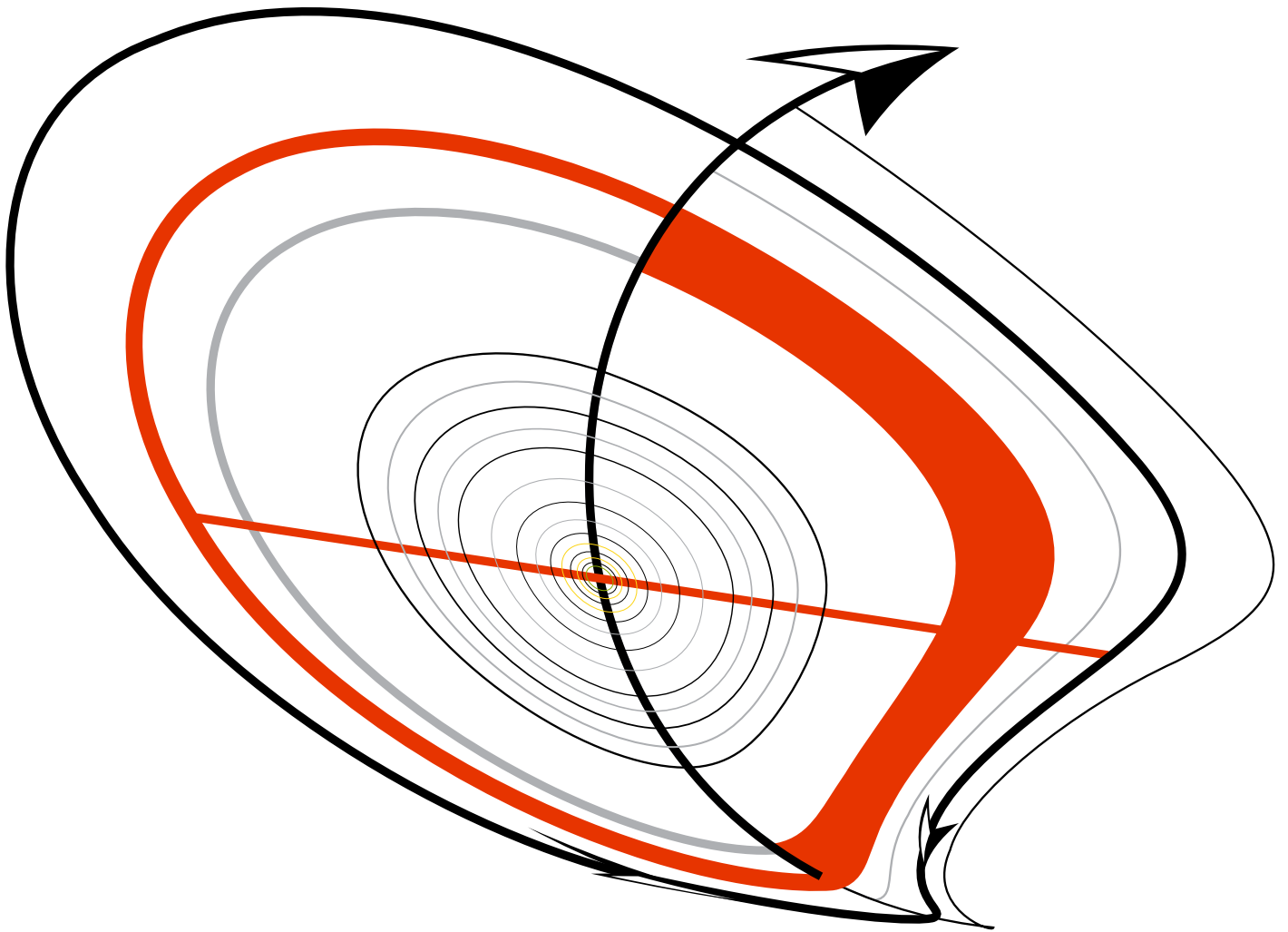


SEHBRIEF

NOTIZEN ZUR AUGENHEILKUNDE



Glaskörpertrübungen

„Mouches volantes - Fliegende Mücken“

Westliche und Chinesische Medizin im Vergleich

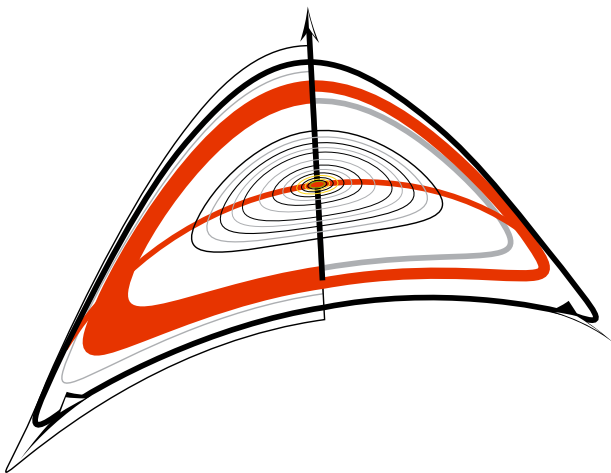
Erhalten Sie Ihre Sehkraft bis ins hohe Alter!

Mit dem Wissen der modernen Augenheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können wir für unsere Sehkraft bis ins hohe Alter hinein viel tun. Hierbei hilft die Sichtweise der TCM. Relativ einfache Erkrankungen der vorderen Augenabschnitte würden sozusagen im Laufe des Lebens immer weiter in die hinteren Abschnitte wandern. Neben der wohl bekanntesten Methode der TCM, der Akupunktur, kommen weitere physikalische Verfahren und Tipps zur Optimierung der Lebensweise zur Anwendung, um den Augen frühzeitig Gutes zu tun.

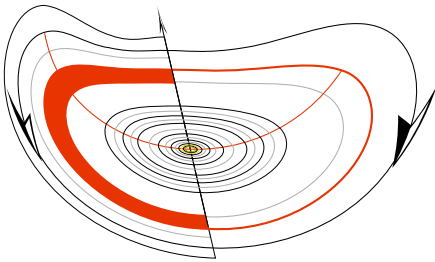
Aus westlicher Sicht

Der gallertartige Glaskörper füllt einen Großteil des Augapfels aus. Er besteht aus flüssigkeitshaltenden Stoffen und bindegewebigen Kollagenfasern, welche ihm eine gewisse Struktur verleihen. Er ist im besten Falle klar und völlig durchsichtig, um eine optimale Bildgebung zu gewährleisten. Im Laufe des Lebens kommt es, von Mensch zu Mensch in sehr unterschiedlichem Maße, zur sogenannten Glaskörpertrübung. Sie beginnt interessanterweise bereits in der Jugend und betrifft also irgendwann uns alle. Warum das geschieht, ist bislang nicht geklärt.

