßigen Knoblauchgenuss verbessert werden.
Beachten Sie, dass die Wirkung des Knoblauchs verfliegt, wenn er gekocht, gedünstet, gebraten oder anderweitig erhitzt wird.
7. Täglich Aronia für die Augen
Dunkle Beeren wie Blaubeeren, Aroniabeeren, Brombeeren und dunkle Kirschen sind sehr reich an bestimmten Pflanzenfarbstoffen: den Anthocyanen. Sie können unter anderem die Nachtsicht verbessern sowie die Netzhaut vor altersbedingten Schäden bewahren.
Mit Abstand den höchsten Anthocyangehalt weisen die Aroniabeeren auf. Aroniabeeren können sehr leicht in Form von Aroniasaft (ein kleines Glas (50 ml) pro Tag) genossen werden. Oder aber man gibt die getrockneten Aroniabeeren, die man (über Nacht) einweicht, ins Müsli oder in Shakes.
Anthocyane können auch in Form von Traubenkernextrakt eingenommen werden (siehe nächstes Kapitel oder Die Kraft der Traubenkerne)
Die Heidelbeere enthält grosse Mengen Rhodopsin (siehe weiter oben unter „Vitamin A“), welches das Dämmerungssehvermögen steigert. Britische Luftwaffenpiloten sollen während des Zweiten Weltkriegs verstärkt Heidelbeermarmelade gegessen haben, um ihre Nachtsicht zu verbessern.
Ein weiterer Tipp zur Unterstützung der Sehkraft sind tägliche Sole-Augenbäder:
Sole-Augenbäder
Zweimal am Tag sollten Sie Ihre Augen in einer einprozentigen Solelösung baden. Verdünnen Sie dazu eine gesättigte, 26prozentige Solelösung mit Wasser (dazu nimmt man 4 Milliliter der 26prozentigen Sole und gibt sie in 100 Milliliter lauwarmes chlorfreies Wasser), füllen Sie damit eine Augen-Badewanne (aus der Apotheke), beugen Sie Ihren Kopf nach vorn, halten Sie die Badewanne fest auf Ihr Auge gedrückt und legen Sie dann den Kopf nach hinten in den Nacken.
Öffnen Sie jetzt das Auge und lassen Sie es kreisen, schliessen und öffnen Sie das Auge ein paar Mal und beenden Sie das Bad nach etwa fünf Minuten. Legen Sie sich vor dem Augenbad ein kleines Handtuch oder Küchentücher bereit, da die Augenbadewanne nicht hundertprozentig dicht ist und immer etwas Sole heraus fliessen kann.
Eine 26prozentige Solelösung bereitet man ganz einfach zu: Geben Sie so viel eines hochwertigen Stein- oder Himalayasalzes in ein grosses Glas (Einmachglas) mit gefiltertem Wasser oder Quellwasser, bis sich das Salz nicht mehr löst, sondern als Bodensatz liegen bleibt.[53]

Blue Light schädigt Haut und Augen
"Das Blue Light hat gewisse Einflüsse auf Enzyme, die an der Kollagen- und Elastinsynthese beteiligt sind. Man kann mit hoher Sicherheit sagen, dass es durch diesen Einfluss einen gewissen Dichteverlust in der Dermis gibt. Der oxidative Stress führt zu Zellschädigungen", sagt der Schweizer Dermatologe Dr. Felix Bertram im Gespräch mit ntv.de. Durch das blaue Licht entstehen also viele freie Radikale, die zu Falten, schlaffen Gesichtspartien und Pigmentstörungen führen können. Weiterhin wird die natürliche Hautbarriere geschwächt, sodass es leichter zu Hautreizungen und Rötungen kommen kann. Erste Studien zum Thema Digital Aging haben bereits solche Effekte nachgewiesen. Auch für die Augen ist Blue Light nicht besonders förderlich, denn zu viel davon kann zu Binde- und Hornhautentzündungen führen. Weiterhin drohen langfristig Schädigungen der Augenlinse (Grauer Star) und der Netzhaut (Makuladegeneration).[54]

