Was kann eigentlich die ALTERNATIVE AUGENHEILKUNDE?

„Das ist eines der Geheimnisse des Lebens: die Seele durch die Sinne heilen und die Sinne durch die Seele"
(Oscar Wilde)

Brille, Tropfen, Operation – bei Augenleiden und Sehstörungen sind das die gängigen Methoden. Die ganzheitliche Augenheilkunde verfügt darüber hinaus noch über viele weitere Möglichkeiten in Therapie und Diagnostik, die jedem helfen können. Der Augenarzt Dr. Arvi Päärmann gibt uns einen Einblick …

ANZEIGE

Hilfe, mir bleibt die Stimme weg!

Wer häufig heiser ist oder sich ständig räuspern muss, sollte seine Stimmbänder pflegen und schützen

Diese Zahl überrascht: Mehr als 70 % der Deutschen leiden unter Stimmbeschwerden wie Heiserkeit, Räusperzwang oder einem Trockenheitsgefühl im Mund.* Im schlimmsten Fall können die Probleme zum Verlust der Stimme führen. Von ihnen sind vor allem Menschen betroffen, die privat oder auch beruflich viel und häufig sprechen oder auch singen. Doch was können wir tun, wenn die Schleimhäute im Mund- und Rachenraum trocken, gereizt oder angegriffen sind? Zuerst einmal ist es wichtig, jedes Flüstern und Räuspern zu vermeiden. Denn das strengt die Stimmlippen unnötig an. Flüssigkeit dagegen tut gut – also viel Wasser oder Tee trinken. Um die geschädigten Schleimhäute vor äußeren Einflüssen zu bewahren, sollten wir außerdem für Schutz und eine zusätzliche, intensive Befeuchtung sorgen. Dazu eignen sich die Lutschpastillen von isla® med hydro+ Milde Kirsche, die es ohne Rezept in Apotheken gibt.

BESCHWERDEN 3-FACH EFFEKTIV LINDERN

- *Der Spezialextrakt aus Isländisch Moos in isla® med hydro+ Milde Kirsche bildet beim Lutschen einen Balsam, der sich schützend auf die gereizten Schleimhäute legt.*
- *Für die intensive Befeuchtung der Schleimhäute sorgen die enthaltene Hyaluronsäure und ein spezieller Hydrogel-Komplex.*
- *Stimmbeschwerden wie Stimmbandreizungen und Heiserkeit werden so lang anhaltend gelindert.*

Mehr Infos unter www.isla.de

* Repräsentative Konsumentenbefragung zum Thema Stimme im Auftrag von Engelhard Arzneimittel GmbH & Co. KG, Bonsal GmbH 2016, n = 1.005 Teilnehmer.

Mit unseren Augen erfassen wir die Welt und machen uns zu einem Teil von ihr. Doch auch umgekehrt, geben wir mit keinem anderen Teil unseres Körpers so viel über unser Innenleben preis, wie mit dem „Spiegel unserer Seele“. Genau das berücksichtigt die „ganzheitliche“ Augenheilkunde. Sie betrachtet das Auge nicht ausschließlich als Organ, sondern berücksichtigt auch dessen engen Bezug zu allen anderen Körperorganen, Funktionskreisen und auch zu unserer Gefühlswelt. Warum diese medizinische Sichtweise oft viel besser hilft, erfahren wir von Dr. Arvi Päärmann im Interview.

DR. ARVI PÄÄRMANN

ist Arzt für Augenheilkunde, Naturheilkunde und Homöopathie. Er ist ärztlicher Leiter des AAZ Alternatives Augenzentrum in Stolberg. Zu seinen Schwerpunkten gehört die Behandlung von Altersabhängiger Makuladegeneration (AMD), Glaukom und des Trockenen Auges. Weitere Infos unter www.makuladegeneration.de sowie beim Berufsverband der Augenärzte BVA - Ressort CAM unter bva@augeninfo.de

Was unterscheidet die ganzheitliche Augenheilkunde von der schulmedizinischen?

Zunächst ist die Gemeinsamkeit wichtig: Die wichtigste Basis auch für die ganzheitliche Augenheilkunde ist das umfangreiche medizinische Wissen über die Strukturen, das Funktionieren und die Krankheiten des Auges, d.h. dessen Anatomie, Physiologie und Pathologie. Darüber hinaus werden dann Diagnostik und Therapie in der ganzheitlichen Augenheilkunde um völlig andere Aspekte erweitert. Dadurch wird eine menschlichere Augenheilkunde ermöglicht, insofern, dass der jeweilige Mensch mit seiner individuellen Krankheitsgeschichte, seiner Umwelt und seinen Gefühlen erfasst wird.