Die Rückbildung bzw. Schrumpfung des Glaskörpers geht sowohl mit Verdichtungen der Kollagenfasern als auch mit einer Verflüssigung der gelartigen Grundsubstanz einher. Da diese Veränderungen nicht im gesamten Glaskörper gleichmäßig ablaufen, kommt es zum Eindruck der sogenannten „fliegenden Mücken“, der sich etwas träge mitbewegenden Trübungen. Sie erscheinen meist als Punkte oder Fäden und sind bei hellem Hintergrund deutlicher zu erkennen. - Aus diesem Grund wird häufig in der Klinik in der Folge irgendeiner Operation ein Augenarzt zu Rate gezogen. Dieser muss dann die Frage klären, ob diese Erscheinung im Rahmen der OP entstand. - Verantwortlich wird jedoch fast ausnahmslos die viele Zeit für den freien Blick auf weiße Wände gemacht. - Man geht also davon aus, dass die Betroffenen diese Trübungen bereits vor dem Klinikaufenthalt hatten, jedoch nicht oder nicht so deutlich bemerkten. Sie werden aus augenärztlicher Sicht als harmlos eingestuft und lassen die Sehschärfe



unverändert. Nichtsdestotrotz rät der Augenärzterverband BVA zu einer sofortigen Abklärung, da es, wenn auch selten, therapiebedürftige Erscheinungen gibt, in deren Verlauf es zu ähnlichen Seheindrücken, aber auch zu Schleiern und Blitzen, kommen kann.



