

**Zeitschrift:** Gesundheitsnachrichten / A. Vogel  
**Herausgeber:** A. Vogel  
**Band:** 74 (2017)  
**Heft:** 7-8: Starkes Sehorgan : Augenblick mal!

**Artikel:** Das lässt tief blicken  
**Autor:** Pauli, Andrea  
**DOI:** <https://doi.org/10.5169/seals-737659>

### **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**

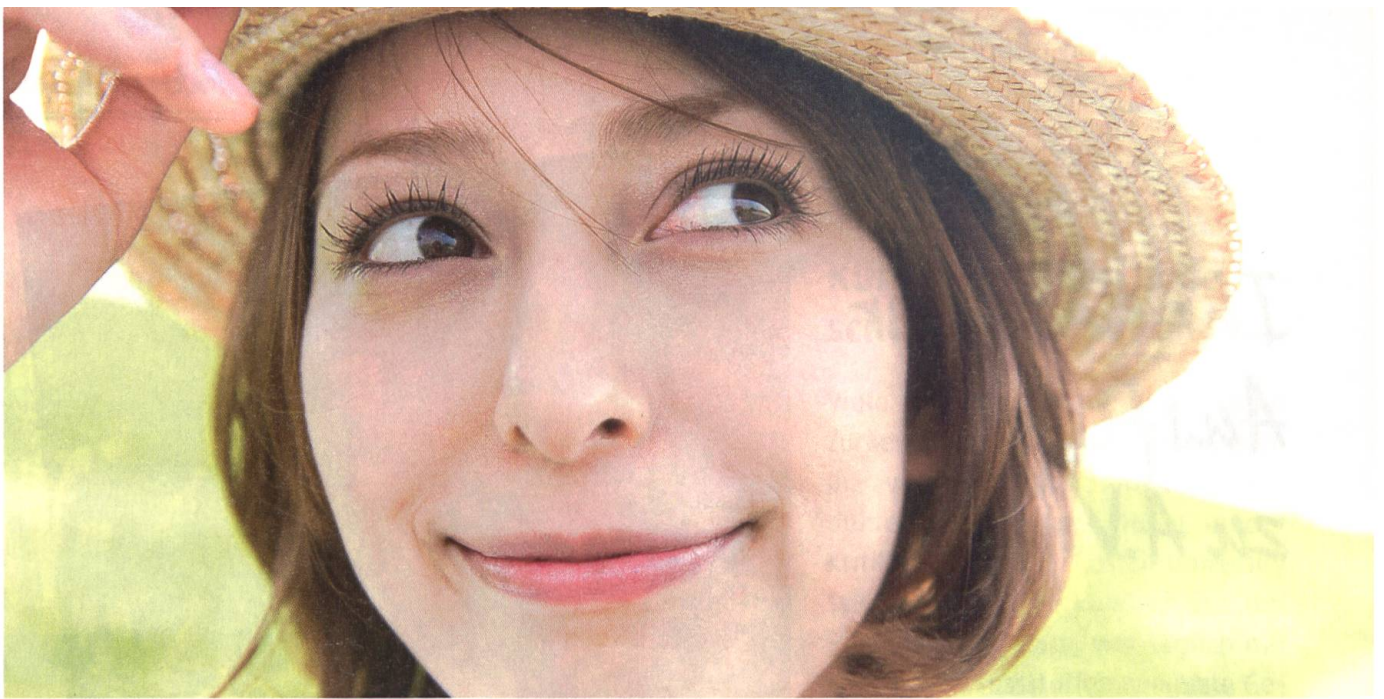
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées 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:** 24.02.2026

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



# Das lässt tief blicken

Sie können vor Freude leuchten, sie sind unser Tor zur Wahrnehmung der Welt und diagnostisch betrachtet sogar das Fenster zum Herzen: Den Augen kann man gar nicht genug Respekt zollen. Zum Beispiel mit gesunder Ernährung und Achtsamkeit.

