

04 | 2023

healthstyle

Entspannt wachsen. Gelassen leben.



**GLÜCKLICH
SEIN UM JEDEN
PREIS?**

**STRESS-
MANAGEMENT**

*Geheimnisse
des
Face Mapping*

EPIGENETIK

**PRÄVENTION
UND
GESUNDHEITS-
FÖRDERUNG**



WWW.HEALTHSTYLE-MAGAZIN.DE

231121104541N3-01 am 21.11.2023 über <http://www.united-kiosk.de>

Das Glaukom (Grüner Star)

Der schleichende Tod für das Augenlicht



#glaukom #grünerstar #sehnereschädigung
#augeninnendruck #symptomlosigkeit
#diagnose #behandlung

Foto: © Katarina – stock.adobe.com

Michaela Noll

Warum wird das Glaukom (der Grüne Star) auch der „schleichende Tod für das Augenlicht“ genannt?

Das Glaukom, häufig als „Grüner Star“ bezeichnet, trägt den beunruhigenden Beinamen „schleichender Tod für das Augenlicht“. Diese Metapher verdeutlicht, dass das Glaukom oft in einer schleichenden und subtilen Art voranschreitet, häufig ohne deutlich wahrnehmbare Symptome. Es handelt sich um eine

Augenerkrankung, bei der der Sehnerv allmählich geschädigt wird, typischerweise aufgrund eines erhöhten Augeninnendrucks. Dieser schleichende Prozess kann, wenn er nicht erkannt und behandelt wird, zu einem fortschreitenden Verlust des peripheren Sichtfelds und schließlich zur Erblindung führen.

Besonders Menschen mit Risikofaktoren, wie etwa familiärer Vorbelastung, Stress oder einem höheren Lebensalter, sollten sich der potenziellen Bedrohung durch ein Glaukom bewusst sein.

Wie grenzt sich das Glaukom (Grüner Star) vom Grauen Star ab?

Das Glaukom, „Grüner Star“, betrifft den Sehnerv und resultiert oft aus erhöhtem Augeninnendruck, während der „Graue Star“ (Katarakt) eine Trübung der Augenlinse ist, die die Sehschärfe beeinträchtigt. Das Glaukom entwickelt sich schleichend und kann das Sichtfeld einschränken, während der Graue Star die Sehschärfe und Farbwahrnehmung allmählich verschlechtert.

Was genau ist das Glaukom?

Wir unterscheiden zwei Arten des Glaukoms:

- ▶ Hochdruckglaukom
- ▶ Niederdruck-Normaldruckglaukom

Das Hochdruckglaukom

Das Kammerwasser wird vom Ziliarmuskel produziert und in die hintere Augenkammer abgegeben. Von dort gelangt es durch die Pupille in die vordere Kammer. Der Augeninnendruck sorgt für die Formstabilität des Auges, sodass es nicht bei jeder Blickrichtungsänderung zu Deformationen am Auge kommt. Dies ist wichtig für eine gute optische Qualität. Bei einem erhöhten Augeninnendruck fließt das Kammerwasser nicht mehr richtig ab. Der Druck erhöht sich und wird mit der Zeit über den Glaskörper auf die Netzhaut weitergegeben. Die Durchblutung des Sehnervs ist dann ungenügend und die Sehzellen sterben ab. Gesichtsausfälle sind die Folge.

Das Niederdruck-Normaldruckglaukom

Der Augendruck ist normal (10-20mm/Hg). Die Durchblutung der Papille (Sehnervaustritt) ist beeinträchtigt durch eine ungenügende Mikrodurchblutung. Auch dadurch bekommen die Sehnerven zu wenig Nahrung und Sauerstoff und es kann zu Gesichtsfeldausfällen kommen.

Wie weit ist das Glaukom in der deutschen Bevölkerung verbreitet?

Das Glaukom betrifft in Deutschland eine spürbare Anzahl von Menschen. Etwa 1-2 Prozent der Bevölkerung über 40 Jahren leiden unter dieser Augenerkrankung.¹ Die Verbreitung des Glaukoms kann an einer zunehmenden Stressbelastung liegen, aber auch an anderen ungünstigen Einflüssen und Störungen.