Im Rahmen der Kurzsichtigkeit beginnt dieser durchaus nervige Prozess oft früher. Hierbei ist der Augapfel länger als normal. Eine Schrumpfung des Glaskörpers kann daher zu einer Ablösung desselben von der Netzhaut führen. Kommt es während dieser Geschehnisse zu Trübungen, erscheinen sie, wegen der unmittelbaren Nähe zu den Sinneszellen, sehr deutlich. Je weiter die Rückbildung fortschreitet, und der Glaskörper sich somit immer weiter von der Netzhaut entfernt, desto eher kann die Einschränkung des Seheindrucks sich verringern. Gelegentlich sind die Betroffenen nur schwer davon zu überzeugen, dass es sich um einen natürlichen Alterungsprozess handelt. Sie fühlen sich so sehr gestört, dass sie gelegentlich um eine Operation bitten. Diese ist möglich, jedoch überwiegen die Risiken bei weitem den Nutzen.

Wie kann man sich die Prozesse am Auge vorstellen?

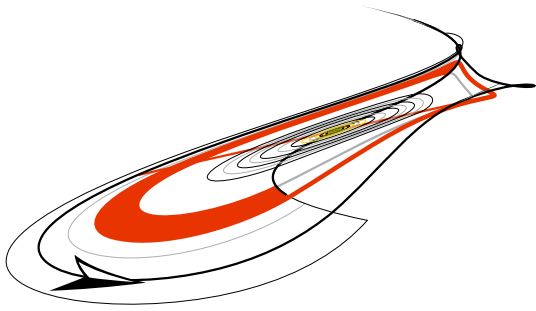
Jede altersbedingte Veränderung in der Qualität von Körpergewebe unterliegt gewissen verwandten Abläufen. Diese zu erforschen, ist weltweit ein wichtiger Aspekt der Grundlagenforschung. Das Ziel dabei ist selbstverständlich die Entwicklung ursächlicher und natürlich wirkungsvoller Therapieansätze.

Eine Verdichtung bindegewebiger Kollagenfasern führt zu einer Verfestigung der Strukturen. Die Elastizität sinkt. - Dieser Zusammenhang erinnert an die sehr viel bekanntere Art der Trübung im Augenbereich, die Linsentrübung. Auch sie ereilt irgendwann jeden von uns. Lange bevor diese Trübung zu erkennen ist und die Sehfähigkeit einschränkt, tritt ein Elastizitätsverlust der Linse auf. Die

Fähigkeit des Auges zur Akkommodation (Naheinstellung) nimmt allmählich ab und führt zur Einschränkung der Lesefähigkeit (Alterssichtigkeit - Presbyopie). - Da ist doch eine phänomenologische Verwandtschaft zu erahnen!?

Bei einer verfrühten Alterung des flüssigkeitsreichen Glaskörpers liegt als Grundlage eine massive Schwankung der Zusammensetzung von Körperflüssigkeiten nahe. Im Gespräch mit Betroffenen häuft sich die Erfahrung, Glaskörpertrübungen erschienen besonders leicht in der Folge stressreicher Lebensphasen. An diesen sind bestimmte

Hormone beteiligt, welche bekanntermaßen bei hohen Spiegeln die Gewebeerterung beschleunigen können - an erster Stelle Cortisol und Adrenalin. Wenn die genauen Abläufe auch nicht bekannt sind, so weiß eigentlich doch jeder, dass bei einem Adrenalinschub ein Schweißausbruch ganz normal ist. So muss es auch denkbar sein, dass durch diesen Umstand bei häufiger Wiederholung durchaus die Flüssigkeits- und Elektrolytgleichgewichte im Körperinneren durcheinander geraten können. (Elektrolyte sind die verschiedenen Salze des Körpers.)