Und mit welcher ganzheitlichen Methode gelingt das?

Die ganzheitliche Augenheilkunde ist nicht „ein“ System eines Erfinders oder „eine“ Methode. Vielmehr wählt der Therapeut – je nach seiner Vorkenntnis und Ausbildung – das Beste aus verschiedensten Systemen für den jeweiligen Patienten aus. Meistens gehört die Augenakupunktur dazu. Diese ist Bestandteil der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Noch heute haben uralte Therapien der TCM, wie die Akupunktur, und Diagnoseverfahren, wie die Zungen- und Pulsdiagnostik, einen hohen Stellenwert in der alternativen Augenheilkunde. Denn sie basieren auf dem Wissen über den Einfluss sämtlicher Regelkreise im Körper auf die Augen.

Was ist Augenakupunktur?

So werden alle bekannten Verfahren der Akupunktur bezeichnet, die bei Augenerkrankungen eingesetzt werden. Hierbei werden **nie** Nadeln **in** das Auge gesetzt! Immer ist die Augenakupunktur eingebettet in eine ganzheitliche Therapie, vor allem mit individueller Ernährung, pflanzlichen Heilmitteln und Augenübungen.

Und was kann Augenakupunktur?

Bei den meisten Patienten bringt sie eine sofortige Sehverbesserung, je nachdem, wie weit das Auge vorgeschädigt ist. Wie genau das funktioniert, auf welchen Wegen, also über „Akupunkturströme“ oder Veränderungen im Gehirn, ist noch nicht genau bekannt. Ich beobachte bei meinen Patienten, dass sie durch eine verbesserte Kontrastempfindlichkeit nach der Akupunktur besser sehen können.

Kann sie auch bei Kurz- oder Weitsichtigkeit helfen?

Die sogenannte Altersweitsichtigkeit, eine Weitsichtigkeit, die bis zum 66. Lebensjahr zunimmt und bis zu 3 Dioptrien stark wird, kann mit regelmäßigen Akupunktursitzungen sowie täglichen Augenübungen (siehe S. 86) aufgehalten werden, die mindestens täglich für 15 Minuten durchgeführt werden sollten.

Bei der Kurzsichtigkeit sind Erfolge mit Augenakupunktur nur noch bis zum 16. Lebensjahr möglich, denn danach ist das Auge „ausgewachsen“. Kurzsichtigkeit bei Kindern und Heranwachsenden wird übrigens stark gefördert, durch das Starren auf nahe Gegenstände, wie etwa das Handy oder Tablet, insbesondere bei Dunkelheit.

Was hilft denn bei derart „gestressten“ Augen?

Wenn wir unsere Augen stark beanspruchen, etwa bei konzentrierter Bildschirmarbeit – und womöglich noch unter Zeitdruck – kann das zu trockenen Augen und zu Augenmuskel-Anspannungen führen. Beides ist mit Augenakupunktur gut zu behandeln und ebenfalls auch mit Augenübungen.

Wie läuft eine Augenakupunktur-Sitzung ab?

Eine „Sitzung“ erfolgt meist im Liegen. Mit der Akupunkturnadel werden Punkte aktiviert, die sich sowohl um das Auge herum befinden (siehe Abbildung oben) als auch „augenfern“, z. B. an Händen und Füßen. Dabei wird angestrebt, ein möglichst kräftiges „de Qi-Gefühl“ mit der Akupunkturnadel zu erzeugen. Es ist kein Schmerz, sondern eher das Gefühl „die Energie kommt“– und der erfahrene Patient merkt dadurch selbst sofort, ob die Nadel gut wirkt. Nach der Nadelung ruht der Patient 25 Minuten, anschließend werden die Nadeln entfernt. Nebenwirkungen gibt es so gut wie keine.

Welchen Einfluss haben Gefühle auf unsere Augen-Gesundheit?

Völlig ohne Schuldvorwurf sollte jeder Patient mit jeder Krankheit gemeinsam mit seinen Ärzten überlegen, ob diese ein Hinweis auf irgendein „Problem“ des Betreffenden ist. Und hier wissen

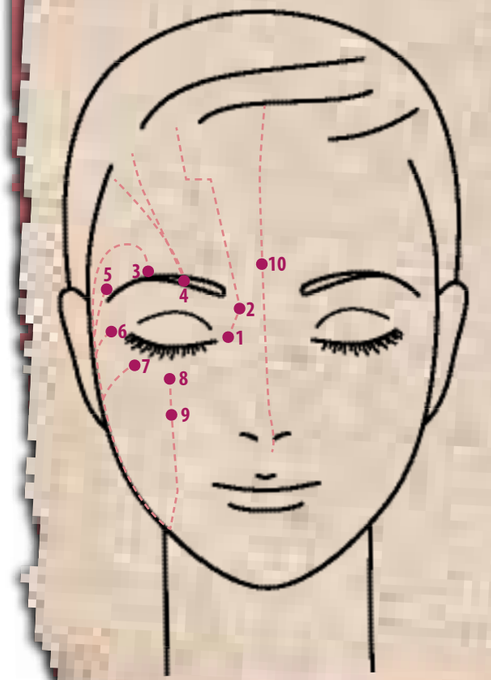
„KRANKHEIT IST DER VERSUCH DES KÖRPERS, EIN PROBLEM ZU LÖSEN“

(DR. SERGE KING, KAHUNA-MEDIZINER IN HAWAII)

DIE AUGEN-PUNKTE

FÜR AKUPUNKTUR & AKUPRESSUR

Wenn unsere Augen müde, trocken oder gereizt sind, sodass wir unklar sehen oder Kopfschmerzen bekommen, können wir die Beschwerden über diese Punkte lindern: Wir können sie drücken (Augenakupressur) oder von einem Therapeuten nadeln lassen (Akupunktur)



DIE AKUPUNKTUR- & AKUPRESSURPUNKTE UND IHRE WIRKUNG

So wird's gemacht: Drücken Sie die jeweiligen Punkte für 10 bis15 Sekunden – bei akuten Beschwerden bei Bedarf, bei chronischen Beschwerden ein bis dreimal täglich. Sie werden feststellen, dass einige Punkte empfindlicher sind als andere – genau diese sind dann die wichtigsten Punkte. Massieren Sie die empfindlichen Punkte aber nur leicht für etwa 30 Sekunden.

Punkt 1 – Innenwinkel der Augen

Punkt 2 – Innenwinkel der Augen, am Nasenrücken

Punkt 3 – Außerhalb der Brauenmitte am Brauenrand

Punkt 4 – Mitte der Augenbrauen

Punkt 5 – Äußerer Brauenrand

Punkt 6 – Äußerer Augenwinkel

Punkt 7 – außerhalb der Augenmitte auf dem knöchernen Bogen in Augen

Punkt 8 – unterhalb der Augenmitte auf dem knöchernen Bogen

Punkt 9 – Augenmitte auf dem knöchernen Wangenbogen

Punkt 10 – Stirnmitte etwas oberhalb der Augenbrauen

Die Punkte 2 (rechte und linke Seite) und Punkt 10 bilden gemeinsam das sogenannte **Magische Dreieck.** Über die Akupressur bzw. Akupunktur des Dreiecks lassen sich verschiedene Augenbeschwerden besonders gut lindern.

die ganzheitlichen Augenheilkundler, dass viele Probleme des Körpers, aber auch der Seele – vor allem Wut, Stress und Angst – Krankheiten im Auge auslösen oder mitverursachen können.

Es gibt ja das Sprichwort „blind vor Wut"...

Genau. Diese Aussage weist auf den Zusammenhang des Gefühls „Wut" mit dem Auge hin. Denn in der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) ist das Auge die Öffnung zur Außenwelt für den sogenannten Funktionskreis Leber. Und diesem wird die Emotion „Wut" zugeordnet.

Können Augenerkrankungen auch Symptome anderer Erkrankungen des Körpers sein?

Ja. Jeder Augenarzt kann bestimmte Krankheiten im Auge sehen – oft bevor der Patient selbst etwas bemerkt. Dies sind vor allem die großen Volkskrankheiten Bluthochdruck und Diabetes. Aber auch seltenere Erkrankungen können zuerst zu charakteristischen Krankheitsbildern im Auge führen.

Welche Augenerkrankungen können mit der ganzheitlichen Augenheilkunde behandelt werden?

Zu den bewährten Therapien der Schulmedizin können alle Krankheiten zusätzlich mit Methoden der ganzheitlichen Augenheilkunde behandelt werden. Insbesondere aber werden die häufigen und chronischen Krankheiten behandelt, wie etwa die Altersabhängige Makuladegeneration (AMD), Glaukom („Grüner Star"), Keratitis sicca („Trockenes Auge") und auch Cataract („Grauer Star").

Was können wir selbst für gesunde Augen tun?

Ganz wichtig: Nicht nur auf Bildschirme in der Nähe schauen, sondern immer wieder bewusst in die Ferne. Auch permanente Helligkeit strengt unsere Augen unnötig an – gönnen Sie sich die Dämmerung. Zudem gibt es besondere Augenübungen oder „Akupressur": Das feste Drücken der Akupunkturpunkte (s. S. 85) auf den Knochen rund um das Auge. Nicht zuletzt ist eine augengesunde Ernährung wichtig, die aus viel Gemüse und Obst besteht, das viele Antioxidanzien enthält, wie etwa Heidelbeeren, Trauben, Spinat, Brokkoli, Möhren.

WORKOUT FÜR UNSERE AUGEN

SCHNELLE HILFE BEI AUGEN-PROBLEMEN

Mit diesen Übungen können wir unsere Augen sehr einfach, aber wirksam entspannen und erfrischen. Zudem unterstützen sie die Behandlung, wie z.B. die Augenakupunktur. Die Übungen dauern nur wenige Minuten und sind überall und jederzeit anwendbar

BEI GESTRESSTEN AUGEN

PALMIEREN Setzen Sie sich bequem hin, stützen Sie die Arme auf und legen Sie dann die hohle Handfläche der linken bzw. rechten Hand wie ein kleines Zelt über das linke bzw. rechte geschlossene Auge. Wichtig: Beide Augen werden gleichzeitig mit jeweils einer Handfläche abgedeckt. Es sollte ganz dunkel sein. Dann ein oder zwei Minuten langsam und bewusst ein- und ausatmen. Danach die Hände langsam wegnehmen und die Augen wieder öffnen.

AUGENHÖHLENMASSAGE Sehr entspannend für die Augen ist auch eine sanfte Massage. Dazu mit dem Daumenspitzen den Bereich unterhalb der Augenbrauen – von der Nasenwurzel bis zum Lidrand – mit kreisenden Bewegungen massieren.

BEI TROCKENEN AUGEN

SCHMETTERLINGSÜBUNG Kopf aufrecht, Gesichtsmuskeln und Unterkiefer entspannen. Öffnen und schließen Sie dann beide Augenlider bis zu 20-mal hintereinander. Das sollte ganz unangestrengt ablaufen. Die Lidbewegung also ganz sanft und mühelos vornehmen, wie bei einem Schmetterling, der die Flügel bewegt.

BEI FEHLSICHTIGKEIT

VIER-RICHTUNGS-ÜBUNG Setzen Sie sich aufrecht hin und strecken Sie einen Arm vor der Nase weit aus. Der Daumen zeigt dabei nach oben. Dann wählen Sie fünf Objekte aus: die Nasenspitze, den ausgestreckten Arm, den Daumen und noch zwei weitere Objekte im Raum, die sich dahinter befinden. Nacheinander dann den Blick auf die verschiedenen Objekte richten und für ein paar Atemzüge verweilen. Zum Schluss mit beiden Augen noch mal von Nasenspitze über Arm, Daumen und die beiden Objekten wandern und schließlich in die Ferne sehen.

TIEFENSCHÄRFE-ÜBUNG Formen Sie mit Ihren Händen ein „Fernglas", indem Sie Ihre Finger einrollen. In dieser Position halten Sie ihre Hände vor die Augen. So können Sie den anvisierten Gegenstand besser erkennen, weil die Tiefenschärfe zunimmt. Um einem „Tunnelblick" vorzubeugen, sollten Sie in regelmäßigen Abständen, etwa alle 30 bis 45 Minuten, Ihre Augen entspannen, indem Sie z.B. kurz in die Ferne aus dem Fenster schauen (Ferne beginnt bei ca. 40 m). Tipp: Sie können sich einen Bildschirmschoner einstellen, der Sie alle 30 Minuten daran erinnert, in die Ferne zu schauen.

AKKOMODATIONSÜBUNG Halten Sie den rechten Zeigefinger auf Augenhöhe eine halbe Armlänge entfernt, den linken etwa 15cm dahinter. Dann im Rhythmus von einem Finger zum anderen schauen. Eine Minute reicht aus.

Quelle: www.zeiss.de

TEXT **BLANCHE RADOM** FOTOS **GETTY IMAGES; JUMP; SHUTTERSTOCK (2); PR** ILLUSTRATION **ISTOCKPHOTO**