Alle ätherischen Öle mit etwas Kokosöl verdünnen!
***Wacholderbeerenöl uns Sandelholzöl (nach Dr.Terry Friedmann)**:*
um Augenhöhle, Wangen und über Augenbrauen reiben, nicht direkt ins Auge gelangen lassen-> verbesertes Seevermögen[55]

[53] https://www.zentrum-der-gesundheit.de/sehschwaeche-ia.html
[54] https://www.n-tv.de/leben/Wie-blaues-Licht-fuer-Falten-sorgt-article21470790.html
[55] https://www.youtube.com/watch?v=MUlRHH0X9bE

Strohblumenöl bei verschwommene Sicht:
sorgt wieder für klare Sicht, antioxidative Wirkung, repariert Nervengewebe, verhindert Makula-Degeneration
Lavendelöl*:*
verschwommene Sicht und Durchblutung wird verbessert, wirkt sich positiv auf das Zellwachstum aus und wirkt trockenen Augen entgegen
Salbeiöl*:*
verbessert Sehkraft und entlastet müde, angespannte Augen
Zypressenöl:
verbessert Durchblutung, stärkt Kapillare verhindert Makula-Degeneration
Zitronengrasöl*:*
verbessert Durchblutung, erweitert Blutgefäße, fördert den Lymppfluss und unterstützt Regeneration des Bindegewebes, verbessert die Gesundheit des Augengewebes
Pfefferminzöl:
Sauerstoffzufuhr zum Auge erhöht und die verschwommene Sicht wird verbessert, sehr reich an Vitamin A und C, die einen positiven Effekt für die Sehkraft haben
Alle Öle mit etwas Kokosöl verdünnen, falls doch etwas ins Auge kommt, mit Kokosöl ausleiten.[56]

Astaxanthin:
Astaxanthin überwindet die Blut-Hirn-Schranke. So schützt es das Gehirn und hält es leistungsfähig. Auch die Schutzbarriere der Augen, die Blut-Augen-Schranke, kann Astaxanthin überwinden. Das sorgt für gesunde Augen und klare Sicht.[57]

Kollagen für die Augen:
Der grüne Star (Glaukom) ist eine Erkrankung, die eine irreparable Schädigung von Nervenfasen in den Augen zur Folge hat. Forscher haben herausgefunden, dass die Entwicklung des grünen Stars mit Kollagen-Veränderungenverbunden sein kann.25 Kollagen stärkt den Augenhintergrund, der mit zunehmendem Alter Glaskörpertrübungen entwickelt, die als dunkle Punkte vor dem Gesichtsfeld »herumschwimmen«. Sie heißen Mouches volantes und gelten als harmlos. Ursache ist eine Veränderung der Eiweißbestandteile und Kollagenfasern im Glaskörper. Mithilfe von Lasertechnik kann man sich diese Fusseln entfernen lassen. Einfacher und ohne jedes Risiko ist es jedoch, Kollagen einzunehmen. Zahlreiche Anwender berichten, dass die Mouches nicht zugenommen oder sich sogar aufgelöst haben.[58]

Warnung: Faktoren, die die Kollagenproduktion senken und damit den Augen schaden können:
Neben den gelebten Lebensjahren tragen auch noch weitere Einflüsse dazu bei, dass die Kollagenproduktion sinkt. Die meisten dieser Einflüsse wirken sich nicht nur auf die Haut aus, sondern auf die Kollagensynthese im gesamten Körper.
Nährstoffmangel (Aminosäuren, Vitamine und Mineralstoffe): Insbesondere Aminosäuren spielen eine große Rolle, denn aus ihnen baut der Körper Kollagen auf, das ja selbst ein Protein ist.
Eine gestörte Darmflora bis hin zum kranken Darm und Verstopfung beeinflusst die Nährstoffaufnahme und damit die Kollagenbildung negativ.
Hormonstörungen, vor allem in der Produktion von DHEA, Östrogen, Testosteron, Progesteron und Pregnenolon, ein Hormon, das Ausgangsstoff für die meisten Steroidhormone ist und als Botenstoff im Gehirn (Neurotransmitter) wirkt.
Hoher Zucker- und Kohlenhydratkonsum: Beides erhöht die Bildung von AGEs (Advanced Glycation Endproducts). AGEs können nicht verstoffwechselt werden. Sie zerstören umliegende Proteine wie Kollagen und kurbeln die Zellalterung an.
Bei Stress und traumatischen Erfahrungen wird vermehrt Cortisol ausgeschüttet, das den Abbau von Kollagen beschleunigt, den Knochenaufbau verlangsamt und die Knochendichte sinken lässt.
Rauchen, Luftverschmutzung, WLAN und Strahlung schaden den Kollagenfasern und erschweren die Produktion.

