Zeitschrift: Gesundheitsnachrichten / A. Vogel
Herausgeber: A. Vogel
Band: 53 (1996)
Heft: 11: Zum Tod von Alfred Vogel : Rückblick auf Leben und Werk

Artikel: Behalten Sie Ihre Augen im Auge
Autor: [s.n.]
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-558418

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Behalten Sie Ihre Augen im Auge

Es gibt Alterserscheinungen, von denen niemand verschont bleibt. Früher oder später werden die Haare grau, die Haut faltig und die Augenlinsen trüb. Wenn die meist langsam fortschreitenden Trübungen die Linsenmitte betreffen, beeinträchtigen sie das Sehen, und der Augenarzt spricht vom grauen Star oder einer Alterskatarakt.

Der graue Star ist eine typische Alterserscheinung und entsteht normalerweise in beiden Augen. Oft ist jedoch ein Auge stärker betroffen als das andere. Ungefähr vom 60. Lebensjahr an finden sich bei fast allen Menschen Linsentrübungen, die in etwa einem Drittel der Fälle zu Beeinträchtigungen des Sehvermögens führen. Oft gehen die Betroffenen zum Augenarzt, weil sie wegen verminderter Sehschärfe eine stärkere Brille möchten, und erst dann stellt sich heraus, dass ein grauer Star vorliegt. Menschen mit beginnendem grauen Star sehen bei bedecktem Wetter oft besser, denn die Sonne verursacht Streulicht und somit vermehrte Blendung. Ansonsten sehen sie unscharf, wie durch einen Schleier, und leiden unter einem starken Blendungsgefühl bzw. grosser Lichtempfindlichkeit. Im fortgeschrittenen Stadium sind die Trübungen manchmal von aussen als weisslich-graue Ringe, Punkte oder Flächen zu erkennen. Beim sogenannten reifen Star werden nur noch Helligkeitsunterschiede wahrgenommen.

Ursache des grauen Stars: unbekannt

Der Altersstar entsteht durch Veränderungen in den feinen Proteinfasern innerhalb der Augenlinse, nicht unähnlich den Veränderungen, die bei der Erhitzung von Eiweiss entstehen. Die Ursachen dafür sind noch weitgehend unbekannt. Da verschiedene Stoffwechselerkrankungen (z.B. Diabetes mellitus) überdurchschnittlich häufig Katarakte zur Folge haben, beziehen sich die Vermutungen hauptsächlich auf Störungen im Stoffwechsel von Kohlenhydraten, insbesondere Zucker (Glukose), und auf den Eiweisshaushalt. Ursache könnte auch eine Oxidation der Linsenproteine durch freie Radikale sein, die vom Immunsystem nicht in Schach gehalten werden können.

Die Schulmedizin kennt keine Medikamente, die die Linsentrübung zum Verschwinden bringen. Eine Verbesserung der Sehfähigkeit kann nur durch die Entfernung der trüben Linse und das Einsetzen einer Kunstlinse erreicht werden. Sogenannte Starbrillen mit auffallend dicken Gläsern, wie sie vor etwa 15 Jahren noch verwendet wurden, sind aus praktischen und kosmetischen Gründen quasi von der Bildfläche und vom Nasenrücken verschwunden.

Mit dem grauen Star hat der grüne Star einzig die Namensähnlichkeit gemeinsam. Die Ursache des grünen Stars oder des Glaukoms liegt in einer Schädigung des Sehnervs, die durch zu hohen Augeninnendruck provoziert wird. In den Gesundheits-Nachrichten vom Dezember 1996 werden wir näher auf den grünen Star eingehen.

Kann die geeignete Ernährung etwas ausrichten?

Die ganzheitliche Medizin hingegen geht davon aus, dass neben den genetischen Voraussetzungen Ernährung, Umwelteinflüsse und Lebensgewohnheiten einen direkten Einfluss auf die Qualität unserer Augen und damit die Transparenz der Linse haben. Stress für die Augen wie zuwenig Licht, zu grelles (Sonnen-)Licht, grosse Aufregungen («blind vor Wut werden») und Überanstrengung sollte man, wann immer möglich, aus dem Weg gehen. Selbstverständlich kann Rauchen nur schaden, und oft wird auch ein Abbau der krankmachenden Eiweissspeicher empfohlen,was kurzfristig durch eine Fastenkur oder einen zwei- bis dreimonatigen strengen Verzicht auf tierisches Eiweiss eingeleitet und langfristig durch eine Umstellung der Normalkost gewährleistet wird. Die gesunde Dauerernährung sollte wenig Kochsalz und wenig tierisches Eiweiss enthalten, keine Wurst, kein Weissmehl und keinen Zucker. Gut tut hingegen alles, was die Durchblutung fördert, angefangen von der Sauna über Kneippsche Wechselgüsse bis hin zum Auflegen von überbrühtem Brennesselkraut auf die geschlossenen Augen (Alfred Vogel in: «Die Natur», S. 216). Besonders wichtig ist es auch, Leber- und Nierentätigkeit anzuregen und möglicherweise vorhandene Stoffwechselleiden zu behandeln.

Vitamine und Spurenelemente

Finnische Forscher belegten in einer grossen Studie einen eindeutigen Zusammenhang zwischen einem Mangel an Vitamin E und Betacarotin und vermehrten Starerkrankungen. Mangelte einer der beiden Stoffe, war das Kataraktrisiko um 70 bis 90 Prozent höher. Waren beide antioxidativ wirkenden Vitamine in ungenügender Menge vorhanden, erhöhte sich die Gefahr der Linsentrübung um das Dreifache.