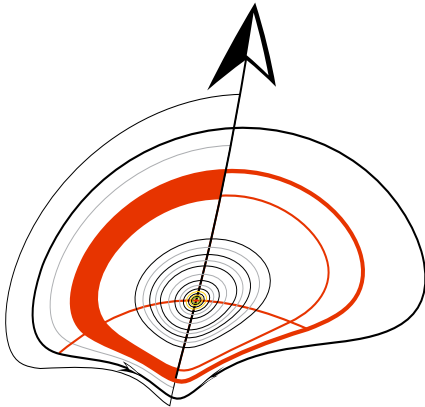


Die Behandlung

Die Schulmedizin hat für Glaskörpertrübungen keine Behandlungsmöglichkeit außer einer Operation. Bei dieser wird entweder ein Teil oder der gesamte Glaskörper mit einem in den Augapfel eingeführten Absauggerät gezielt entfernt. Wie bei jeder anderen Eröffnung des Körpers, kann es theoretisch zu Blutungen, Infektionen und zur Zerstörung von Strukturen und Gewebe kommen. Sollten diese Komplikationen am Auge auftreten, ist das häufig gleichbedeutend mit einem gravierenden Sehverlust. Eine totale Erblindung bis zum Verlust des gesamten Auges ist möglich. Diese Gesichtspunkte müssen bei einer Indikationsstellung durch Operateur und Patient berücksichtigt werden.

Chinesische Medizin ganz allgemein

Mindestens seit der Verfassung des Grundlagenwerkes der Chinesischen Medizin, dem „Klassiker der Inneren Medizin des Gelben Kaisers“, vor gut 2000 Jahren, basiert die präventiv orientierte Therapie auf einer Optimierung der Lebensweise, einer Art Basismedizin. Sie beinhaltet das Erfahrungswissen des asiatischen Kulturraumes und zielt auf ein langes, gesundes Leben.

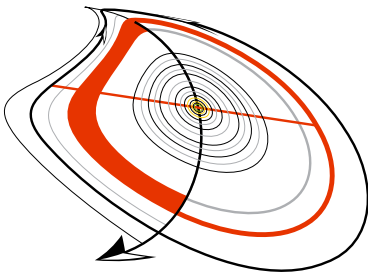


Idealerweise kann also eine drohende Erkrankung in ihrem Frühstadium erkannt und durch gezielte Intervention deren Ausbruch vermieden werden. Im Laufe des Lebens kann ein Mensch so Vieles über die Selbstpflege lernen und damit einen großen Beitrag zur eigenen Gesunderhaltung leisten. Der Arzt ist also Ratgeber und Lehrer zugleich, wie das lateinische Wort Doktor (docere = lehren) im ursprünglichen Sinne verstanden werden kann. Die ärztlichen Ideale unserer so verschiedenen Kulturen ähneln sich darin sehr!

Die prinzipielle Vorgehensweise in der Chinesischen Medizin

In der Chinesischen Medizin werden Alterungserscheinungen, welche uns alle im Laufe des Lebens mehr oder weniger stark betreffen, allgemein definiert. Die dafür verwendeten Begriffe der sogenannten Ungleichgewichte wie Trockenheit, Hitze, Ansammlung, Abbau und Kälte müssen erkannt und sinnvoll behandelt werden. In der Behandlung ist die Einbeziehung der individuellen Lebensweise des Betroffenen von zentraler Bedeutung. Sie bildet die Basis für eine erfolgreiche Anregung oder Regulation mittels Akupunktur und anderer Methoden. Nur mit der basismedizinischen Optimierung der Lebensweise ist auf eine anhaltende Wirkung jedweder therapeutischer Vorgehensweise zu hoffen.

Die allmähliche Austrocknung unseres Körpers im Laufe des Lebens liefert den ersten Ansatzpunkt für ein Vorgehen. Hierzu werden Trockenheitszeichen gesucht. Trockene Haut, brüchiges Haar, brüchige Fingernägel und trockene Schleimhäute sind typische Merkmale von Trockenheit. Dieser Austrocknung wird therapeutisch mit durchblutungsfördernden Methoden begegnet, transportiert doch das Blut die notwendigen Flüssigkeiten. Der Betroffene unterstützt diese Behandlung mit Schutz vor Austrocknung und einer aktiven Befeuchtung seines Organismus. Hierfür sind häufig die Verringerung austrocknender Verhaltensweisen sowie die Regulation von Wasser- und Salzaufnahme notwendig.



