

Kettwiger Naturheiltage 2009

Veranstaltung von NATUR und MEDIZIN

Fördergemeinschaft der Karl und Veronica Carstens-Stiftung

Alter Bahnhof Essen –Kettwig, 17.04.2009, 17.00 – 19.00 Uhr

Der Grüne Star – Erkrankung, Therapie und naturheilkundliche Ansätze

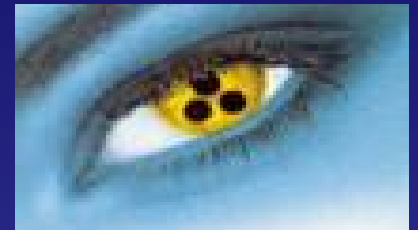
Dr. med. Brigitte Schüler

Essen



Glaukom : Epidemiologische Daten

- **Glaukom = eine der häufigsten Erblindungsursachen der Welt**
- Weltweit:
 - im Jahr 2000: 66,8 Mio. Menschen betroffen
 - Schätzung WHO: doppelte Menge
 - Hochrechnung bis 2020: 80 Mio. Betroffene
- Deutschland:
 - derzeit ca. 700.000 – 1.000.000 Erkrankte
 - Annahme:
zusätzlich ca. 1.000.000 Erkrankte ohne gesicherte Diagnose



Glaukom

Definition Glaukom:

„Sehnervenkrankung, bei der Nervenzellen der Netzhaut und deren Fortsätze, die den Sehnerven bilden, absterben. „

Mechanische Theorie

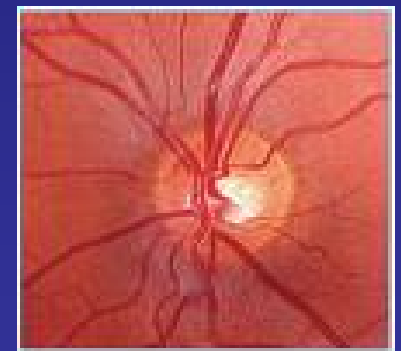


Vaskuläre Theorie

Augeninnendruck:

„Normwert“ : < 21 mm Hg

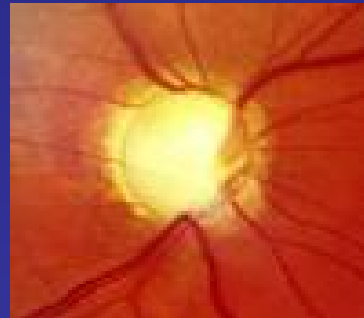
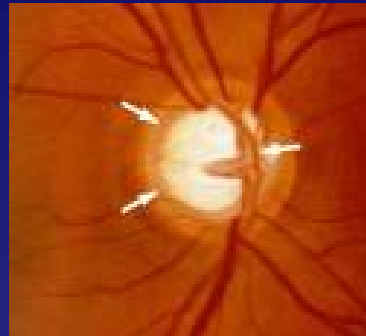
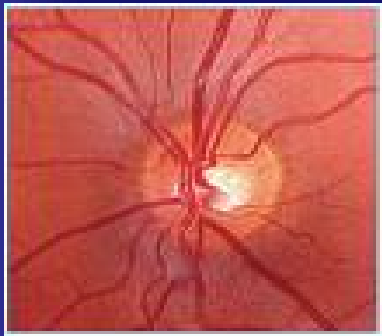
???



Fortschreitendes Glaukom

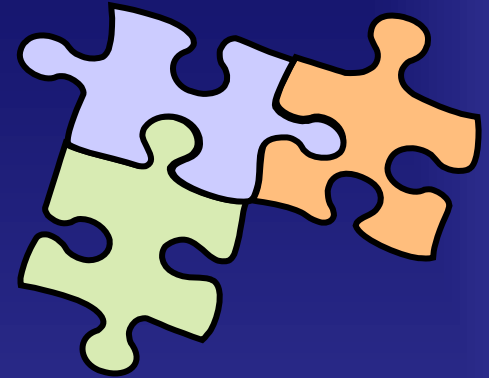
Sehnervbefund

Gesichtsfeldausfall

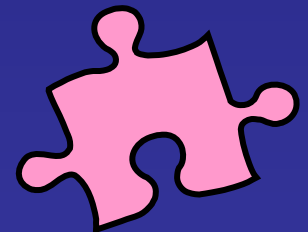


Glaukom

= „krankes Auge in einem kranken Körper“
(Langrange, 1922)



= heute:
komplexes multifaktorielles Krankheitsbild im
Gesamtgefüge der körperlichen und seelischen
Befindlichkeit des Betroffenen



Glaukomformen

- **Primär chronisches Offenwinkelglaukom POWG (80%)**
 - Normaldruckglaukom (50%)
 - Niederdruckglaukom
- **Engwinkel- / Winkelblockglaukom**
- **Angeborenes Glaukom**
- **Glaukom als Folgeerkrankung (Sekundärglaukom)**
- **Okuläre Hypertension**
 - Augeninnendruckerhöhung ohne Sehnervschaden
 - 35 % der Betroffenen entwickeln ein Glaukom innerhalb von 5 Jahren



Untersuchungen bei Glaukom in der Praxis



- **Sehschärfenprüfung**
- **Augeninnendruckmessung („Tagesprofil“)**
- **Gonioskopie (Kammerwinkelbeurteilung)**
- **Gesichtsfelduntersuchung**
 - Konventionelle Perimetrie
 - Blau-Gelb-Perimetrie / Flimmerfrequenzperimetrie
- **Hornhautdickenmessung (Pachymetrie)**
- **Laseruntersuchung des Sehnervenkopfes (HRT / GDX)**
- **Augenhintergrunduntersuchung mit Sehnervbeurteilung**



Theorien der Glaukomentstehung

Mechanische Theorie

Erhöhung des Augeninnendruckes



Absterben von Nervenfasern



Sehnervschaden

Aber:

Nicht alle Glaukomverläufe können so erklärt werden !



