

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 64 (2007)  
**Heft:** 5: Mein Kind schläft nicht!

**Artikel:** Einen Augenblick, bitte!  
**Autor:** Eder, Angelika  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-554429>

### **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:** 04.05.2026

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

## Einen Augenblick, bitte!



**«Ein Bild sagt mehr als tausend Worte.» Und dieses geflügelte Wort wiederum sagt alles über den Stellenwert der Augen, mit denen wir rund achtzig Prozent unserer Eindrücke aufnehmen.**

Die interessante Dunkelheits-Erfahrung unserer Autorin Angelika Eder ist auch in der Schweiz möglich: «blindekuh», Bar, Restaurant, Kultur, Bildung im Dunkeln  
Mühlebachstrasse 148  
8008 Zürich  
Telefon 044 421 50 50  
und  
Dornacherstrasse 192  
Gundeldingerfeld /  
Halle 7  
4053 Basel  
Tel. 061 336 33 00  
[www.blindekuh.ch](http://www.blindekuh.ch)

Wie wichtig die Sehkraft ist, wird den meisten Menschen jedoch erst in voller Tragweite bewusst, wenn sie nachlässt oder gar völlig eingebüsst wird. Um mir das deutlich zu machen, habe ich die «Dunkelbar» in Wiesbaden besucht, wo ein Blinder seine Gäste in völliger Finsternis bedient. Nach diesem «dunklen» Pressetermin dankte ich dem Himmel, dass ich endlich wieder sehen durfte, was um mich herum geschieht. Dieses Gefühl der Ohnmacht vergisst man nie mehr.

### Augenschmaus

Um den Augen Gutes zu tun, sollte man beherzigen, dass sie in jeder Beziehung mitessen: Eine ausgewogene Ernährung voller Vitamine und damit Antioxidantien dient dem gesunden Körper, also auch dem gesunden Auge, und schützt es gegen freie Radikale, die etwa bei starkem Sonnenlicht, anstrengender Arbeit am Computer oder einer Krankheit

wie Diabetes vermehrt freigesetzt werden.

Ganzheitlich betrachtet, nutzen unserer «körpereigenen Kamera» also beispielsweise eine mediterrane Ernährungsweise sowie das Meiden von fetten Speisen, Weissmehlprodukten, Konservierungsmitteln und natürlich Nikotin. Neben der seit langem empfohlenen Aufnahme von Vitamin-A-haltigen Nahrungsmitteln, die mittelbar der Nachtblindheit entgegenwirken, wird derzeit der Nutzen der antioxidativen Anthocyane in den violetten Heidelbeerschalen diskutiert, und ebenso die Wirkung von Lutein und Zeaxanthin: Die beiden Carotinoide, den gelben Fleck im Sehzentrum entsprechend färbend, schützen die Photorezeptoren ähnlich einer Sonnenbrille und reduzieren sich mit zunehmendem Alter. Mediziner empfehlen deshalb einen Lutein-haltigen «Augenschmaus» aus dunkelgrünem Gemüse wie Spinat, Grünkohl oder Brokkoli sowie Eidotter.

Was die Anreicherung über die Nahrung betrifft, bremst allerdings der international bekannte Präventologe und Ernährungswissenschaftler Prof. Thomas Petschner zu hohe Erwartungen: Das Lutein im Auge sei strukturell ein anderes als das im Gemüse, folglich halte sich das Ergebnis in Grenzen.

Viel entscheidender für die Sehkraft sei die körperliche Balance, die eine wesentliche Rolle für die Augenmuskulatur und damit für das Mass der Sehkraft spiele: Wer sich einseitig ernähre, also überwiegend «zusammenziehende» oder «dehnende» Nahrung – in der chinesischen Medizin dem Yin und Yang zugeordnete Tendenzen – zu sich nehme, bei dem verflache der Augapfel, was zu Kurzsichtigkeit führe, beziehungsweise wölbe er sich, was Weitsichtigkeit nach sich ziehe – eine These, die allerdings nicht viele Schulmediziner unterstützen.

### Seh-Kraft-Sport

Für Stoffwechsel und Durchblutung spielt neben einer gesunden Ernährung die Bewegung eine entscheidende Rolle. Sportarten wie Radfahren oder Wandern wirken sich auf den gesamten Orga-

nismus positiv aus und lassen die Augen bei körperlicher Aktivität «mitwandern». Beim Blick in die Ferne entspannen sie, während sie Naharbeit, also etwa Lesen oder Arbeiten am PC, durch Bewegungen in äusserst beschränktem Radius anstrengt. Bei letzterer ist es also wichtig, zwischendurch mal aus dem Fenster zu schauen, sich eine entfernte «Augenweide» zu suchen, abwechselnd nahe sowie Objekte in möglichst weiter Distanz zu fixieren oder spezielle Übungen zu machen: Augäpfel rollen, wiederholt nach links, rechts, oben und unten schauen.