**Text: Andrea Pauli**

Unsere Augen sind ein Wunderwerk der Natur – und wahre Hochleistungsorgane. Die Orientierung im Raum, das Unterscheiden von Farben, Formen, Bewegungen, Geschwindigkeiten und Distanzen, das Erkennen von Menschen und komplexen Situationen, all das gehört zum Aufgabenspektrum der Augen. Visuelle Reize von aussen werden mithilfe von Lichteinfall aufgenommen, in elektrische Impulse umgewandelt und über den Sehnerv an das Gehirn weitergeleitet.

Die Augen sind aber nicht nur unser «Tor zur Welt», sondern auch ein sehr effizientes Frühwarnsystem, das Aufschlüsse über Gehirn, Herz, Kreislauf-, Nerven- und Immunsystem zulässt. Am häufigsten an den Augen erkannt wird Diabetes mellitus (Typ 2). So erfahren Menschen nicht selten (erst) beim routi-

nemässigen Besuch des Augenarztes, dass sie Diabetiker sind. Etwa, wenn die Augenspiegelung Punktblutungen und Gefässaussackungen in der Netzhaut (Retina) zeigt. Je früher eine Schädigung der Netzhaut, die sogenannte diabetische Retinopathie, erkannt wird, umso eher kann eine diabetesbedingte Erblindung verhindert werden.

## **Vom Auge aufs Herz schliessen**

Die Blutgefässe des Auges ähneln denen des Herzens. Eine Analyse des retinalen Gefässzustandes kann darum Aufschluss über das Risiko für Herz-Kreislauf-Krankheiten geben. Prof. Josef Flammer, ehemaliger Chefarzt der Augenklinik des Universitätsspitals Basel, sieht in der leichten Zugänglichkeit der Augengefässe dabei einen grossen Vorteil.



Denn mithilfe nichtinvasiver Diagnostik lassen sich vom Zustand der Mikrogefäße des Auges Rückschlüsse auf den gesundheitlichen Zustand der Gefäße allgemein wie auch der Herzgefäße ziehen. So könne man das Risiko für künftige Vorfälle, welche die Hirndurchblutung betreffen, abschätzen.

Wichtig ist die direkte Beobachtung des Augenhintergrundes; es stehen zudem eine Reihe weiterer Untersuchungsverfahren für die Diagnostik zur Verfügung. Mit einer hochauflösenden Funduskamera (Gerät, mit dem fotografische Aufnahmen der Netzhaut angefertigt werden) lässt sich heute der Gefässdurchmesser bereits sehr detailliert bestimmen.

### Warnsignale im Sehorgan

Auch einige Autoimmunerkrankungen gehen mit Augenbeschwerden einher. Tränende, brennende und entzündete Augen sind nicht selten Vorboten respektive Begleiterscheinungen rheumatischer Beschwerden. Selbst Multiple Sklerose lässt sich über die Augen diagnostizieren: Der Körper greift die isolierenden Schichten der Nervenfasern an; eine Entzündung des Sehnervs kündigt häufig den ersten Krankheitsschub an.

Lymphome wie das Non-Hodgkin-Lymphom können ebenfalls bei Augen-Routineuntersuchungen entdeckt werden: auf der Innenseite der Augenlider oder der Lederhaut (dem weissen Teil des Augapfels) als kleine, erhabene Flecke. Als Warnsignal verstanden werden sollten zudem Fettablagerungen am Augenslid, sogenannte Xanthelasma, erkennbar als gelbe Knötchen. Sie können auf zu hohe Cholesterinwerte, aber auch auf eine Herzerkrankung hinweisen, fanden Wissenschaftler heraus.