Theorien der Glaukomentstehung

Vaskuläre Theorie

-ergänzender Ansatz zur mechanischen Theorie

-es existiert eine Autoregulation der Gefäße:

Autoregulation = physiologischer Prozeß, der den Blutfluß und den Stoffaustausch in der Netzhaut dem aktuellen Bedarf angemessen reguliert

-wichtig:

beim Glaukom liegt oft eine Störung der Autoregulation der Sehnervdurchblutung vor !

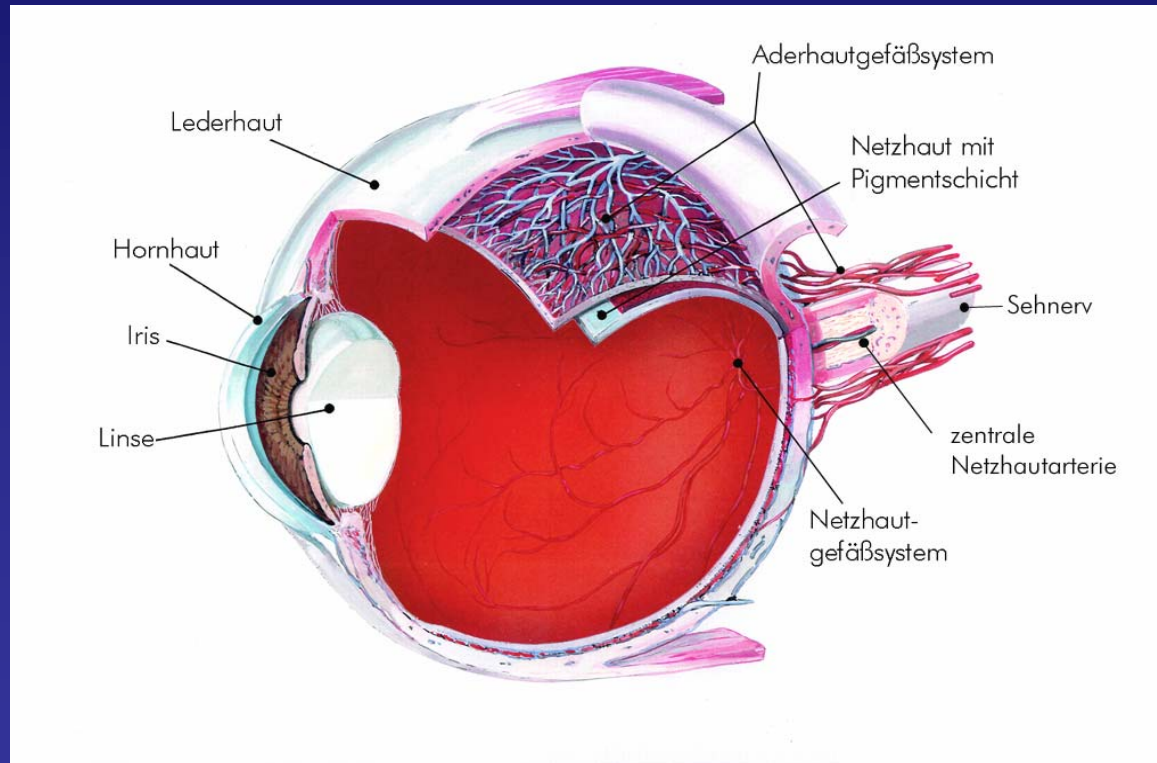


Theorien der Glaukomentstehung

2 Gefäßsysteme

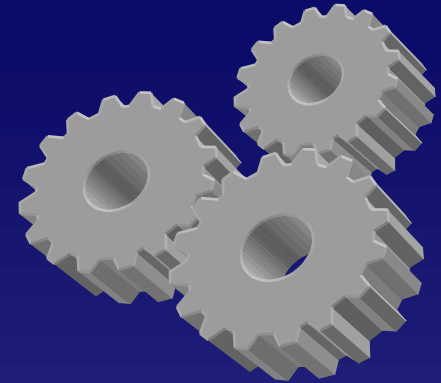
**Netzhautgefäßsystem:
Autoregulation/ Stresshormone**

**Aderhautgefäßsystem:
vegetative Steuerung**



Risikofaktoren der Glaukomentwicklung

- Alter über 40 Jahre
- gehäuftes Auftreten in der Familie
- dunkle Hautfarbe
- erhöhter Augeninnendruck
- Glaukomschaden am anderen Auge
- Kurz- oder Weitsichtigkeit
- Diabetes mellitus
- **Gefäß- und Herz-Kreislauf-Erkrankungen**
- Stoffwechselerkrankungen, Übergewicht
- Erhöhte Blutfettwerte
- Rauchen
- Sozialstatus / psychosozialer Stress / Dauerstress



Risikofaktoren der Glaukomentwicklung

Gefäß - und Herz - Kreislauf – Erkrankungen

- arterielle Hypertonie (Bluthochdruck)
- arterielle Hypotonie (niedriger Blutdruck)
- nächtliche Hypotonie (sog. nächtliche RR - dips)
- schnelle medikamentöse Absenkung des Blutdrucks
- Blutgerinnungsstörungen
- vasospastisches Syndrom



Theorien der Glaukomentstehung

Risikofaktor Blutdruck

- gefährliche Kombination:

niedriger Blutdruck kombiniert mit erhöhtem Augeninnendruck und / oder krankhafter Autoregulation

- wichtig:

1. Mitbeurteilung durch den Hausarzt

2. 24 - h - Blutdruckmessung

3. Vermeidung von größeren RR - Schwankungen

4. Vorsicht: vasospastisches Syndrom



Vasospastisches Syndrom

Vasospasmus:

Verkrampfung der peripheren und zentralen Blutgefäße
(Experiment: Arteria ophthalmica)

Ursache:

Streß, Kältereiz, Nikotinabusus

Symptome:

kalte Hände, kalte Füße
schlechte Augendurchblutung, Tinnitus
Endothelinspiegel im Blut erhöht

Empfehlungen:

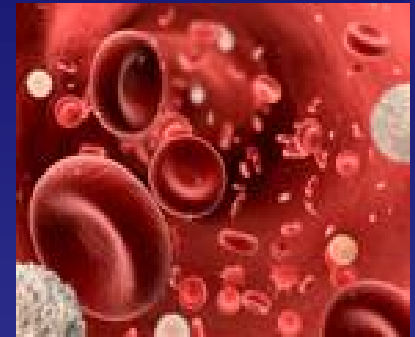
Einnahme von Magnesium, salzreiche Kost am Abend (RR !)
kein Ausdauersport, besser: kurze Trainingseinheiten
keine Sauna-Anwendungen
Kältereize vermeiden : Hände nicht in kaltes Wasser !
Warmes Wasser verwenden !