### Augentrost gibt Augen Trost

Gereizte und müde Augen freuen sich über Kompressen mit warmem Wasser, Fencheltee oder Augentrost, der seinem Namen alle Ehre macht.

Augentrost (*Euphrasia officinalis*) lindert entzündliche Erkrankungen der Augen, Lider und Bindehäute. Ein Augenbad mit Augentrost wirkt schmerzstillend, abschwellend und entzündungswidrig. Ideal auch bei verquollenen Augen nach einer langen Nacht!

Erleichterung verschaffen auch mit

Augentrost wächst auf trockenen Wiesen und Berghängen. Interessanterweise hängt der Gehalt der heilsamen Inhaltsstoffe mit dem Standort zusammen: Je höher die Pflanze wächst, desto besser wirkt sie.

### Augentrosttee sanft erfrischend

Zur äusserlichen Anwendung lässt man einen Esslöffel Augentrostkraut in einem Viertelliter Wasser 10 Minuten lang kochen.

Als Augentropfen, Komresse bzw. Waschung hilft die abgekühlte Flüssigkeit bei Ermüdungserscheinungen der Augen, Lichtscheu und Brennen der Lidwinkel, bei Gerstenkörnern helfen warme Umschläge. Innerlich angewendet kann Augentrosttee (nur ein Teelöffel Kraut auf einen Viertelliter Wasser) die Wirkung der Augentropfen unterstützen.





Bestimmt keine «Brillenschlange» – die Auswahl an hübschen und modischen Brillen ist heute gross. Und wussten Sie schon, dass Sie mit Brille von ihren Mitmenschen automatisch für intelligenter gehalten werden als ohne? Das sagen psychologische Untersuchungen.

Kamillentee getränkte Pads, die allerdings bei einigen allergische Reaktionen auslösen. Die «Alte Handschrift» von der Heilkraft der Schwedenkräuter rät dazu, einen mit der Tinktur getränkten Lappen auf die Augen zu legen.

Von Tropfen mit gefässverengender Wirkung gegen rote Augen ist abzuraten, weil sie eine chronische Durchblutungsstörung verursachen könnten.

#### **Erwünschter Tränenfluss**

Bei trockenem Auge aufgrund mangelnder oder falsch zusammengesetzter Tränenflüssigkeit, einer Folge von Hormonumstellungen oder bestimmten Medikamenten wie Blutdrucksenkern oder Psychopharmaka, helfen «künstliche Tränen» (ohne Konservierungsstoffe!) aus der Apotheke.

In manchen Fällen empfehlen sich laut Prof. Petschner auch frisch gekochte oder pulverisierte Meeresalgen (Arame, Wakame oder Spirulina), vermischt mit einer milchigen Flüssigkeit aus Kuzu-Pul-

ver (aus den Wurzeln der asiatischen Kuzu-Pflanze) und Wasser.

Speziell ältere Kontaktlinsenträger sollten bei trockenen Augen harte Schalen nutzen, die im Gegensatz zu den weichen nur zwei Drittel der Hornhaut bedecken. Im Alter muss man möglicherweise völlig auf Kontaktlinsen verzichten, was angesichts der Auswahl dekorativer Brillen kein Problem sein sollte.

#### **«Sehhilfen» per Laser**

Korrekturen unzureichender Sehschärfe oder bestimmte Hornhautverkrümmungen werden heute am häufigsten mittels Lasik (Laser *in situ*, d.h. an bestimmtem Ort, und Keratomileusis, eine bestimmte Schnitttechnik) durchgeführt: Unter der weggeklappten oberflächlichen Hornhautlamelle schleift man die innere Hornhaut mit einem Speziallaser zurecht. In Deutschland gibt es für diesbezüglich spezialisierte Zentren mittlerweile ein Qualitätssiegel des TÜV (Technischer Überwachungsverein): Es setzt eine Erfolgsquote der Korrekturen von 90 Prozent innerhalb von plus/minus 0,5 Dioptrien voraus, eine Reoperationsrate von weniger als zehn Prozent sowie mindestens eintausend Operationen der verantwortlichen Mediziner in den vergangenen fünf Jahren. Zu einer guten Laserklinik gehören immer umfassende Untersuchungen vor der Operation und die genaue Aufklärung über die individuelle Eignung und mögliche Risiken.