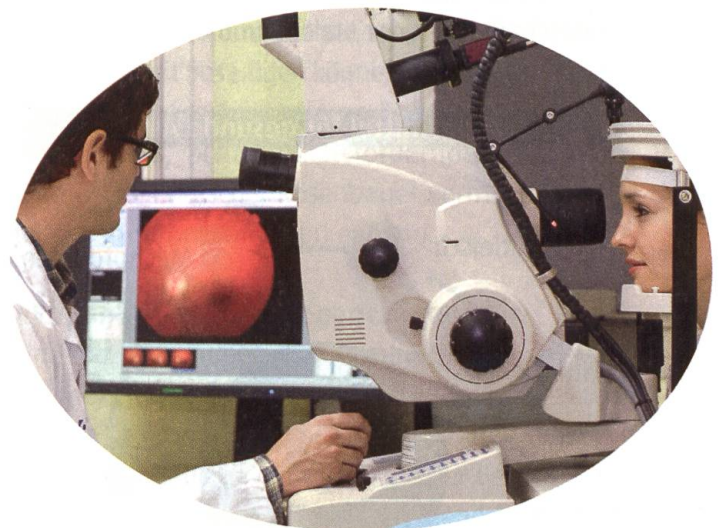
### Von der Retina auf Alzheimer schliessen

Anzeichen für neurodegenerative Erkrankungen wie Parkinson und Alzheimer versuchen Wissenschaftler unter anderem am Auge zu erforschen. Denn die Augen haben über Netzhaut und Sehnerv eine direkte Verbindung zum Gehirn. Frühe (wenngleich sehr unspezifische) Symptome können verminderter Tränenfluss, verringerter Lidschlag und entzündete Augenlider sein. Lange, bevor sich die tückischen

Plaques im Gehirn von Betroffenen bilden, legen sich die charakteristischen Beta-Amyloid-Eiweisse in der Netzhaut und der Augenlinse ab, entdeckten Wissenschaftler. Die Entwicklung schneller, kostengünstiger und nichtinvasiver bildgebender Verfahren zur Diagnostik wird darum besonders in den USA und Australien, aber auch in Europa vorangetrieben. So könnte der Arzt künftig bei der Augen-Untersuchung mithilfe eines Retina-Scans auf Anzeichen von Alzheimer prüfen. Wissenschaftler schätzen, dass die entsprechende Technologie in fünf bis zehn Jahren praxisreif ist.

### Achtung, Kontrolllampe

Die Augen kann man sich also als eine Art «Kontrolllampe» vorstellen, welche einen «Schaden» ankündigt. Ganzheitliche Augenärzte sehen in Erkrankungen unserer Sehorgane Symptome versagender Selbstheilkräfte: Da alle Körperzellen miteinander via Nerven, Hormone, chemische Botenstoffe und physikalische Prozesse im Austausch stehen, findet eine Beeinflussung der jeweiligen Körperfunktionen statt. So erkläre es sich, dass beispielsweise bei einer Lebererkrankung auch die Sehleistung schlecht wird – und umgekehrt.



Einblick: Mit den modernen bildgebenden Verfahren der Augendiagnostik (hier mit einer Retinalkamera) lassen sich feinste Veränderungen der Blutgefäße erkennen.



So aufschlussreich die Augen über beginnende oder bestehende Krankheiten Auskunft geben können, so unmittelbar betroffen sind sie von den negativen Faktoren, die im Zusammenhang damit stehen. Die Augen und das Sehzentrum im Gehirn hängen von der Sauerstoff- und Nährstoffzufuhr über den Blutkreislauf ab. Falsche Ernährungs- und Lebensgewohnheiten wirken sich folglich auch auf das Sehorgan aus. Oder umgekehrt betrachtet: Mit entscheidend für unsere Sehkraft ist, wie gesund wir leben.