Mikrozirkulation : Endothelin

- hormonähnliche Substanz
- Bildung im Gefäßinnern (Endothel)
- Funktion:
 - stärkster körpereigener Vasokonstriktor
 - Regulation des örtlichen Blutflusses
 - Erhöhung der Empfindlichkeit der Augengefäße auf weitere Stresshormone (u. a. Adrenalin)
- Vermehrte Ausschüttung bei Stress

! ▪ bei Glaukompatienten im Serum erhöht



➡ Kontraktion der Gefäße (Durchblutung ↓)

! ▪ bei Glaukompatienten im Kammerwasser erhöht

➡ Kontraktion des Trabekelmaschenwerkes (Augendruck ↑)

! ▪ führt vermutlich zum Absterben von Ganglienzellen



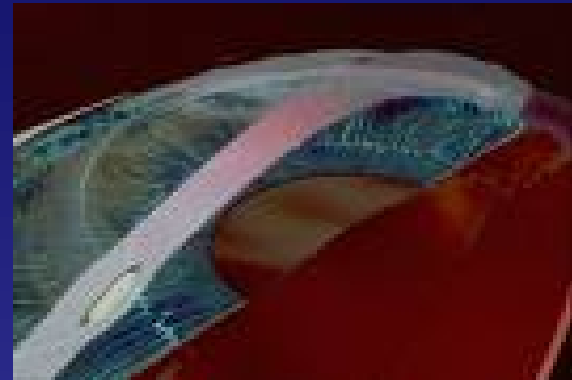
Übersicht : Entstehung des Glaukoms



Therapie des Glaukoms

Allgemeine Therapieansätze

1. Konventionell
2. Naturheilkundlich



Optimal: Kombination von Beidem !!



Therapie des Glaukoms

Konventionelle Therapieansätze

1. Medikamentöse Augendrucksenkung

- β -Blocker
- Carboanhydrasehemmer
- Prostaglandinanaloga
- Pilocarpin
- α -Agonisten
- In Erprobung: Endothelin-Blocker

2. Lasertherapie

3. Kryotherapie (Kältetherapie)

4. Operationen

- fistulierend / nicht fistulierend
- Implantate



Allgemeine Therapieansätze des Glaukoms

Medikamentöse Augendrucksenkung:

Immer konventionell durch lokal anzuwendende Augentropfen !



Die naturheilkundliche Therapie kann parallel zur medikamentösen Augendrucksenkung durchgeführt werden und ersetzt nicht das Tropfen von Antiglaukomatosa !



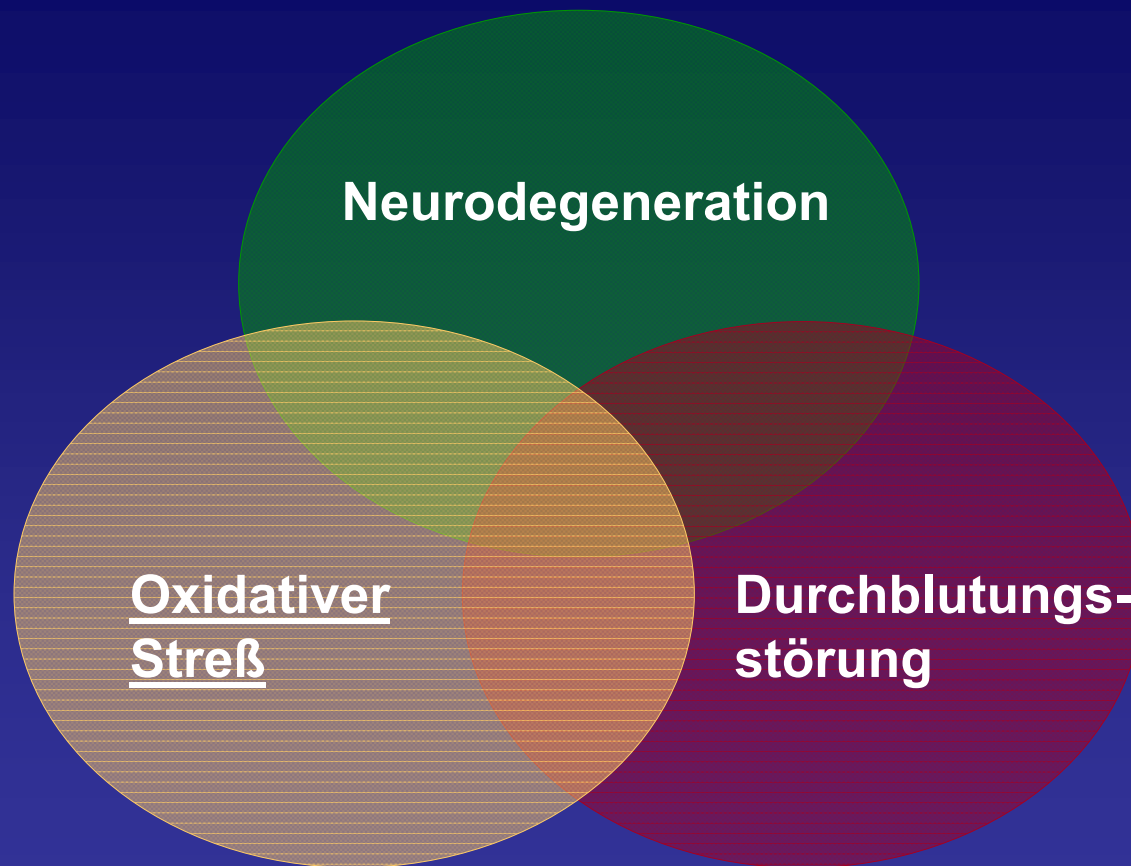
Therapie des Glaukoms

Naturheilkundliche Therapieansätze

1. Verhinderung von oxidativem Streß
2. Regeneration durch Organtherapeutika
3. Verbesserung der Durchblutung
4. Entspannungstechniken
5. Ernährung / Lebensstil