---

[56] https://www.youtube.com/watch?v=MUlRHH0X9bE
[57] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/superstark-und-supergesund-das-antioxidans-astaxanthin/
[58] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/

Alkohol schadet der Leber, zieht die Feuchtigkeit aus der Haut und produziert hautschädigende Substanzen.
Koffein kann die Kollagensynthese negativ beeinflussen.
Zu wenig Schlaf führt zu einer vermehrten Bildung von Stresshormonen, die den Kollagenabbau beschleunigen.
Starke Sonneneinwirkung erzeugt Lichtschäden in der Haut, die die Kollagensynthese verhindern.
Bei manchen Autoimmunerkrankungen werden Antikörper gebildet, die Kollagen angreifen.
Genetische bedingte Fehlfunktionen wie Osteogenesis imperfecta (Glasknochenkrankheit) und das Ehlers-Danlos-Syndrom (EDS).[59]

Wege, um die Kollagenproduktion zu erhöhen zur Stärkung der Augen:
Antioxidantien, die freie Radikale unschädlich machen wie Astaxanthin, Alpha-Liponsäure, Coenzym Q10, Glutathion, , OPC, Superoxiddismutase (SOD) und die Vitamine C, A, E.
Vitamin C ist ein essenzieller Co-Faktor der Kollagenproduktion. Außerdem aktiviert es die Gegenspieler der kollagenabbauenden Kollagenasen und hemmt so den Abbau von Kollagen. Besonders reich an Vitamin C sind die Acerolakirsche, Cranberry, und Camu Camu.
Vitamin E hemmt ebenfalls die Aktivität der Kollagenasen und wirkt so dem Abbau von Kollagen entgegen.
Vitamin A (Retinol) kann die Kollagensynthese erhöhen.
Omega-3-Fettsäuren (z.B. Hanföl, Leinöl) schützen das Kollagen in Haut und Körper.
Kieselsäure, die wasserlösliche Form von Silizium, ist für die Bildung von Bindegewebsfasern wichtig. Sie unterstützt die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase, das eine wichtige Rolle in der Kollagensynthese spielt. Hafer, Gerste und Hirse, Brennnessel und Ackerschachtelhalm sind reich an Kieselsäure.
Die Aminosäuren Lysin und Prolin verbessern die Kollagensynthese.
Vitamin B3 (Niacin): Niacin ist ein Vorläufer des Coenzyms NAD und seiner reduzierten Form NADH, das die Kollagensynthese unterstützt.

Ginseng, Aloe vera und Knoblauch erhöhen ebenfalls die Kollagenproduktion zur Stärkung der Augen.
Hyaluronsäure ist bekannt für Kollagenbildung in der Haut.[60]

Möglichkeiten, die die körpereigene Kollagensynthese ankurbeln zur Stärkung der Augen:
Erdnüsse, Sonnenblumenkerne, Sesamsamen, Mohnsamen, Hanfsamen, Hefeflocken sind zugleich Glycin- und Prolinreich. Und so wird deine Kollagenbildung durch das Bereitstellen der benötigten Aminosäuren unterstützt.
Acerolapulver, Hagebutte(npulver), Sanddorn(saft), Brennnesselsamen, Baobab(pulver) und Guave enthalten viel Vitamin C, was außerdem für die Kollagensynthese unerlässlich ist. Warum, erfährst du weiter unten im Artikel.
„Collageneer“ ist ein Wirkstoff aus der Samenschale der weißen Lupine und soll die natürliche Kollagenproduktion in der Haut fördern.
Vitalpilze wie Shiitake, Chaga, Igelstachelbart und Co. sind besonders reich an Antioxidantien und helfen bei der Kollagenbildung.
Unterstützend braucht der Körper auch ausreichend Vitamin C und Silicium – so wird es jedenfalls in der Forschung diskutiert. [61]