### Makulapigmente nähren

Eine Ernährung mit vielen Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidanzien kann sich positiv auf den Verlauf von Augenkrankheiten auswirken – darauf deuten verschiedene Studien hin. So optimistisch wie die Augenmediziner am Uniklinikum Leipzig mit Blick auf eine Langzeitstudie von 2013 sehen jedoch nicht alle Wissenschaftler den Effekt. Die Leipziger Forscher behandelten und begleiteten 200 Teilnehmer mit einer speziellen Diät. Die Studienteilnehmer mit einer trockenen Form der AMD-Erkrankung nahmen ein spezielles Nahrungsergänzungsmittel mit einer Kombination aus Lutein, Zeaxanthin und Omega-3-Fettsäuren ein. Über ein Jahr hinweg wurde die Konzentration der Stoffe im Blut gemessen, zudem die Beschaffenheit der Makula und die Sehkraft. Die

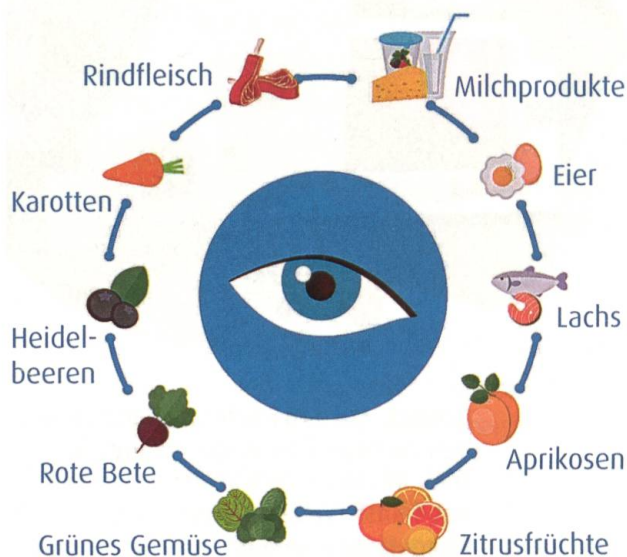
Leipziger Forscher stellten einen deutlichen Anstieg der Makulapigmente fest. Die Sehkraft der Teilnehmer stabilisierte sich und verbesserte sich leicht.

Auch wenn in der Studie die Einnahme von Nahrungsergänzungsmitteln untersucht wurde, könne der Effekt ebenso durch natürliche Nahrungsmittel erzielt werden, betonen die Leipziger Augenmediziner. Studien, u.a. aus den USA, zeigten vielfach, dass die Stoffe übers Essen sogar besser aufgenommen werden als über eine Kapsel. (Dass natürliche Inhaltsstoffe generell besser wirken als Nahrungsergänzungsmittel, darüber berichteten die GN mehrfach.)

Zwei gross angelegte US-Studien (AREDS 1/2) zeigten, dass hohe Tagesdosen an Antioxidanzien und Zink einen mässig schützenden Effekt haben – indem sie den Übergang einer frühen Makulardegeneration in eine fortgeschrittene Form bremsen. Zudem konnten Vitamin C, Beta-Carotin, Vitamin E und Zink den Krankheitsverlauf verzögern, fasst Jana Bouws, Geschäftsführerin des AMD-Netz Münster (D), die Studienergebnisse zusammen. Ob eine solche Studienmedikamentation tatsächlich für alle AMD-Patienten in Frage kommt, ist umstritten und sollte vorab mit dem behandelnden Haus- und Augenarzt geklärt werden.

Abzuraten ist grundsätzlich von der Einnahme einer Präparatemischung, die lediglich Ähnlichkeiten zu einer derartigen Studienmedikation aufweist; die Gefahr von Überdosierungen oder ungewollten Wechselwirkungen wäre dabei zu gross, warnt Pro Retina Deutschland.

### Nahrungsmittel für gesunde Augen



### Kochen für die Augen

Wie man sich tatsächlich «augengesund» ernähren kann, das zeigt die Selbsthilfeorganisation Retina Suisse auf sehr anschauliche Weise auf – mit einem gratis erhältlichen Kochbuch (s. S. 14). Den Augen Gutes tun, ohne auf den Genuss zu verzichten, lautet das Motto. Rezepte für Alltag und besondere Anlässe, von schneller bis zeitintensiver Zubereitung, zu allen Jahreszeiten passend, sind in «Kochen für die Augen» enthalten. In gut verständlicher Weise wird über Risikofaktoren für Augenerkrankungen informiert, werden antioxidative Schutzsysteme be-



geschrieben sowie Lutein, Zeaxanthin und Fettsäuren erklärt.