Vitamin A ist ein wichtiges Schutzvitamin für die Augen, das u.a. die Erneuerung des Sehpurpurs regelt, die Tränendrüsensekretion ausbalanciert, einen natürlichen Schutz gegen wechselnde Lichteinwirkungen und Blendreize (z.B. beim Autofahren) gewährt, die Adaption in der Dämmerung verbessert und der Nachtblindheit vorbeugt. Damit das Vitamin A nicht durch zerstörende Sauerstoffeinflüsse (freie Radikale) beeinträchtigt wird, benötigt es die Anwesenheit von Fett und Vitamin E. Kombinationen von Vitamin E (in Weizenkeimöl und anderen Speiseölen) mit Provitamin A (Karotten oder andere gelb-rote Gemüse und Früchte, Spinat, Grünkohl, Broccoli, Lebertran, aber auch Eidotter, nicht entfettete Milch und Butter) in einer Mahlzeit sind ideal. Einige für den Vitamin-A-Stoffwechsel wichtige Enzyme brauchen für ihre Synthese Zink. Dieses Element, das mit der Nahrung nicht immer in ausreichender Menge zugeführt wird, ist reichlich enthalten in Weizenkeimen, Weizenkleie, Haferflocken und Käse, in geringeren Mengen in Milch, Gemüse, Wasser und Nüssen.

Die Zeitschrift *Erfahrungsheilkunde* berichtet über Erfolge bei Katarakten durch die Gabe von Chrom und Zink bei zuvor festge-

Weizenkeimöl ist reich an ungesättigten Fettsäuren, die sich vorteilhaft auf den Zellstoffwechsel auswirken. Es enthält u.a. Zink und viel Vitamin E. 2 bis 3 Teelöffel Weizenkeimöl von A. Vogel täglich als Zugabe zu Salaten oder anderen kalten Speisen oder Weizenkeimöl-Kapseln von A. Vogel als Nahrungsergänzung dreimal täglich einnehmen.

Biocarottin von A.Vogel, das aus biologisch angebauten Karotten hergestellte Konzentrat, enthält Betacarotin bzw. Provitamin A, das die Sehkraft fördert.

stellten Defiziten an diesen Stoffen. In weiteren Untersuchungen konnte nachgewiesen werden, dass neben den bereits genannten Vitaminen und Vitalstoffen auch eine optimale Versorgung mit Mangan, Kupfer, Selen und Vitamin C für das Sehvermögen von Bedeutung ist.

In der Homöopathie wird bei beginnender Linsentrübung folgender Kurplan mit günstigem Erfolg durchgeführt: 14 Tage lang morgens eine Tablette Calcium fluoratum D 12, dann 14 Tage lang morgens eine Tablette Magnesium fluoratum D 6 und anschliessend vier Wochen lang morgens fünf Tropfen Magnesium carbonicum. Vor Kurbeginn werden oftmals auch 14 Tage lang dreimal täglich zehn Tropfen Phosphorus D 6 verordnet. Die Kur sollte viermal hintereinander durchgeführt und nach einem Jahr wiederholt werden. • IZR

Augentraining

Viele ältere Menschen haben Probleme mit Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen und Gedächtnisschwund und interpretieren dies als altersbedingte Abnutzungserscheinung. Das ist nicht immer richtig, und man kann etwas dagegen tun. Dass bei körperlicher Bewegung ein für den gesamten Organismus wohltuender Ausgleich zwischen Ertüchtigung und Entspannung erreichbar ist, ist eine Binsenweisheit. Dass auch die Augen trainiert werden können und gezielte Entspannung brauchen, ist noch viel zu wenig bekannt. Machen Sie täglich einige der folgenden Übungen, und Sie werden bald feststellen, dass unbewusste Verspannungen gelöst und Ihr Wohlbefinden und die Wahrnehmung gesteigert werden.

❖ Unterbrechen Sie anstrengende Arbeiten durch das Palmieren: Reiben Sie die Hände warm, formen Sie sie zu einer flachen Muschel und legen Sie sie mindestens zwei Minuten auf die geschlossenen Augen. Lassen Sie Ihre Gedanken los und atmen Sie gleichmässig. Nach dieser sehr angenehmen, entspannenden Übung öffnen Sie die Augen langsam wieder. In der Freizeit können Sie die Übung verlängern (10 Min.), dazu leise Musik hören und sich auf angenehme Gedanken konzentrieren. Je dunkler die dabei «gesehene» Farbe, desto entspannter sind die Augen. ❖ Häufiges Blinzeln verhindert Überanstrengung beim Lesen, und Schmetterlingsblinzeln, das schnelle Flattern der Lider, spült die Augen und regeneriert die Tränenflüssigkeit. ❖ Lockern Sie die äusseren Augenmuskeln, indem Sie , ohne den Kopf zu bewegen, die Augen auf und ab, hin und her, im Kreis rollen. ❖ Sanftes Beklopfen der knöchernen Augenhöhlenränder entspannt und nimmt Kopfschmerzen. ❖ Kalte Kompressen auf den Augenlidern fördern die Durchblutung. ❖ Schreibtischarbeiter und Leseratten sollten öfter aufschauen und Dinge, mit Vorliebe in der Farbe grün, in der Ferne fixieren. • IZR