Vitamin C als Kollagen Booster zur Stärkung der Augen:
Kollagen ist ein Bestandteil des Bindegewebes. Es wird in den beweglichen Zellen, die als Fibroblasten bezeichnet werden, hergestellt. Dafür braucht der Körper zwei Komponenten: Aminosäuren und Vitamin C. Vitamin C ist dir sicherlich in erster Linie für seine positive Wirkung auf das Immunsystem und zur Stärkung der Abwehrkräfte bekannt. Eine seiner wichtigsten Aufgaben im Körper ist aber die Unterstützung der Synthese von Proteinen – so auch von Kollagen.
Nahrungsmittel mit Vitamin C
Dein Körper kann Vitamin C weder produzieren, noch speichern und deswegen ist es wichtig, ausreichend davon über die Nahrung zuzuführen. Die besten Vitamin C-Quellen sind frisches Obst und Gemüse.

[59] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[60] https://www.naturstoff-medizin.de/artikel/drehen-sie-die-jahre-zurueck-mit-collagen/
[61] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Besonders Zitrusfrüchte, Brokkoli und Paprika zählen zu den Vitamin C-Bomben. Aber Achtung: Die Zubereitung und Lagerung können das Vitamin zerstören. Gekochtes Obst und Gemüse enthält zum Teil nur noch die Hälfte an Vitamin C im Vergleich zu den rohen Lebensmitteln.
Daneben solltest du auch Nahrungsmittel, die reich an Zink, Silicium und Antioxidantien sind auf deinen Speiseplan setzen. Vor allem Sanddorn und, Hagebutte sind , besonders gute Vitamin C-Quellen. Aber auch Hirse und Kürbiskerne gehören dazu. Denn sie unterstützen den Aufbau von Kollagen und verzögern gleichzeitig den Abbau.[62]

Silicium als Kollagen Booster zur Stärkung der Augen

Da wir gerade von Silicium sprechen: Auch Silicium wird als Kollagen Booster diskutiert. Silicium ist ein Spurenelement, aus dem sich z. B. die Erdkruste zusammensetzt. Direkt nach Sauerstoff ist es das zweithäufigste Element in der Erdkruste. Die lateinische Bezeichnung silicia bedeutet so viel wie Kieselerde. Quasi jedes Gewebe – ob bei Menschen, Tieren oder auch Pflanzen – braucht Silicium, um fest und straff zu bleiben. Das Halbmetall ist so gut wie in jeder Zelle deines Körpers enthalten. In seiner organischen Form als Kieselsäure beteiligt sich Silicium an vielen Stoffwechselprozessen im Körper.
Hier kommt Silicium vor:
Silicium kommt etwa in Knorpeln und Knochen, aber auch in den Gefäßwänden, der Haut, Haaren und Nägeln vor. Silicium ein wichtiger Wachstumsfaktor, denn es ist aktiv am Verkalkungsprozess der Knochen beteiligt, hilft also bei der Knochenbildung und beim Knochenwachstum. Das Spurenelement befindet sich aber auch in den Mitochondrien – die Kraftwerke unserer Zellen. Zudem kann Silicium große Mengen an Wasser binden. Das könnte wiederum eine positive Auswirkung auf die Elastizität von Haut, Bindegewebe, Knorpeln und auch der Knochen haben.
Darum ist Silicium für die Kollagenproduktion wichtig:
Es handelt sich um ein integrales Element des Binde- und Stützgewebes: Silicium ist für die Quervernetzung der Strukturelemente der Kollagene verantwortlich und somit sorgt es vermutlich für die elastische Raumstruktur des Bindegewebekolloids. Kolloide nennt man Flüssigkeiten, in denen die enthaltenen Stoffe verteilt „schweben“. Über Enzyme beeinflusst Silicium die Kollagenbildung und so auch die Bildung von Bindegewebsstrukturen. Indem es die Aktivität des Enzyms Prolyl-Hydroxylase beeinflusst, unterstützt es den Aufbau von Bindegewebe und Bindegewebsfasern. Zudem fördert Silicium den Aufbau und den Feuchtigkeitshaushalt des Bindegewebes und ist bekannt dafür, das Wachstum von Haaren und Fingernägeln zu unterstützen.
Nahrungsmittel mit Silicium
Der Körper kann Silicium nicht selbst bilden. Somit müssen wir es über die Nahrung zuführen. Vor allem im Alter nimmt der Siliciumgehalt im Körper ab. Gute Silicium-Quellen sind: Hafer, Hirse, Weizen, Kartoffeln und Spinat.
Wenn du deine Kollagenbildung anregen willst, gilt es also auf Folgendes zu achten: eine ausgewogene Ernährung, gesunde Schlafgewohnheiten und ein vorsichtiger Umgang mit Genussgiften wie Rauchen oder Alkohol. Unterstützen kannst du deinen Organismus mit Vitamin C-haltigen Nahrungsmitteln oder Lebensmitteln, die reich an Silicium sind. [63]

Lichtstimulation / nicht rauchen:

In einer aktuell veröffentlichten Pilotstudie schlagen Forscher vom University College London vor, die Beeinträchtigung der Sehkraft im Alter durch eine Lichtdusche aufzuhalten. Dabei soll das Licht mit 670 bis 1000 Nanometern Wellenlänge besonders wirksam sein. Die Forscher sind der Auffassung, dass schon eine dreiminütige Bestrahlung der Augen ausreicht, um die energiehungrigen Retinazellen neu aufzuladen. Bei ersten Tests mit 24 Probanden im Alter von 28 bis 72 Jahren konnten den Angaben zufolge erste Verbesserungen erzielt werden. "Die Idee, die Energieversorgung der lichtempfindlichen Sinneszellen zu verbessern, ist sicher gut. Ob das auf dem Wege der vorgeschlagenen Lichtstimulation funktioniert, wage ich nicht einzuschätzen", sagt Zeitz dazu.
Übrigens: Raucher können sehr viel für die Gesundheit ihrer Augen tun, denn: "Rauchen ist der einzige Umweltfaktor, der für das Voranschreiten der AMD eine nachweisbare Rolle spielt. Patienten, die unter einer

[62] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/
[63] https://bonebrox.com/wo-kommt-kollagen-vor/

Frühform der AMD leiden, sollten deshalb schnellstmöglich mit dem Rauchen aufhören. Ansonsten treiben sie mit jeder Zigarette den Krankheitsverlauf noch weiter voran", fasst Zeitz abschließend zusammen.[64]

Rotlicht gegen nachlassende Sehkraft

Regelmäßige "Lichtdusche" wirkt altersbedingter Ermüdung der Netzhaut entgegen

Eine solche LED-Taschenlampe mit rotem Licht von 670 Nanometer Wellenlänge kann möglicherweise dem Nachlassen der Sehleistung im Alter entgegenwirken. University College London

Verblüffend simple Therapie: Gegen die nachlassende Sehkraft im Alter ***kann schon eine regelmäßige „Lichtdusche" mit einer einfachen roten LED helfen – es genügen wenige Minuten täglich, wie eine Pilotstudie belegt. Das rote Licht trägt offenbar dazu bei, die im Alter geschwächten Mitochondrien in den Netzhautzellen mit Energie zu versorgen.*** Als Folge bessern sich Farbsehen und Sensitivität der Photorezeptoren wieder, wie die Forscher berichten.

Ab etwa 40 Jahren lässt die Sehkraft schleichend nach – nicht wegen eines Grauen Stars oder anderer krankhafter Veränderungen, sondern durch einen ganz natürlichen Alterungsprozess der Netzhaut. Er führt dazu, dass die Mitochondrien der Netzhautzellen immer weniger Energie in Form des Moleküls ATP produzieren. In hohem Alter erhalten die energiehungrigen Retinazellen dadurch bis zu 70 Prozent weniger ATP.

Als Folge nimmt die Leistung der Sehsinneszellen ab. „Wenn man älter wird, lässt das Sehsystem signifikant nach", erklärt Glen Jeffery vom University College London. „Die Sensitivität der Netzhaut und auch das Farbsehen werden schleichend unterminiert." Vor allem die Sehfähigkeit bei schummrigem Licht und die Wahrnehmung schwacher Farbkontraste verringern sich durch diesen Alterseffekt.