Das Glaukom – ein multifaktorielles Geschehen



Oxidativer Streß

- erhöht bei Glaukom
- Auslöser : freie Radikale



Freie Radikale:

- aggressive, reaktionsfreudige Teilchen (Moleküle)
 - im normalen Körperstoffwechsel vorhanden
 - in bestimmten Geweben sehr zahlreich vorkommend (Netzhaut)
 - vermehrte Bildung durch: UV-Licht, Streß, Rauchen, Medikamente
 - führen zur Oxidation von Eiweißen und Fetten
 - beschleunigen die Alterung von Zellstrukturen
 - können zu frühzeitigem Zelltod führen
-
- betroffene Gewebe beim Glaukom:
 - schlecht durchblutete Nervenfasern (Reperfusion)
 - besonders bei gestörter Autoregulation
 - Netzhaut, Trabekelmaschenwerk



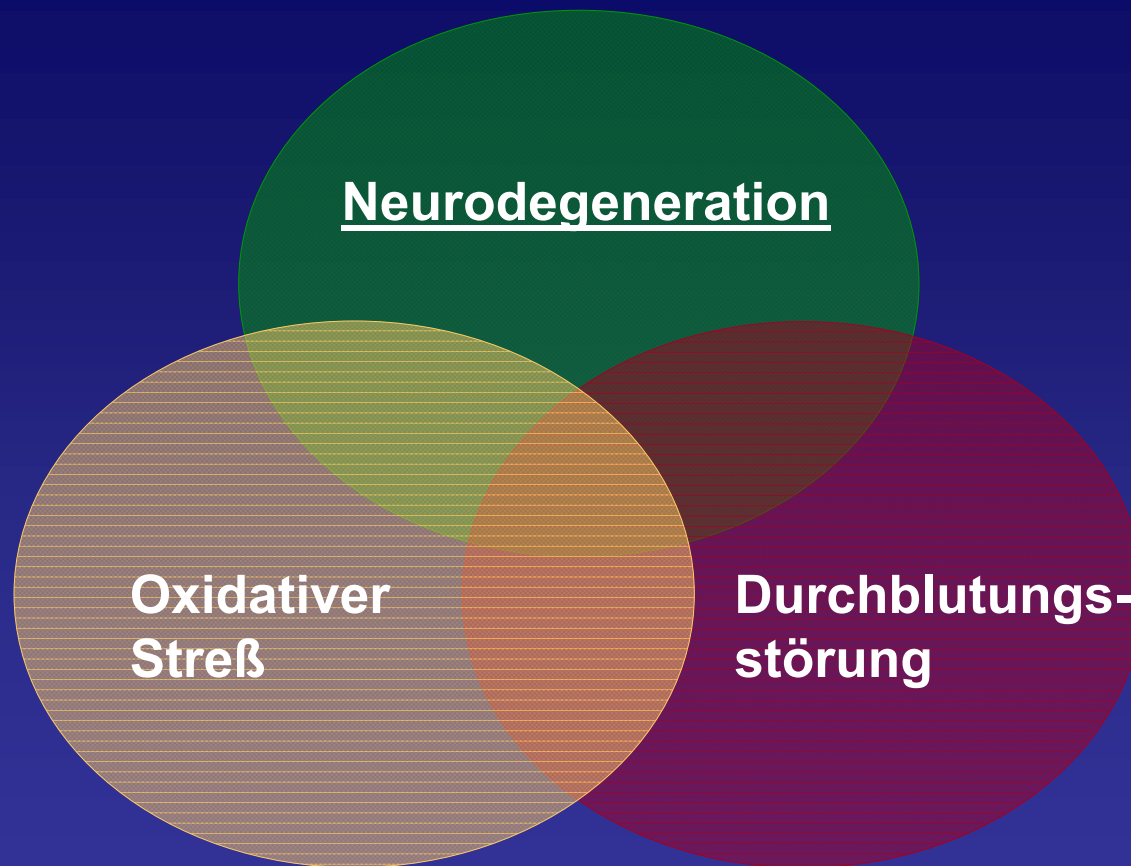
Nährstoffempfehlungen bei Glaukom I

- Antioxidative Wirkung -

Nährstoff	Empfohlene Tageszufuhr	Anmerkungen
Vitamin C	500 – 1000 mg (– 5000 mg)	Antioxidativ, senkt den Augeninnendruck
Vitamin E	250 – 500 I.E.	Radikalfänger
Bioflavonoide, z.B. Rutin, Quercetin	20 – 100 mg	Vitaminsparer, antioxidativ, gefäßprotektiv
Coenzym Q10	50 – 100 mg	Zellenergiestoffwechsel
Selen	100 -200 ug	Antioxidativ, vermutlich augendrucksenkend



Das Glaukom – ein multifaktorielles Geschehen



Nährstoffempfehlungen bei Glaukom II

- Sehnervschutz -

Nährstoff	Empfohlene Tageszufuhr	Anmerkungen
Vitamin B1	150 – 200 mg	optimal als Benfothiamin
Vitamin B2	10 – 40 mg	} als Komplex
Vitamin B6	5 – 20 mg	
Vitamin B12	10 – 100 µg	
Folsäure	250 – 400 µg	
α-Liponsäure	200 – 600 mg	30 min. vor (!) dem Essen
Zink	15 – 25 mg	