Die Lasik-Möglichkeiten sind weitreichend: Ein Segen für stark fahlsichtige Menschen, denen weder mit Brille noch mit Kontaktlinsen zu helfen ist. Doch mehr und mehr Menschen unterziehen sich einer solchen Operation aus reiner Eitelkeit: Sie gehen das Restrisiko ein, nach einer möglichen Fehl-, Über- oder Minderkorrektur erneut operiert zu werden, eine Infektion zu erleiden und emp-

findlicher als vorher auf Blendung zu reagieren. Bei schwacher Kurzsichtigkeit verspricht der Eingriff die grössten Erfolge, während sich bei Altersweitsichtigkeit überhaupt nicht von den neuen Verfahren profitieren lässt. Kontraindikationen sind spezielle Hornhautveränderungen, eine zu grosse Pupille, Grauer und Grüner Star, feuchte Makuladegeneration oder systemische Erkrankungen wie Rheuma.

### Grauer und Grüner Star

Beim Grauen Star, auch Katarakt genannt, trübt sich nach und nach die Linse ein und verschleiert den Blick. (Das schadet nicht nur der Optik, sondern, wie Wissenschaftler bei Menschen mit beiderseits getrübter Hornhaut ermittelten, auch den Hormonen: Lichtreize wirken nach der Weitervermittlung durch die Augennerven auf den Hypothalamus.) Zu einem klaren Blick bei Grauem Star verhilft häufig ein Routineeingriff: das Einsetzen einer Kunst- oder Intraokularlinse. Die Methode geht übrigens zurück auf den Eingriff, den ein englischer Augenarzt nach dem Zweiten Weltkrieg bei einem Piloten durchführte, dessen Auge durch Plexiglassplitter einer berstenden

Frontscheibe verletzt worden war.

Die Träger von Einstärkenlinsen benötigen auch nach der Operation weiterhin ihre Lesebrille. Neue Multifokallinsen, deren Schliff für die Nah- und Fernsicht Lichtbeugung und Lichtbrechung berücksichtigt, schaffen da möglicherweise Abhilfe, sind aber noch nicht ganz ausgereift.

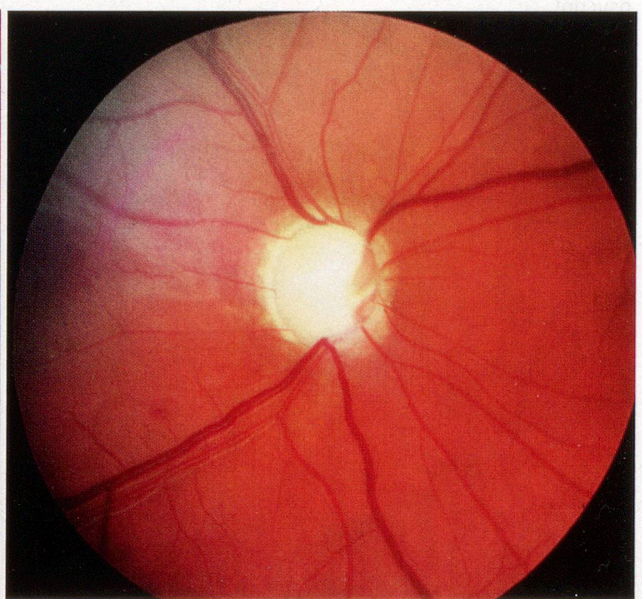
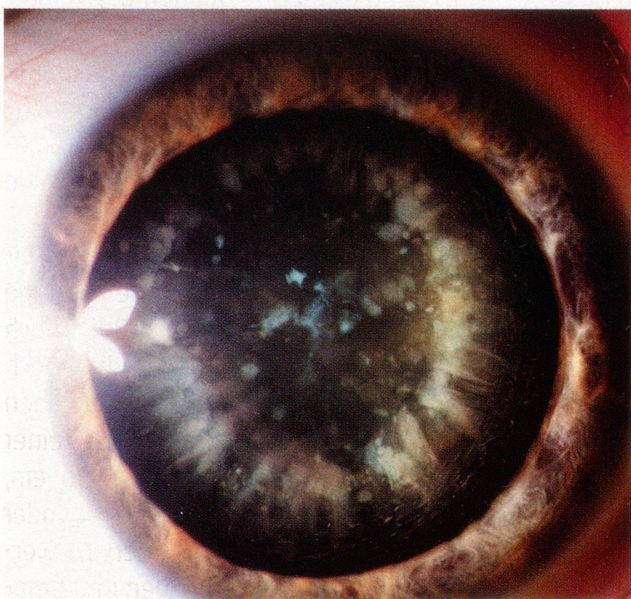
Der Grüne Star, auch Glaukom genannt, eine der häufigsten Erblindungsursachen in den Industrieländern, lässt so genannte blinde Flecken, Ausfälle im Gesichtsfeld, entstehen, und dieser schleichende Prozess bereitet über einen langen Zeitraum hinweg keine Beschwerden.