Da die Bevölkerung Deutschlands insgesamt einem höheren Stressniveau ausgesetzt ist, gewinnt die Aufmerksamkeit für das Glaukom als Gesundheitsanliegen zusätzlich an Bedeutung.

Zum Vergleich: Die Makuladegeneration, eine eher altersbedingte Augenerkrankung, ist in Deutschland bedeutend präsent. Etwa 4,5 Prozent der Bevölkerung über 50 Jahren sind von dieser Krankheit betroffen.

Gibt es eine Verbindung der Diagnosen Glaukom und Makuladegeneration?

Ja, es gibt eine Verbindung zwischen den Diagnosen Glaukom und Makuladegeneration. Obwohl sie verschiedene Ursachen haben und unterschiedliche Teile des Auges betreffen, können sie dennoch gemeinsame Risikofaktoren teilen, wie z.B. Stress, familiäre Vorbelastung, hoher Blutdruck, Rauchen und ethnische Zugehörigkeit.

Menschen, die bereits von einer der beiden Erkrankungen betroffen sind, könnten ein erhöhtes Risiko für die Entwicklung der anderen haben, da das Auge als Ganzes anfälliger für altersbedingte Veränderungen wird.

Was sind die Ursachen und Risikofaktoren für die Entstehung eines Glaukoms?

Die Entstehung eines Glaukoms kann durch Stoffwechselerkrankungen verursacht werden; aber auch durch Arteriosklerose, bei Herz-Kreislauferkrankungen, wenn der Blutdruck in einem Ungleichgewicht ist, bei eingeschränkter Mikrodurchblutung. Migräne und Tinnitus können Vorboten sein. Eine Kortisontherapie, starke Kurzsichtigkeit und auch Unfälle mit Augenbeteiligung können ein Glaukom begünstigen.

Zu den weiteren Glaukom-Ursachen zählen z.B. Abflussstörungen des Kammerwassers, anatomische Variationen im Augenwinkelbereich, Veränderungen in der Durchblutung des Sehnervs.

Als zusätzliche Risikofaktoren gelten die ethnische Zugehörigkeit und eine dünne zentrale Hornhautdicke.

Der grüne Star zählt zu den von der Schulmedizin anerkannten psychosomatischen Erkrankungen.

Was sind die anfänglichen Symptome des Glaukoms?

Die schleichende Natur des Glaukoms birgt eine subtile, aber ernsthafte Bedrohung für das Augenlicht. Da es oft ohne spürbare Symptome beginnt, kann die fortschreitende Schädigung des Sehnervs lange Zeit unbemerkt bleiben. Zu Beginn der Erkrankung werden Veränderungen im peripheren Sichtfeld oft kaum oder gar nicht wahrgenommen. Es kann sein, dass nur Randbereiche des Blickfelds beeinträchtigt sind, während das zentrale Sehen erhalten bleibt. Dies bedeutet, dass Menschen mit einem frühen Stadium des Glaukoms oft keine offensicht-

¹ Dtsch Arztebl Int 2020; 117: 225-34; DOI: 10.3238/arztebl.2020.0225
<https://www.aerzteblatt.de/archiv/213262/Diagnostik-und-Therapie-der-Glaukome>

Über diese [Web-Seite](#) gelangen Sie zu den neun wichtigsten Glaukom-Symptomen:

1. Erhöhter Augeninnendruck (Intraokulardruck)
2. Blendempfindlichkeit
3. Sehverschlechterung (insbesondere im peripheren Blickfeld – Gesichtsfeldausfall)
4. Tunnelblick oder eingeschränktes Sichtfeld
5. Beeinträchtigt Sehen und vermindertes Kontrastsehen in schlechten Lichtverhältnissen
6. Veränderungen im Farbsehen (besonders bei fortgeschrittenem Glaukom)
7. Gelegentlich auftretende Augenschmerzen oder Kopfschmerzen
8. Rötung des Auges (insbesondere bei akutem Engwinkelglaukom)
9. Halos um Lichtquellen sehen



lichen Symptome wie Schmerzen oder Sehstörungen bemerken und die Krankheit daher weiter fortschreiten kann. Unbehandelt kann dieser schleichende Prozess zu einem irreversiblen Sehverlust führen.

Wie sieht ein typischer Krankheitsverlauf für ein Glaukom aus?