Nährstoffempfehlungen bei Glaukom II

- Sehnervschutz -

Vitamin B1:

- Regeneration geschädigter Nerven
- Verhinderung der Bildung von AGEs
- Mangel führt zu Absterben von Nervenzellen
- besonders wirksam: fettlösliche Form Benfothiamin
- in Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, ungeschältem Reis

alpha-Liponsäure:

- schützt NZ der Netzhaut vor oxidativem Streß bei Reperfusion
- verbessert den Kammerwasserabfluß
- positive Effekte bei Demenz
- in Innereien



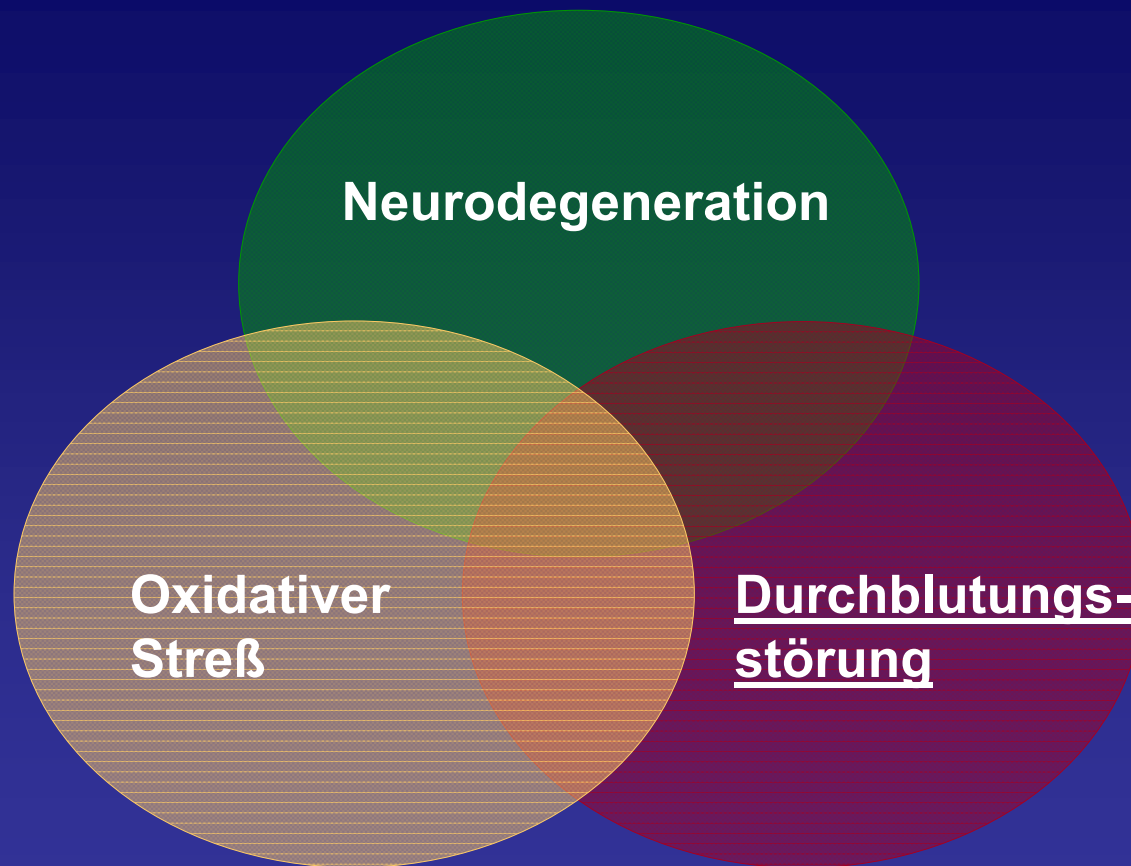
Ganzheitliche Glaukomtherapie - Sehnervregeneration

Therapie mit Organpräparaten

- basierend auf homöopathischer und anthroposophischer Lehre
- Herstellung durch spezielle pharmakologische Unternehmen
- Anwendung bei degenerativen Erkrankungen
- Präparatebeispiel Glaukom: Sehnerv, Netzhaut, Iris
- anwendbar als Injektions-Kur, über mehrere Wochen



Das Glaukom – ein multifaktorielles Geschehen



Nährstoffempfehlungen / Phytotherapie bei Glaukom III

- Durchblutungsförderung -

Nährstoff	Empfohlene Tageszufuhr	Anmerkungen
Magnesium *	150 – 250 mg	entspannt die Gefäßmuskulatur
Arginin *	4 – 6 g	Erweiterung der Blutgefäße
Gingko	120 – 240 mg	langfristige Einnahme erforderlich
Buchweizenkraut		als Teezubereitung
Bromelain/Papain	670 /900 mg	30 min vor (!) dem Essen
Heidelbeerextrakt	200 mg	Dosierung als reines Extrakt

* Vorsicht: Blutdruckerniedrigung möglich



Therapie des Glaukoms - Nährstoffempfehlungen

- Nährstoffempfehlungen sind allgemein gehalten. Bei Einnahme von bestimmten Medikamenten bzw. Vorliegen von Erkrankungen sind sie **individuell darauf abzustimmen**.
- Die längerfristige Einnahme von Nährstoffen sollte nur unter ärztlicher Beobachtung erfolgen. Die Dosierung kann anhand regelmäßiger Blutuntersuchungen kontrolliert werden.