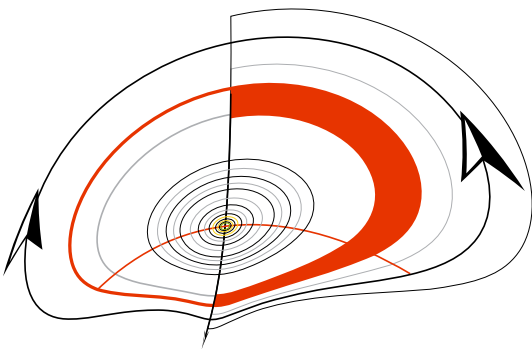
Auftretende Hitze- oder auch Überaktivitätserscheinungen, wie z.B. Schweißausbrüche, Rötungs- oder Entzündungsneigung und erhöhter Blutdruck, werden durch die verbesserte Versorgung des Körpers mit Flüssigkeiten reduziert. Durch sogenannte „hitzeausleitende“ Behandlung unterstützt der Therapeut die Abkühlung besonders der oberen Körperbereiche des Menschen. Er selbst kann Aufregung und Stress durch das Einhalten von Ruhepausen und die Vermeidung zu stark anregender Genussmittel ergänzen.

Verstopfungen und Ödeme bzw. Schwellungen, werden in der Chinesischen Medizin als Ansammlung dickflüssiger Stoffe interpretiert. Diese Ansammlung hat zwei Komponenten, die Verlangsamung von Verteilungs- und Verbrennungsvorgängen und die Vermehrung nährstoffreicher Körperflüssigkeiten - darunter besonders der Lymphe, welche auch ihren Weg in den Blutkreislauf findet. Beidem kann durch die Anregung von Körperfunktionen begegnet werden. Akupunktur und Kräutermedizin spielen hier die Hauptrolle in der Behandlung. Massagen können unterstützend eingesetzt werden. Bewegung, Licht, frische Luft und die Anpassung der Ernährungsgewohnheiten spielen beim betroffenen Menschen eine wichtige Rolle.

Der Abbau funktioneller Gewebe bildet den zentralen Punkt in der Betrachtung degenerativer Erkrankungen. Er wird in der Literatur als Abbau, gelegentlich auch als Blutmangel, bezeichnet. Eine Neigung zur Blutarmut, welche eine natürliche Erscheinung der Alterung ist, entspricht diesem Zustand. Man könnte sagen, je weniger Blut der Körper für die Versorgung der Gewebe zur Verfügung hat, desto schwieriger werden Regenerationsprozesse. Andererseits wird ein Schuh daraus:

Je besser die Versorgung des Organismus mit lebensspendendem Blut ist, desto leichter können Erholungsvorgänge ablaufen.

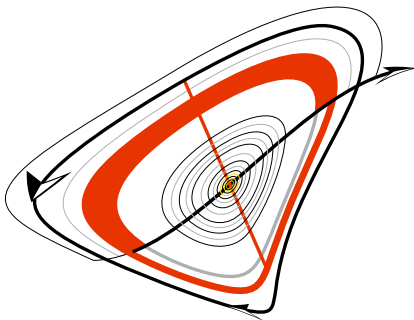
Allein durchblutungsfördernde Behandlungsmethoden reichen dazu nicht aus, ist doch das Potenzial bereits verringert. Also muss der Mensch in seinen blutaufbauenden Funktionen unterstützt werden. Die Behandlung spezieller Akupunkturpunkte und die Verabreichung individueller Kräutermischungen helfen dabei. Allerdings ist gerade für den Aufbau von Blut und funktionellen Geweben die basismedinische Optimierung der Lebensweise unerlässlich. Da die stärkste Regenerationsphase des Menschen in der Nacht liegt, ist ein erholsamer Schlaf wichtig. Um diesen zu optimieren, sind einfache Hilfsmittel wie Wärmeanwendungen und die Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel sehr sinnvoll. Den zweiten Schritt kann eine Verlängerung der Schlafdauer bilden.



Kälte stellt aus chinesischer Sicht die Folge der vorgenannten Ungleichgewichte dar. Kalte Hände und Füße deuten auf einen Reservezustand des Organismus, der zum Schutze wichtigerer Körperbereiche die Durchblutung drosselt. Infolgedessen reicht Wärme zur Behandlung dieser Kälte nicht aus. Vielmehr ist die Behandlung von Trockenheit, Hitze, Ansammlung und Abbau der einzige Weg zur dauerhaften Verbesserung der Blutversor-

gung aller Körperregionen. Nur so werden alle Gewebe von warmem, nahrhaftem, befeuchtendem und zugleich reinigendem Blut durchströmt. Die oberste Devise der verschiedenen Formen asiatischer Medizin ist daher die Erhaltung der Wärme in allen Körperbereichen.