Dunkelgrünes Gemüse wie Spinat, Mangold, Grünkohl, Petersilie oder Romana sind die ergiebigste Quelle von Lutein und Zeaxanthin. Raps-, Soja-, Walnuss- und Hanföl, Portulak, Kresse, Lein und Algen empfehlen sich zur Aufnahme pflanzlicher Omega-3-Fettsäuren. Fetter Kaltwasserfisch enthält in biologisch aktiver Form reichlich tierische Omega-3-Fettsäuren.

### Das Sehen in die Schule schicken

Die Augen fit halten, das funktioniert aus Sicht ganzheitlicher Therapeuten aber nicht nur über die Ernährung. Eine wichtige Unterstützung bietet auch die «Augenschule», ein Gesundheitsförderungsprogramm des Sehsinns. Sie hat zum Ziel, eine optimale Verbindung der Augen mit dem gesamten Körper anzuregen – über Muskelgruppen und Organe und über den Stoffwechsel.

Sehtrainer Wolfgang Hätscher-Rosenbauer hat 30 Jahre Erfahrung mit Augentraining und seine «Augenschule» auch im Rahmen des Forschungsprojekts «Arbeit und Sehen» des deutschen Bundesministeriums für Wissenschaft und Technologie weiterentwickelt. Kernidee ist, einen achtsamen Umgang mit den Augen und dem Sehsinn im Alltag zu vermitteln. Man soll gewahr werden, dass man nicht immer gleich sieht, sondern vielmehr in Abhängigkeit von der jeweiligen körperlichen, geistigen und seelischen Verfassung. Nicht allein die physiologische Funktionstüchtigkeit der Augen – etwa nach den Kriterien der Sehschärfe – steht somit im Mittelpunkt, sondern die Fähigkeit, mit den Augen die Welt unterschiedlich wahrzunehmen.

Die «Augenschule» als Selbsthilfeprogramm für daheim und unterwegs (s. Buchtipp S. 14) enthält acht Module mit unterschiedlichen Lernzielen. Die Augen sollen belebt und entspannt werden, ihre Beweglichkeit gefördert, ihre sechs äusseren Muskeln maximal entspannt, das Gesichtsfeld geweitet, die Netzhaut gestärkt werden und vieles mehr.

Augenakupressur und Augenbäder unterstützen die Übungen für gesundes Sehen. Die einfachen Trai-



Pause für die Augen: Verschiedene Übungen, wie z.B. Abdecken mit der Hand, helfen dabei, den Sehsinn zu trainieren.

ningseinheiten lassen sich Wolfgang Hätscher-Rosenbauer zufolge leicht in den Alltag integrieren.

Viele Schulmediziner erkennen aus wissenschaftlicher Sicht im Augentraining nach wie vor wenig Wirksamkeit. In der Kritik steht insbesondere die sogenannte Bates-Methode (nach dem amerikanischen Augenarzt Dr. William Bates), die verspricht, Sehhilfen überflüssig zu machen. Deren Grundannahme, dass die Augenmuskeln die Form des Augapfels verändern könnten und daher ein gezieltes Training Fehlsichtigkeit beseitigen könne, sei aus anatomischer Sicht Unsinn, argumentieren Augenfachärzte. Entspannendes, achtsamkeitsförderndes Augentraining, wie es Hätscher-Rosenbauer vermittelt, findet jedoch zunehmend Anerkennung.