Glaukomtherapie - Durchblutungsförderung

Hämatogene Oxidationstherapie (HOT), Ultraviolettbestrahlung des Eigenblutes (UVB)

- unschädliche, biologische Behandlungen

- Wirkungen:

- Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes
- Steigerung der Sauerstoffverwertung in schlecht durchbluteten Geweben
- Verminderung der Thrombosegefahr
- Verbesserung der körpereigenen Abwehr
- Senkung des Cholesterin- und Blutzuckerspiegels im Blut



Glaukomtherapie - Durchblutungsförderung

Hämatogene Oxidationstherapie (HOT), Ultraviolettbestrahlung des Eigenblutes (UVB)

- Anwendungsgebiete:

- Glaukom
- Makuladegeneration und andere durchblutungsbedingte Augenerkrankungen
- Vorbeugung von Herzinfarkt und Schlaganfall
- Angina pectoris (Herzkranzgefäßverengung)
- periphere Durchblutungsstörungen
- Hirn – Durchblutungsstörungen / Migräne
- biologische Krebsbehandlung / Immunsystemsteigerung



Glaukomtherapie - Durchblutungsförderung

Glaukom und Begleiterkrankungen

eine Untersuchung an 24.000 Glaukomekrankten ergab folgende Begleiterkrankungen:

- Hoher Blutdruck 46%
- Erhöhte Blutfettwerte 40%
- Hörsturz und Tinnitus 38%
- Kalte Hände und Füße 30%
- Angina pectoris 25%
- Diabetes 19%
- periphere Durchblutungsstörungen 15%
- Migräne 5%



Glaukomtherapie - Durchblutungsförderung

Akupunktur

Wirkweise:

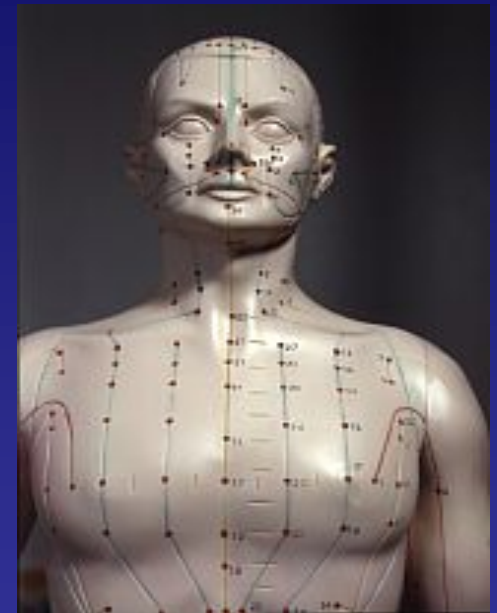
- wissenschaftlich teilweise untersucht und belegt
- Steigerung der Durchblutung des Auges und der dazugehörigen Gehirnanteile (Sehrinde)
- körperliche Entspannung / Augendrucksenkung

Angewandte Techniken:

- Körperakupunktur, Ohrakupunktur

Voraussetzung für den Erfolg:

- regulationsfähiger Organismus



Glaukom und Stress



Glaukom

Psychische Verhaltensmuster von Glaukompatienten

- emotional instabile Persönlichkeitsstruktur
- vermehrt psychosomatische Beschwerden
- erhöhte Nervosität
- Neigung zu Angstzuständen
- Neigung zu Depressionen
- Neigung zu Hypochondrie
- Perfektionismus
- „es anderen recht machen wollen“
- Unterdrückung eigener Bedürfnisse



Glaukomtherapie - Entspannungstechniken

Autogenes Training

Hypnose

Musiktherapie

Meditation

Stress ↓

Augendruck ↓

Durchblutung ↑



Glaukom Lebensstil

- Ausgewogene Ernährung
- Rauchen ?
- Entspannungsphasen, „Inseln in den Tag einbauen“
- Patienten mit niedrigem Blutdruck / Vasospasmus:
 - abends salzreicher essen
 - Vermeidung von Kälte
- Magen-Darm-Probleme ? (Helicobacter-pylori-Infektion?)
- Schlafapnoe kann erhöhten Augeninnendruck verursachen
- Kaffeekonsum reduzieren
- Grünen Tee bevorzugen (antioxidative Eigenschaften)
- geringe Mengen Rotwein wirkt endothelinblockierend und antioxidativ
- kein Tauchen
- beim Yoga keine Kopfstandübungen
- bei fortgeschrittenem Glaukom (Gesichtsfeldausfälle) Flugreisen und Bergwandern über 2500 Höhenmeter vermeiden
(o₂-Sättigung im Blut ↓)



Glaukom – Ratschläge zur Ernährung


Gewebeübersäuerung

- vermehrte Bildung saurer Stoffwechselprodukte im Bindegewebe
- vermehrte Freisetzung entzündungsfördernder Substanzen

• Ursachen einer Übersäuerung:

- Zeit- und Bewegungsmangel
- Psychischer Stress
- (Chronische) Erkrankungen
- Regelmäßige allopathische Medikamenteneinnahme
- Darmfehlbesiedlungen
- „Moderne Ernährung“

Glaukom – Ratschläge zur Ernährung

Basenlieferanten	Säuernde Nahrungsmittel
Kartoffeln Obst und Gemüse Zwiebeln, Knoblauch Rohe Milch Sahne Sojabohnenprodukte Stilles Mineralwasser Kräutertees 	Fleisch und Wurst Fisch Käse Röstprodukte Erdnüsse Weißer und brauner Zucker Weißmehl Kaffee Schokolade Kohlensäurehaltige Getränke Alkoholische Getränke Industriell gefertigte Speisen (Fertiggerichte)

Empfehlung für ein ausgeglichenes Säure-Base-Verhältnis:

80 % basische und 20 % saure Nahrungsmittel !