1. Anfangs asymptomatische Phase

Der charakteristische Krankheitsverlauf des Glaukoms beginnt mit einer asymptomatischen Phase, in der der periphere Sehverlust zunimmt, während das zentrale Sehen weitgehend intakt bleibt.

2. Progression des Tunnelblicks

Dies führt zu einem allmählichen Fortschreiten des Tunnelblicks und einer Beeinträchtigung des peripheren Sichtfelds.

3. Verschlechterung des Kontrastsehens und der Farbwahrnehmung

Im Verlauf der Krankheit kann sich eine Verschlechterung des Kontrastsehens und der Farbwahrnehmung bemerkbar machen.

4. Potenzieller irreversibler Sehverlust

Unbehandelt kann die schleichende Schädigung des Sehnervs zu einem irreversiblen Sehverlust führen, wobei das zentrale Sehen im späteren Stadium ebenfalls betroffen sein kann.

Bei einem akuten Glaukomanfall, der von plötzlichen starken Augenschmerzen, verschwommenem Sehen, Übelkeit und

Erbrechen begleitet sein kann, ist unverzügliche ärztliche Versorgung essenziell.

Betroffene sollten keine Zeit verlieren und umgehend medizinische Hilfe in Anspruch nehmen. Ziel ist es, den erhöhten Augeninnendruck zu reduzieren und damit das Sehvermögen zu bewahren.

Was ist bei der Diagnose und Früherkennung des Glaukoms zu berücksichtigen?

Bei der Diagnose und Früherkennung des Glaukoms ist eine regelmäßige Augenuntersuchung entscheidend, die den Augeninnendruck, den Zustand des Sehnervs und das Sichtfeld bewertet. Besonders Personen mit den erwähnten Risikofaktoren sollten sich bewusst sein, dass frühzeitige Erkennung und kontinuierliche Überwachung maßgeblich sind, um das Fortschreiten der Erkrankung zu verlangsamen oder zu verhindern.

Welche Methoden zur Diagnose und Früherkennung des Glaukoms gibt es?

Zur Diagnose und Früherkennung des Glaukoms stehen diese Methoden zur Verfügung. Sie ermöglichen es, den Zustand des Sehnervs, den Augeninnendruck und das Sichtfeld zu bewerten:

- | | |
|--------------------------|---|
| ▶ Tonometrie | Messung des Augeninnendrucks |
| ▶ Ophthalmoskopie | Untersuchung des Sehnervs |
| ▶ Perimetrie | Beurteilung des Sichtfelds |
| ▶ Pachymetrie | Analyse der Hornhautdicke |
| ▶ Gonioskopie | Prüfung des Kammerwasserabflusses |
| ▶ OCT, HRT | Nutzung moderner bildgebender Verfahren |

Früherkennung und die Auswirkungen auf die Behandlungsstrategie

Die Früherkennung des Glaukoms ermöglicht ein rechtzeitiges therapeutisches Eingreifen und eine größere Flexibilität in der Anpassung der Behandlungsstrategie.

Die Elemente einer flexiblen Behandlungsstrategie können Folgendes umfassen:

- ▶ Senkung des Augeninnendrucks durch Medikamente, Lasertherapie oder chirurgische Eingriffe
- ▶ Regelmäßige Überwachung des Sehnervs und des Sichtfelds
- ▶ Anpassungen der Therapie je nach Krankheitsverlauf
- ▶ Kontrolle von Risikofaktoren wie Bluthochdruck oder Diabetes
- ▶ Lebensstiländerungen wie Rauchverzicht und gesunde Ernährung
- ▶ Aufklärung der Patienten über die Krankheit und die Bedeutung der Therapieinhalte

→ Michaela Noll

ist Heilpraktikerin und Gründerin der [Praxis Augenakupunktur Noll in Bad Soden](#) am Taunus. Die Expertise der Praxis liegt in der ganzheitlichen Behandlung von chronischen und degenerativen Augenerkrankungen. Frau Noll ist zertifiziert in Augenakupunktur nach Prof. Boel. Die von ihr entwickelte [Integrierte Augentherapie](#) nach Noll kombiniert die vier Elemente Anamnese, Augenakupunktur nach Prof. Boel, individuelle Infusionen und eine spezielle Physiotherapie. In einem [kostenlosen Informationsgespräch](#) geht Frau Noll auf alle Fragen der Patienten ein und erklärt das Behandlungsschema im Detail.



Kontakt: www.akupunktur-noll.de



Die genauen Elemente variieren je nach Schwere und Art des Glaukoms sowie den individuellen Bedürfnissen der Patienten. Eine enge Zusammenarbeit mit einem Augenarzt ist entscheidend, um die bestmögliche Behandlungsstrategie zu entwickeln und kontinuierlich anzupassen.

Wie wirkt sich die Diagnose Glaukom auf die Lebensqualität und Alltagsgestaltung eines Menschen aus?

Die Diagnose erfordert eine Anpassung an neue Realitäten, emotionale Unterstützung und eine offene Kommunikation mit Ärzten und Therapeuten, um die Lebensqualität bestmöglich zu erhalten.

Sie kann erhebliche Auswirkungen auf den Alltag eines Menschen haben. Betroffene können mit Ängsten, Unsicherheit und Stress aufgrund der möglichen Sehverluste konfrontiert werden. Die Notwendigkeit regelmäßiger medizinischer Überwachung und möglicherweise lebenslanger Behandlungen kann den Alltag nachhaltig beeinflussen. Natürlich können auch Aktivitäten wie Autofahren, Lesen und soziale Interaktionen durch den schleichenden Sehverlust beeinträchtigt werden.

Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es für das Glaukom?

Das Glaukom sollte immer schulmedizinisch therapiert werden. Die Medizin behandelt das Symptom des erhöhten Augeninnendrucks, um den Schaden am Sehnerv so gering wie möglich zu halten. Aber auch die Naturheilkunde bietet Möglichkeiten, eine Glaukomtherapie parallel zur Schulmedizin zu unterstützen. Naturheilkundliche Verfahren setzen mehr an den Ursachen der Erkrankung an, anstatt ausschließlich die Symptome zu behandeln.

Schulmedizinische Behandlungsmöglichkeiten

Zur Schulmedizin gehören verschiedene Ansätze zur Glaukombehandlung. Medikamente, wie Augentropfen oder Tabletten, werden verwendet, um den Augeninnendruck zu senken. Die Lasertherapie kann eingesetzt werden, um den Abfluss des Kammerwassers zu verbessern oder die Produktion zu reduzieren. Bei fortgeschrittenem Glaukom kann ein chirurgischer Eingriff notwendig sein, um den Druck zu regulieren. Die Wahl der Behandlung hängt von der Schwere des Glaukoms, dem Ansprechen auf die Therapie und den individuellen Umständen ab.

Naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten

Die naturheilkundliche Behandlung kann sehr erfolgversprechend sein. Die Blutversorgung des Auges kann sich durch eine spezielle Akupunkturmethode verbessern, was wiederum den Stoffwechsel im Auge anregen könnte. Zusätzliche Therapien, wie eine intensive Versorgung mit Vitaminen und Mineralstoffen, unterstützen die Regeneration der Augen. Auch Entspannungstherapien, Stressmanagement, Physiotherapie, osteopathische Therapien und Sehtrainingseinheiten zeigen immer wieder, dass es gelingen kann, das Fortschreiten der Krankheit zu minimieren.

Bei einer Glaukomerkrankung spielt die Psyche des Patienten, unabhängig von der körperlichen Situation, eine große Rolle.

All dies kann in der Naturheilkunde berücksichtigt werden.

Fazit: Warum die Kombination aus einer schulmedizinischen und naturheilkundlichen Behandlung sinnvoll ist

Die Kombination aus schulmedizinischer und naturheilkundlicher Behandlung kann sinnvoll sein, um einen umfassenden Behandlungsansatz anzustreben.

Die Schulmedizin bietet wissenschaftlich etablierte Methoden zur Senkung des Augeninnendrucks und zur Verlangsamung des Glaukomfortschreitens.

Naturheilkundliche Ansätze können eine ergänzende Funktion erfüllen, indem sie durch Ernährungsoptimierung, Lebensstiländerungen und mögliche antioxidative Effekte den allgemeinen Gesundheitszustand verbessern.

In der nächsten Ausgabe von healthstyle behandeln wir das Thema Makuladegeneration, bevor wir in der übernächsten Ausgabe näher auf die Therapiemöglichkeiten beider Diagnosen eingehen.