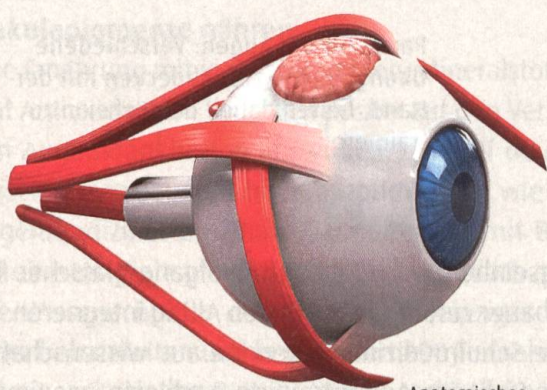
### Akupunktieren zum Regenerieren

Eine spezielle «Augen-Regenerations-Therapie» (ART) entwickelt hat der Düsseldorfer Naturheilpraktiker Andreas Nieswandt. Seine Methode verbindet verschiedene Naturheilverfahren zu einer Behandlungsform, die bei einer Vielzahl von Augenerkrankungen angewendet werden kann. «Ich arbeite mit einem Mikro-System-Akupunktur-Verfahren, das sich aus verschiedenen Akupunkturverfahren zusammensetzt. Die Behandlung erfolgt jeweils nur im Stirnbereich und wird massiv eingesetzt, bis zu fünfmal am Tag in



## Leistungsstarkes Auge

Der Sehsinn liefert uns rund 80 Prozent aller Informationen aus der Umwelt, die wir im Gehirn verarbeiten. Wir können etwa 150 Farbtöne aus dem Spektrum des sichtbaren Lichtes unterscheiden und zu einer halben Million Farbempfindungen kombinieren.



Anatomisches Modell, die roten Stränge stellen die Muskeln dar.



### Lesetipps:

«Heile deine Augen», Andreas Nieswandt, 223 S., Vivita Verlag, broschiert

Best.-Nr. 465

CHF 26.90

«Kleine Augenschule. Kompakt-Ratgeber. Übungen und Tipps für gesundes und lebendiges Sehen», Wolfgang Hätscher-Rosenbauer, 126 S., Mankau Verlag, broschiert

Best.Nr. 466

CHF 11.90

«Kochen für die Augen. Raffinierte Rezepte mit Lutein».

Zu beziehen über Retina Suisse Zürich,

Tel. (+41) 044 444 10 77

Mail: [info@retina.ch](mailto:info@retina.ch)

verschiedenen Akupunktur-Kombinationen», erläutert Nieswandt. Vordringlichstes Ziel sei dabei, Nervensystem und Lymphe anzuregen und die Durchblutung zu verbessern. «Eine Studie der Uni Graz unter Prof. Litscher untersuchte verschiedene Akupunkturpunkte und wies nach, dass sie die Durchblutung wissenschaftlich messbar verbessern. Diese effizienten Punkte habe ich in mein Behandlungskonzept aufgenommen», so der Naturheilpraktiker. Da die Augen mit den höchsten Sauerstoffverbrauch im Körper haben, setzt Nieswandt zusätzlich auch Sauerstoff-Anwendungen ein. Ergänzt wird seine Methode durch individuelle Rezepturen mit naturheilkundlichen Medikamenten, um den Körper zu entgiften und die Organe zu stärken.

### Lichtblitze ins Dunkel

Gute Erfolge erzielt offenbar auch das «Visuelle Retstitutionstraining (VRT)», welches von der Universitätsaugenklinik Magdeburg für das häusliche Training am PC entwickelt wurde. Damit lässt sich die Teilerblindung infolge von Schlaganfällen, Schädel-Hirn-Verletzungen und Hirntumoren «wegtrainieren». Gezielt werden dabei Lichtimpulse in jene Bereiche des Gesichtsfeldes projiziert, die bislang im Dunkel blieben. Jeder erkannte Lichtblitz wird per Tastendruck bestätigt. So zeichnet der Computer exakt auf, was objektiv gesehen wurde. Nach jeweils vier Wochen werden die Daten ausgewertet und das Trainingsprogramm den Fortschritten angeglichen. Die VRT nutzt die als Neuroplastizität bezeichnete Fähigkeit zerebraler (das Grosshirn betreffende) Neuronen, Verletzungen durch Reorganisation auszugleichen und ihre Aktivität entsprechend der Stimulationen aus der Umwelt anzupassen. ●