Glaukom – Ratschläge zur Ernährung

↑ Entzündungsstoffwechsel ++ ↓
Ω-6-Fettsäuren : Ω-3-Fettsäuren

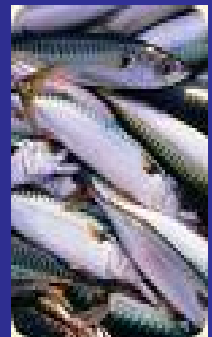
Ω-6-Fettsäuren:

- Botenstoff entzündlicher Prozesse (Rheuma, Trockenes Auge)
- Herkunft:
 - körpereigener Entzündungsstoffwechsel
 - Ernährung : tierische Produkte (Fleisch- und Wurstwaren)



Ω-3-Fettsäuren:

- Reduktion entzündlicher Prozesse im Körper
- Herkunft:
 - in hochwertigen Pflanzenölen (Leinsamen-, Raps- und Olivenöl)
 - in Kaltwasserfischen (Lachs, Makrele und Hering)



Empfehlung: Erhöhung des Anteils der Ω-3-Fettsäuren in der Nahrung !

Glaukom: Ω -3-Fettsäuren

Ω -3-Fettsäuren und Glaukom

- erniedrigte Spiegel im Serum von POWG - Patienten
- Reduktion des Augeninnendruckes im Tiermodell

Weitere Wirkungen von Ω -3-Fettsäuren

- antioxidativ
- Verringerung des Risikos für Arteriosklerose und Herzerkrankungen
- antirheumatisch
- Schutz vor Gefäßerkrankungen
- Hemmung der Thromboseneigung
- antientzündlich



Glaukom – Ratschläge zur Ernährung

Die Ernährung beim Glaukom sollte

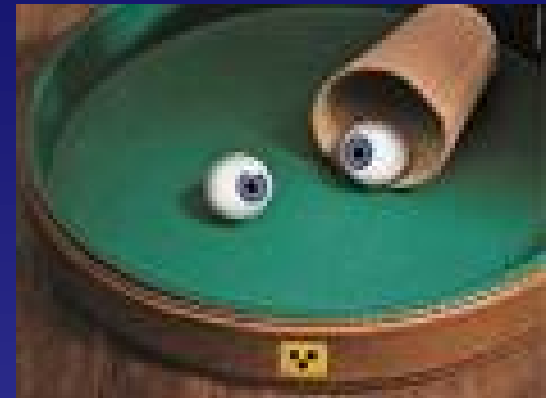
- ✓ vorwiegend basisch
- ✓ möglichst frei von entzündungsfördernden Stoffen
- ✓ ballaststoffreich
- ✓ zusatzstoffarm
- ✓ möglichst naturbelassen und
- ✓ mit einem hohen Obst und Gemüseanteil sein.



Glaukomvorsorgeuntersuchung

Fazit:

**Augeninnendruckmessen
allein
reicht nicht aus !**



Glaukomvorsorgeuntersuchung

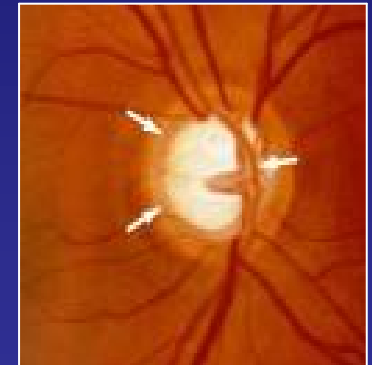
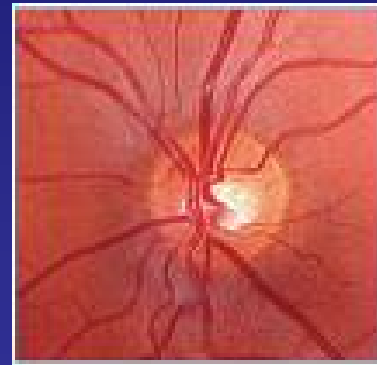
Muss mindestens bestehen aus :

Messen des
Augeninnendruckes

+

Sehnervbeurteilung

durch einen Augenarzt !



Empfehlung: jährlich ab dem 40. - 50. Lebensjahr

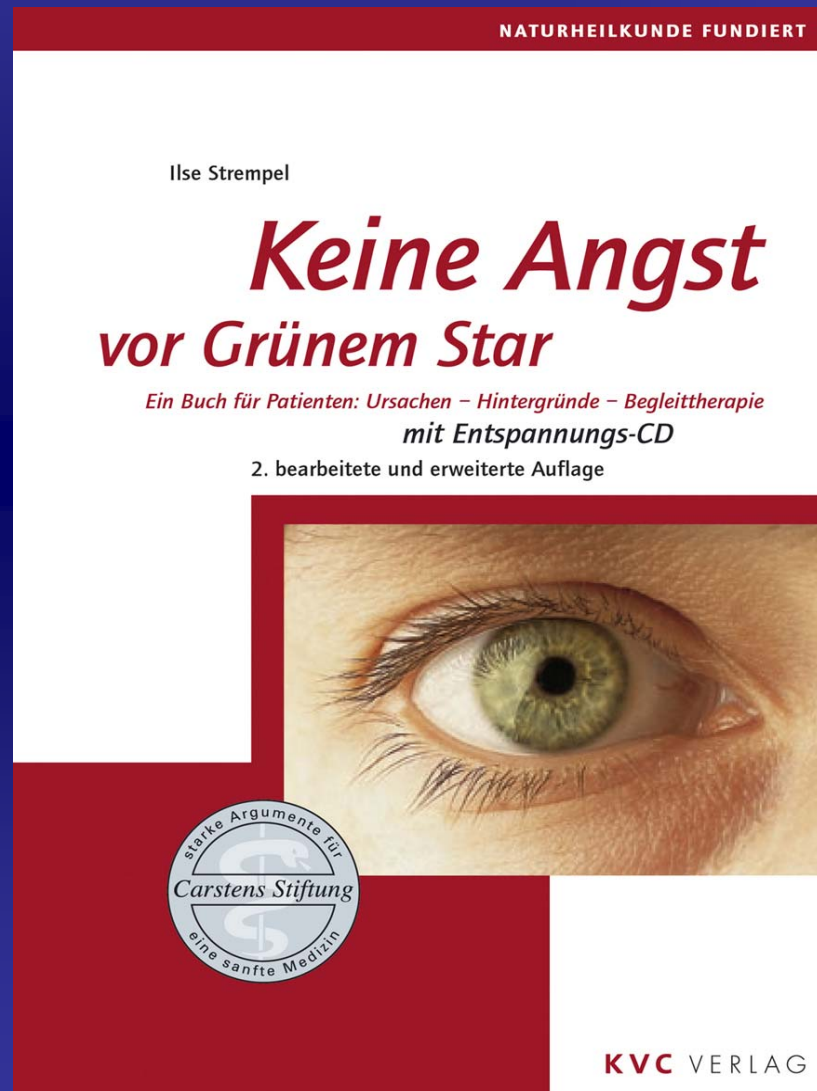
Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