Die Glaskörpertrübung aus chinesischer Sicht



Bei der Unterstellung der Chinesischen Medizin, lokale Symptome entstünden auf der Grundlage einer Veränderung des gesamten Organismus, macht die Glaskörpertrübung keine Ausnahme. Die vorherrschenden Ungleichgewichte der Mouches volantes sind Trockenheit, Ansammlung und Abbau im sogenannten Wasserelement (Niere und Blase), welches den klaren Medien des Auges zugeordnet werden kann. Der Austrocknung und Verhärtung körpereigener Strukturen kommt hierbei größte Bedeutung zu. Dennoch werden alle Substanzverdichtungen immer auch als Ansammlung verstanden. Da ein Geweberückgang im Spiel ist, muss ebenfalls Abbau diskutiert werden.

Der Glaskörper wird nahezu ausschließlich per Diffusion (Verteilung von Stoffen im Zellgewebe - außerhalb der Adern) ernährt. Im Alter ist die Durchblutung wegen der zunehmenden Arteriosklerose (Aderverkalkung) häufig vermindert. Die Gewebe erhalten weniger lebensnotwendige Stoffe. Abfallstoffe werden schlechter abtransportiert und können sich ablagern. Substanzen, Strukturen, Zellen und Gewebe leiden und verändern sich.

Das Auge ist das Fenster zum Menschen.

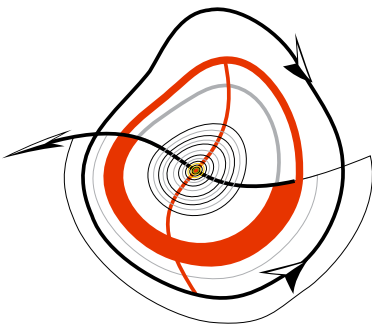
Die Anfänge körperlicher Abbauprozesse können kaum oder gar nicht direkt beobachtet werden. Am Auge jedoch besteht die einmalige Möglichkeit, einen Einblick/Ausblick zur erlangen. Der Untersucher kann hineinschauen und Veränderungen erkennen - auch größere Trübungen! Der

Betroffene kann heraus schauen und den Verlauf direkt mitverfolgen. Dadurch ist der Leidensdruck sehr hoch. Leider erhöht das den vermutlich ursächlichen Stress weiter und wirkt einer spontanen Besserung entgegen.

Die Behandlung

Die Optimierung der Lebensweise (Basismedizin) ist bei allen Alterungserscheinungen von zentraler Bedeutung. Diese erfordert zwar die teilweise zeitintensive Beratung und eine gute Compliance (Mitarbeit) des Patienten, liefert im Tausch dafür jedoch den Grund für eine begründete Hoffnung auf Symptomverbesserung.

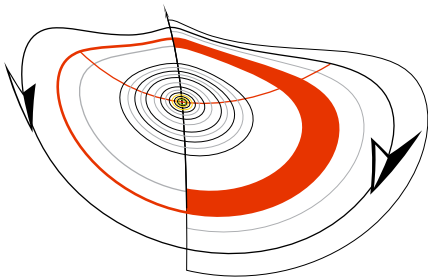
Hierbei spielt der Therapeut als Lehrer eine wichtige Rolle.



In der Volksrepublik China werden Betroffene angeleitet, sich im Augenbereich (um den knöchernen Rand der Augenhöhle herum) selbst regelmäßig zu massieren, um An- und Abtransport von Blut zu optimieren. Die Funktionsfähigkeit des gesamten Auges soll hiermit, wenn auch indirekt, angeregt werden. Es wurde zur Vereinfachung dieser Aufgabe ein Massagegerät entwickelt, welches sehr nützliche Dienste leistet. Unter anderem durch Vibration, aber auch mit Hilfe von Wärme, wird der knöchernen Augenbereich angesprochen. Eine lokale Anregung geht dabei mit einer allgemeinen Entspannung, welche sehr sinnvoll ist, einher.