Rotes Licht fürs „Aufladen" der Mitochondrien

Doch dagegen könnte vielleicht schon eine verblüffend einfache Methode helfen, wie nun Jeffery und sein Team herausgefunden haben. Zuvor hatten sie schon in Versuchen mit Fruchtfliegen und Mäusen beobachtet, dass Licht einer bestimmten Wellenlänge die Mitochondrien anzuregen scheint. Bestrahlten sie die Augen der Mäuse mit rotem Licht von 670 Nanometern Wellenlänge, verbesserte dies die ATP-Produktion der Zellkraftwerke.

„Mitochondrien haben spezifische Lichtabsorptions-Merkmale, die ihre Leistung beeinflussen", erklärt Jeffery. „Längere Wellenlängen von 650 bis 1.000 Nanometern werden besonders gut aufgenommen und erhöhen die Leistung und Energieproduktion der Mitochondrien." Um herauszufinden, ob dies auch beim Menschen so ist, haben er und sein Team nun dazu eine Pilotstudie durchgeführt.

Rote LED-Taschenlampe als Therapiemittel

An der Studie nahmen 24 augengesunde Männer und Frauen im Alter von 28 bis 72 Jahren teil. Vor Beginn der Testphase führten die Forscher bei allen Versuchspersonen gründliche Sehtests bei verschiedenen Beleuchtungen durch, um die Leistung der Zapfen und Stäbchen in ihrer Netzhaut zu ermitteln. Die Probanden mussten unter anderem farbige Buchstaben mit sehr geringem Kontrast entziffern oder schwache Lichtsignale im Dunkeln erkennen.

Dann erhielten alle Teilnehmer eine einfache kleine LED-Taschenlampe, die rotes Licht der Wellenlänge 670 Nanometer ausstrahlte. Diese sollten sie täglich drei Minuten lang direkt vor jedes Auge halten. Dabei konnten sie entweder ins Licht hineinschauen oder die Augen schließen. Denn wie die Forscher erklären, dringt das langwellige Licht auch durch das Augenlid bis zur Netzhaut vor. Nach zwei Wochen wurde die Sehfähigkeit der Probanden erneut getestet.

Signifikante Verbesserungen schon nach zwei Wochen

Das Ergebnis: Bei Teilnehmern unter 40 Jahren gab es keine Veränderung, wohl aber bei den älteren. Bei ihnen verbesserte sich die von den Zapfen geleistete Wahrnehmung von Farbkontrasten um bis zu 20 Prozent, wie die Sehtests ergaben. Auch die Sehfähigkeit bei Schummerlicht und damit die Leistung der Stäbchen nahm bei den älteren Teilnehmern signifikant zu, wenn auch etwas weniger stark als das Farbsehen. Besonders ausgeprägt waren die Verbesserungen im blauen Farbspektrum, in dem die Sehfähigkeit im Alter besonders stark nachlässt.

„Unsere Studie zeigt, dass es möglich ist, die Sehfähigkeit bei älteren Personen schon durch kurze Behandlung mit bestimmten Wellenlängen zu verbessern", sagt Jeffery. „Dies lädt das Energiesystem in den Retinazellen wieder auf – fast wie das Laden einer Batterie." Die dafür nötige Technologie sei einfach und sicher. „Unsere LED-Taschenlampen kosten gerade einmal zwölf Pfund, so dass dies für alle erschwinglich

[64] https://www.n-tv.de/wissen/frageantwort/Kann-man-das-Altern-der-Augen-aufhalten-article21944588.html

wäre.“ Bevor aber nun alle anfangen, in rote Lampen zu schauen, muss die Wirkung der Lichttherapie erst noch in einer Studie mit mehr Teilnehmern überprüft werden. Wichtig ist auch die richtige Dosierung des Lichts. (Journal of Gerontology: Biological Sciences, 2020; doi: 10.1093/gerona/glaa155)
Quelle: University College London30. Juni 2020[65]

[65] https://www.scinexx.de/news/medizin/rotlicht-gegen-nachlassende-sehkraft/