Keine Angst vor Grünem Star mit Entspannungs - CD

Ilse Stempel

KVC – Verlag

ISBN 3-9333351-28-6



© Dr. med. Brigitte Schüler 2009

Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

Das andere Augenbuch

Ilse Stempel

KVC – Verlag

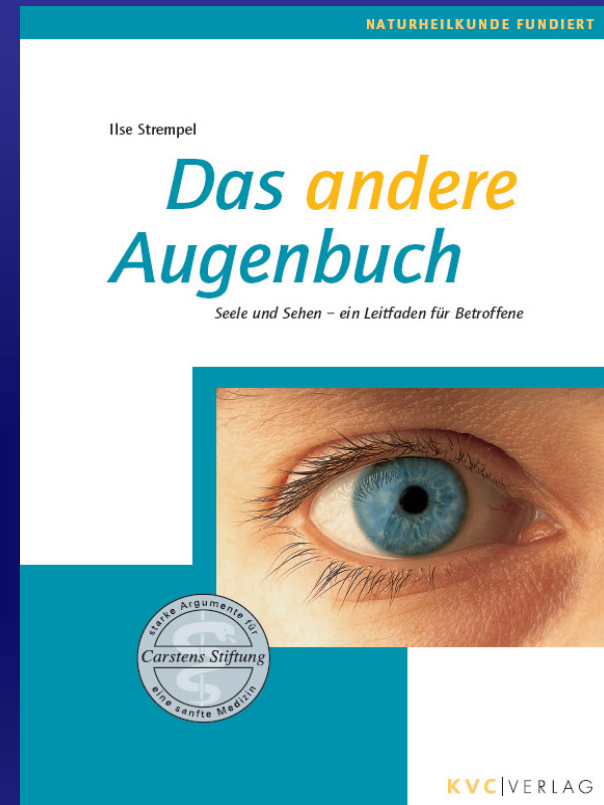
ISBN 3-9333351-46-4

Glaukom – mehr als ein Augenleiden

Ilse Stempel

Kilian – Verlag

ISBN 978 – 3 – 932091 – 98 - 8



Trockenes Auge – Literaturempfehlungen

Selbsthilfe bei Trockenen Augen

Brigitte Schöler

KVC – Verlag

ISBN 978-3933351-76-0

Komplementäre Augenheilkunde

K. U. Marx

Hippokrates Verlag

ISBN 3-8304-5262-4



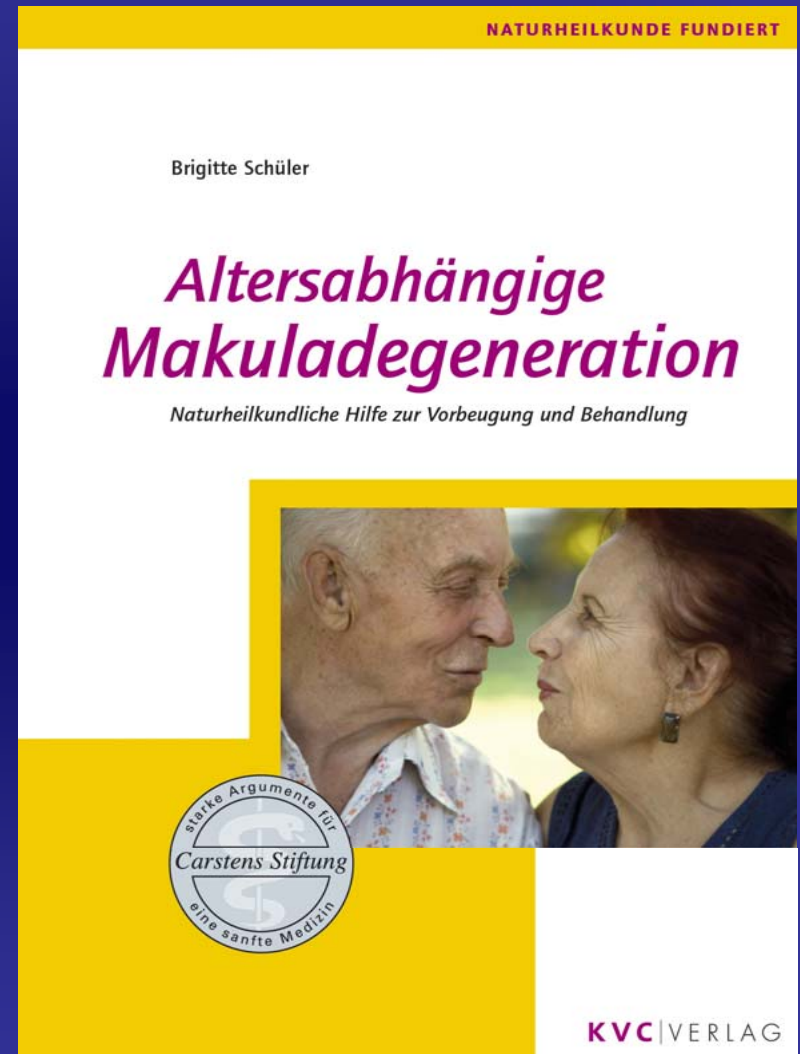
Augenkrankheiten – Literaturempfehlungen

Altersabhängige Makuladegeneration

Brigitte Schüler

KVC – Verlag

ISBN 3-9333351-65-0



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit !

