



ELBRACHT

NATURHEILPRAXIS
TCM · SHIATSU · QIGONG

Augen-Krankheiten

Dieser Text erschien in "Naturheilverfahren und Lebensthemen" Nr. 9 / 2004 © Elbracht 2004 "

Lohnt sich bei Augenerkrankungen eine Behandlung mit Akupunktur?", fragen mich Patienten immer wieder. Wenn sie dann erfahren, dass zur Therapie ihres Augenleidens Punkte am Rücken, an den Füßen oder an den Händen akupunktiert werden, übersteigt die Skepsis oft die Hoffnung. Deshalb ist es ratsam, sich sorgfältig zu informieren. Unsere Sehkraft ist ein sehr wertvolles Gut. Nur wird dies oft erst realisiert, wenn sie nachlässt oder geschädigt wird. Entsprechend hoch sind die Hoffnungen und Erwartungen, wenn Fachleute oder Medien spektakuläre Heilerfolge vermelden – zum Beispiel mittels Akupunktur. Selbst bei schwersten Augenleiden wie Makula-Degeneration oder Erblindung nach einem Unfall soll sie wirksam sein. Wie aber können Patienten, die fast schon manisch nach Hilfe suchen, hier vernünftig entscheiden?

Man soll nichts unversucht lassen

Ich erlebe in meiner TCM-Praxis immer wieder Menschen, die zwischen ausgewachsener Skepsis und blindem Vertrauen schwanken. Deshalb heisst der erste Rat: "Treten Sie einige Schritte zurück und versuchen Sie, sich und Ihr Leiden aus Distanz zu betrachten". Danach versuche ich die Patienten zu ermutigen: "Resignieren Sie nicht, wenn Ihnen jemand sagt: Da kann man nichts machen". Selbst wenn es sich dabei um eine anerkannt kompetente Person handelt.» Aufgrund meiner bisherigen Erfahrungen kann ich sagen: "Eine Chance auf Besserung besteht in vielen Fällen." Schliesslich zeige ich ihnen den Weg auf, wie sie zu einer ganzheitlichen Behandlung kommen. Im Falle von Augenerkrankungen bedeutet dies: Als erstes sollten Sie den Facharzt für das Auge konsultieren – die schulmedizinische Behandlung hat in der Regel oberste Priorität. Doch nehmen Sie sich auch die Freiheit, den Augenarzt nach Alternativen zur Schulmedizin zu fragen. Beim erhöhten Augeninnendruck (Glaukom, grüner Star) zum Beispiel kann die "Augen-Akupunktur" eine wirksame und schonende Alternativen zur Therapie mit dem Laser oder Medikamenten sein. Neben der fernöstlichen Naturheilkunde zeigen auch die anthroposophische Medizin und die klassische Homöopathie gute Erfolge. Mittlerweile arbeite ich seit über sechs Jahren mit Augenpatienten. Und es gibt zahlreiche Hinweise auf die Wirksamkeit spezieller Akupunktur-Punkte, zum Beispiel auch bei Sehschwächen, insbesondere von Kindern und Jugendlichen (Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Schielen), bei chronischen Augenreizungen (Konjunktivitis), allgemeiner Müdigkeit oder Trockenheit der Augen. Damit die Therapie wirkt, darf sie nicht auf ein Standardschema reduziert sein. Auch bei Augenerkrankungen gilt es, den ganzen Menschen zu betrachten und zu behandeln. Denn ganzheitlich betrachtet, ist die Sehkraft ebenso ein Teil des Körper-Geist-Seele-Systems wie unser Rücken oder die Verdauung. Deshalb ist zuerst eine ganzheitliche Diagnose nötig. Damit wird zum einen der momentane Zustand des Menschen erfasst, zum anderen ermittelt, wodurch die Krankheit ausgelöst wurde

und welche gestörten Körperfunktionen die Symptome verschlimmern. In meiner Praxis führe ich dazu ein eingehendes Gespräch und mache eine Puls- und Zungendiagnose. Auf diese Weise werden zusätzliche Funktionsstörungen, die mit der Erkrankung am Auge zusammenhängen können, erkannt und ganzheitlich mitbehandelt.

Ein kombiniertes Verfahren zeigt die besten Resultate

Die anschliessende Behandlung mit Akupunktur und chinesischen Arzneimitteln fusst auf der Traditionellen Chinesischen Medizin. Im Falle der Augen-Akupunktur verwende ich spezielle Punkte alter und neuer Meister: Punkte und Zonen des taiwanesischen Altarztes Master Tong, Punktkombinationen der so genannten Schädelakupunktur des Japaners Yamamoto sowie Kombinationen des bekannten Augen-Therapeuten John Boel aus Dänemark. Gemeinsam ist allen Behandlungsansätzen das fernöstliche Wissen über die Qi-Lebensenergie. Die fernöstliche Medizin geht nämlich von der Idee aus, dass jedes Gewebe, jedes Organ nur so gut funktionieren kann, wie es vom Qi, der Energie jedes einzelnen Lebewesens, versorgt wird. Dieses Qi zu bewegen, zu lenken und zu regulieren ist der Grundgedanke der Akupunktur. Dazu stimuliert der Akupunkteur die sogenannten Akupunktur-Punkte mit feinen Nadeln. Die meisten dieser Punkte sind seit über 2000 Tausend Jahren bekannt. In den letzten hundert Jahren wurden aber immer wieder "Neu-Punkte" entdeckt, die den Behandlungserfolg bei unterschiedlichsten Erkrankungen verbesserten.

Die Behandlung

Häufig beginnt die Akupunktur-Behandlung mit einer dreiwöchigen Intensivphase (mindestens an zwei Tagen in der Woche jeweils zweimal täglich). Danach behandle ich noch für weitere zwei Wochen an einem Tag. Bei leichteren Augenerkrankungen und bei Kindern reicht es häufig, weniger intensiv und aufwändig zu behandeln. Innerhalb von sechs bis acht Wochen sollte nach dieser Behandlungsserie schon eine leichte Besserung eingetreten sein. Diese anfänglich oft nur subjektive Besserung der Beschwerden deute ich als positives Signal des Körper-Geist-Seele-Systems. Um den Heilungsimpuls aufrecht zu erhalten ist eine Weiterbehandlung in regelmässigen Abständen (zum Beispiel einmal im Monat oder alle drei Monate) sinnvoll und zu empfehlen. Wie oft und wie lange weiter therapiert werden muss, hängt vom Schweregrad der Erkrankung, vom Alter und natürlich von der Grunddiagnose ab. Viele Faktoren entscheiden über den Erfolg. Zu den häufigsten Krankheiten, die mit Akupunktur erfolg versprechend behandelt werden können, gehören:

- Glaukom (Erhöhung des Augeninnendrucks)
- Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Schielen bei Kindern und Jugendlichen
- Konjunktivitis (chronische Augenreizungen)
- müde und trockene Augen
- Erblindung durch Gehirnschädigung (Schädel-Hirn-Traumen wie nach Autounfällen)
- Netzhauterkrankungen
- durch Diabetes bedingte Sehstörungen

Augen-Akupunktur ist eine sinnvolle Ergänzung zur klassischen schulmedizinischen Augenbehandlung bei einem Augenarzt. In einzelnen Fällen kann sie auch eine



ELBRACHT

NATURHEILPRAXIS
TCM · SHIATSU · QIGONG

Alternative dazu sein. Oft können nach kurzer Behandlungszeit Medikamente reduziert oder manchmal sogar ganz abgesetzt werden. Oder es kommt zum Stillstand der Erkrankung beziehungsweise einer Verbesserung der Sehkraft.

Heilpflanzen, Ernährung und ortho-molekulare Medizin

Unterstützt wird die Akupunktur-Therapie durch verschiedene Arzneimittel, zum Beispiel durch homöopathische Augentropfen und chinesische Heilpflanzen (Kräuter Tabletten). Die korrekte Mittelwahl der Heilpflanzen, ebenso wie individuelle Ernährungsempfehlungen im Sinne der Chinesischen Ernährungslehre, basieren auf der TCM-Differenzialdiagnose und sind deshalb nur durch einen TCM-Therapeuten möglich. Ganz allgemein ist aber eine "naturbelassene, abwechslungsreiche und vollwertige Kost" sehr zu empfehlen. Insbesondere während der Akupunktur-Therapie, wenn Entschlackung und Ausscheidung angeregt werden. Stark reduziert werden müssen alle Nahrungsmittel die im Körper eine "saure" Reaktion zeigen wie: weisser Zucker (in jeglicher Form), alle Weissmehlprodukte (Weissbrot, Feingebäck, Teigwaren, Zwieback), Öle und Fette, Kaffee, Tee, Schokolade, Alkohol, Fleisch, Fisch, Eigelb. Besser geeignet sind "basische" Lebensmittel, zum Beispiel: Karotten, Kohlrabi, weisse Bohnen, Rote Rüben, Radieschen, Sojabohnen, Ananas, Kirschen, Pflaumen, Datteln, getrocknete Äpfel, Birnen, Kartoffeln, Zwiebeln, Dinkel (als einziges Getreide). Ja, und natürlich sollten Sie an die tägliche Trinkmenge von mindestens 1,5 Liter Flüssigkeit (ungezuckerte und alkoholfreie Getränke bevorzugen) denken. Denn ohne ausreichende Flüssigkeitszufuhr entwickeln wir sehr schnell erste Mangelsymptome wie: Kopfschmerzen, geistige und körperliche Erschöpfung, Kreislaufstörungen und vieles mehr. Wobei Durst schon ein Zeichen für echten Flüssigkeitsmangel ist! Als Ergänzung zur Nahrung zu empfehlen sind spezielle orthomolekulare Präparate (Vitamine u. Mineralien). Vor allem Mitteln mit einem hohen Anteil der Wirksubstanzen Lutein und Zeaxanthin (enthalten z. B. in den deutschen Präparaten wie Aruvit®, Ortho-Vision® und Ortho-mac®) werden besondere Schutzwirkung an der Netzhaut zugeschrieben. Solche Vitamine schützen das Auge wie eine "natürliche Sonnenbrille" vor den oxydativen Lichtschäden durch sogenannte "freie Radikale". Und noch eine Empfehlung: Sie tun einen wesentlichen Schritt zur nachhaltigen Verbesserung Ihrer Gesundheit, wenn Sie sich 3 Mal in der Woche intensiv bewegen. Ausreichend ist das "zügige Gehen". Dies bedeutet: etwas ausser Atem kommen, aber noch nicht unbedingt ins Schwitzen.

Machen Sie mit - Augentraining hilft besser sehen

Neben der Akupunktur ist es auch wichtig, die Augen aktiv zu trainieren. Hier empfehle ich in der Regel ausgewählte Übungen aus dem Buch "Augentraining" von Uschi Ostermeier-Sitkowsky (siehe Literaturliste). Darin finden die Leser alles, was sie zur sinnvollen Selbsthilfe wissen müssen. Ebenfalls ein guter Ratgeber ist die "Augenschule" von Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, ein praktisches Übungsbuch zur Vorbeugung und Behandlung von Fehlsichtigkeit. Besonders die farbigen Übungstafeln können eine erstaunliche Wirkung bei Netzhauterkrankungen und Sehschwäche haben.