Die Annahme, die Krankheit gehe stets mit erhöhtem Augeninnendruck einher, gilt nur beschränkt: Auch bei einem normalen Wert können die empfindlichen Sehnervenzellen Experten zufolge aufgrund niedriger Toleranzschwelle des Betroffenen geschädigt werden. Fazit: Regelmässige Vorsorgeuntersuchungen ab dem 40. Lebensjahr, die neben der Augeninnendruckmessung die Sehnervuntersuchung einschliessen.

Laut Prof. Thomas Petschner haben beide Augenerkrankungen ihre Ursachen unter anderem im Darm, dessen Zotten

Links: Grauer Star – die ursprünglich klare Augenlinse verliert im Laufe des Lebens allmählich an Transparenz. Erste Anzeichen: weisse strahlenförmige Trübungen und ebensolche Pünktchen im zentralen Bereich der Pupille.

Rechts: Glaukom im fortgeschrittenen Stadium mit bereits schwer geschädigtem Sehnerv. Durch rechtzeitige Vorsorgeuntersuchungen sollte unbedingt verhindert werden, dass die Fasern des Sehnervs geschädigt werden. Die dadurch hervorgerufenen Gesichtsfeldausfälle sind nicht mehr rückgängig zu machen.



Eine Adresse in der Schweiz für Augenakupunktur nach Prof. Boel bei Makuladegeneration und anderen Augenerkrankungen:  
Silvia Hinnen  
Dipl.-Akupunkteurin  
SBO-TCM  
Bassersdorferstr. 5  
CH-8305 Dietlikon  
Tel. (0041) (0)44  
833 25 20

infolge von Fettablagerungen verklebt seien. Folglich lässt sich die Verschlechterung nach Ansicht des Professors durch eine gesunde Darmflora und gelegentliche Darmsanierung verlangsamen und sogar stoppen. «Vorhandene Schädigungen lassen sich allerdings nicht mehr rückgängig machen!» In diesen Fällen ist dann meist der operative Eingriff gefragt.

### Diabetische Retinologie

Alljährlichen Kontrollen sollten sich auch Diabetiker unterziehen, denn bei schlecht eingestellten Blutzuckerwerten werden die die Netzhaut versorgenden Blutgefäße geschädigt bis die quasi verhungerte Netzhaut neue Gefäße ins Auge hineinwachsen lässt, was zu Blutungen oder Netzhautablösung führt.

### Makula-Degeneration

Ein Leiden, von dem allein in Deutschland rund vier Millionen Senioren betroffen sind, ist die Makuladegeneration. Bisherige Heilverfahren blieben ohne durchschlagenden Erfolg.

Kombinierte Therapien – z.B. das Veröden wuchernder Gefäße mittels Laser,

Spritzen eines Kortisonpräparates ins Auge an der Augenklinik am Städtischen Klinikum Karlsruhe – wecken Hoffnungen, desgleichen Medikamente, die einen körpereigenen Botenstoff hemmen, der die Neubildung der Blutgefäße unter der Netzhaut auslöst und deren Brüchigkeit verursacht. Diese Stoffe müssen jedoch einmal monatlich direkt ins Auge injiziert werden und sind grösstenteils noch nicht zugelassen.

Gute Ergebnisse zeigt bislang die ganzheitliche, kombinierte Behandlung mit Sauerstofftherapie, Akupunktur und komplexhomöopathischen Medikamenten. (Einen ausführlichen Artikel zur Makuladegeneration und diesem Heilverfahren finden Sie in den «Gesundheits-Nachrichten» 7-8/2006; siehe auch Infobox).

Zur Vorbeugung dienen auch hier eine gesunde Ernährung und möglichst viel Bewegung. Darüber hinaus ist bereits in jüngeren Jahren das Tragen von Sonnenbrillen bei entsprechenden Lichtverhältnissen angesagt. Also nicht nur die Haut gegen Strahlen schützen, sondern auch die «Fenster zur Welt»! • Angelika Eder



### Wussten Sie, dass...

... schon Kaiser Nero die Gladiatorenkämpfe durch einen Smaragd betrachtet haben soll, um sich gegen Sonnenlicht zu schützen?

... es im 13. Jahrhundert «Lesesteine» aus Quarz oder Bergkristall gab?

... die Brille ihren Namen dem mittelalterlichen Oberbegriff Beryllus für klare Kristalle verdankt, aus denen Linsen geschliffen wurden?

... in den USA eine «Gefühlsbrille» mit eingebauter Kamera entwickelt wurde? Sie ist an einen PC mit spezieller Software angeschlossen und verrät dem Träger die Gefühlsregungen seines Gesprächspartners: Ist er gelangweilt, wütend, erfreut....