Ein lohnender Versuch kann die Beleuchtung des Arbeitsplatzes mit Tageslichtleuchten sein. Man müsste denken, die Trübungen würden dadurch noch deutlicher erscheinen. Tatsächlich werden die Kontraste des zu lesenden Textes so viel klarer, dass das Lesen leichter geht!

Akupunktur und Kräutermethoden sind Therapiemethoden, mit denen man hier versuchen kann, eine schnellere Wirkung zu erzielen. Es ist jedoch lohnend, dabei auch einen intraorbital (in der Augenhöhle) liegenden Akupunkturpunkt zu verwenden, welcher von den meisten Akupunkteuren (auch augenärztlichen Kollegen) nicht gern verwendet wird. Die Blutungsgefahr, welche theoretisch zur Kompression des Sehnervs führen kann, lässt hier zögern. - Kräutermischungen dürfen keinesfalls so stark sein, dass eine austrocknende Wirkung auftritt! Dieses lässt sich an der Zungenschleimhaut im Verlauf kontrollieren.



Direkt am Auge kann, als Ersatz für die intraorbitale Akupunktur oder zur Ergänzung, eine spezielle zusätzliche Behandlungsform zur Anwendung kommen, welche der Akupunktur entlehnt ist, aber mit moderner Technik umgesetzt wird. Die sogenannte Softlasertherapie regt direkt das Aktivitätspotenzial der Gewebe des Auges an. Sie wird mit häufiger Wiederholung an klassischen Akupunkturpunkten im Bereich der Augen angewandt. Dabei bleiben die Lider geschlossen. Der Patient sieht währenddessen ein allgemeines rotes Leuchten. Häufig ist unmittelbar danach die Sehschärfe für einige Zeit verbessert.

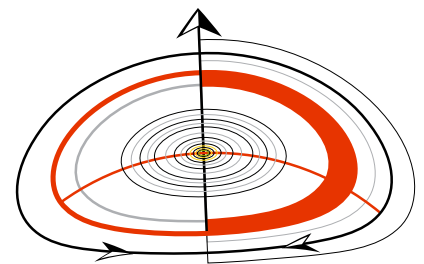
Um nun den Versuch zu starten, über die konsumierbaren Therapien hinaus, die vermutlichen Auslöser und Ursachen einer vorzeitigen Alterung des Glaskörpers anzugehen, führt kein Weg an einer Anpassung der Lebensweise vorbei.

*Die Optimierung des Wasser-Elektrolyt-Haushaltes
ist dabei zentral!*

Flüssigkeits- und Salzzufuhr müssen reguliert werden, um die Ausbeute des Organismus zu verbessern. Durch Salz- und Flüssigkeitsverlust den Erfolg bremsende Substanzen wie Koffein, Nikotin und Alkohol sollten gänzlich vermieden werden. Hierdurch allein kann sich auch bereits

die Schlafqualität so weit verbessern, dass die in der Nacht ablaufende Selbstheilung in Gang kommt. Zu unterstützen sind diese Maßnahmen durch Wärme und kleine Tipps zur Diät des Betroffenen. Nur in wirklich schweren Fällen muss auf eine Ernährungsumstellung zurück gegriffen werden. Das ist zwar schwierig, kann sich allerdings als letzter Ausweg erweisen.

Eine Verbesserung des Seheindrucks ist mit den beschriebenen Methoden möglich. Allerdings sollte jedem Hilfesuchenden klar sein, dass es ein Weg ist, der mit aller Konsequenz gegangen werden muss. Der Aufwand rechtfertigt sich mit der Vorstellung, einen beginnenden Abbauprozess frühzeitig behandeln zu können. Damit hoffen wir, Strukturen im Augeninneren, welche für die Erhaltung der Sehkraft bis ins hohe Alter wichtig sind, zu erhalten.



*Dr. med. Thomas Weiberlenn
Traditionelle Chinesische Medizin*

*Bahnhofstrasse 12
30159 Hannover
Tel. 0511-3068955
Fax. 0511-3068954
kontakt@sehbrief.de*