

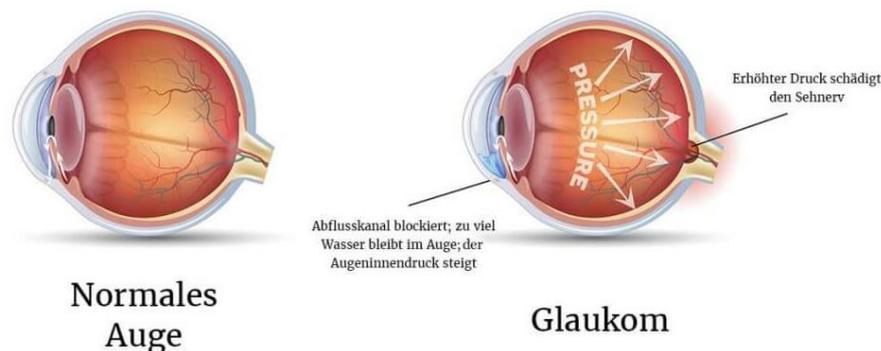


## Grüner Star (Glaukom)

In Deutschland ist eine geschätzte Million Menschen davon betroffen.

Meist spürt man im Anfangsstadium noch nichts und der Grüne Star wird erst bei einer Routineuntersuchung beim Augenarzt entdeckt. Wenn er schon weit fortgeschritten ist, grenzt sich das Gesichtsfeld immer weiter ein. Eine Erblindung kann die Folge sein.

Der Augeninnendruck soll das Problem sein. Dabei fließt das Kammerwasser aus den beiden Augenkammern nicht mehr ab. Durch den steigenden Druck kann jetzt der Sehnerv geschädigt werden. Aus schulmedizinischer Sicht gibt es folgende Verursacher: Rauchen, Übergewicht sowie die langfristige Einnahme von Cortison und Antidepressiva.



Jedoch liegt bei 30 % der Glaukom-Patienten kein erhöhter Augendruck vor und 80 % aller Menschen mit erhöhtem Augendruck erkranken nie an einem Glaukom. Der erhöhte Augeninnendruck ist also nicht die alleinige Ursache.

Unabhängig von der Ursache steht folgendes fest:

- Die Abflusskanäle des Augenkammerwassers sind verstopft und der Augeninnendruck steigt.
- Die versorgenden Blutgefäße sind verengt. Es kommt zu Durchblutungsstörungen und das Auge wird nicht mehr ausreichend mit Nährstoffen und Sauerstoff versorgt.
- Eine chronische Entzündung liegt meistens vor.

Aus naturheilkundlicher Sicht fallen Stoffwechselschlacken in großen Mengen durch eine ungünstige Ernährung und Lebensweise an. Diese überlasten die Ausleitungsmöglichkeiten des Körpers und verstopfen (hier im Auge) die Abfluss- und Blutgefäße. Das führt zu erhöhtem oxidativen Stress und chronischen Entzündungen.

Aus schulmedizinischer Sicht kann auch Cortison zu einer Schlackenbildung führen, wenn Menschen empfindlich darauf reagieren (High Respondern) und so das Risiko für ein Glaukom steigt.

Die Schulmedizin bietet folgende Lösungen an: Augentropfen gegen den Augeninnendruck oder Laserbehandlung und Operationen. Dadurch könnten bestehende Schäden jedoch nicht mehr rückgängig gemacht werden. Auch eine Verschlechterung wäre dadurch möglich. Auf die Frage, wie man das Fortschreiten stoppen könne, gibt es meist keine Antwort.

Chronische Entzündungen entstehen nicht nur durch Schlackenbildung, sondern können auch durch Mangel an Antioxidantien entstehen, die oxidativen Stress eindämmen könnten. Dies gilt auch für Mangel an Magnesium, den richtigen Fettsäuren, Entspannung, Bewegung uvm.

Laut einer Studie, die 2016 im Fachmagazin JAMA Ophthalmology veröffentlicht wurde, gibt es diese Möglichkeit jedoch. Es hat sich gezeigt, dass das Essen von viel grünem Blattgemüse Einhalt gebieten kann. Laut der Studie mit 100.000 Menschen ist nitrathaltiges Gemüse besonders wichtig, z.B. Feldsalat, Radieschen, Spinat, Mangold, Rucola, Kohlrabi, Fenchel, Kresse usw. (jeweils BIO!).

Nitrate verbessern den Zustand der Gefäße im Körper, also nicht nur in den Augen. Sie sorgen für eine bessere Sauerstoffsättigung, senken den Blutdruck, verdünnen das Blut und verhindern Blutgerinnsel. Aus diesem Grund werden Nitrate auch in Medikamenten für die Notfall-Medizin eingesetzt.

Auch andere Wirkstoffe aus dem grünen Blattgemüse unterstützen die Augengesundheit, z.B. Folsäure (ein B-Vitamin) und Lutein. Lutein ist ein antioxidativ wirkender sekundärer Pflanzenstoff aus der Familie der Carotinoide und bekannt für seine Wirkung bei einer Makuladegeneration. Es wirkt mitten im Auge gegen chronische Entzündungsprozesse.

Kohlgewächse schützen gleichzeitig den Darm gegen das Magenbakterium *Helicobacter pylori* - Verursacher von Magen-Darm-Geschwüren und Magenkrebs. Viele an Grünem Star Leidende, haben auch mit diesem Bakterium zu tun.

Ganzheitliche Maßnahmen bei Glaukom:

- täglich grünes Blattgemüse als Salat oder gedünstetes Gemüse
- Kohlgemüse mindestens 2 x wöchentlich
- Vitamin D überprüfen lassen und gegebenenfalls einnehmen
- Folsäure, Mangan und Magnesium überprüfen
- Quercetin oder Resveratrol einnehmen (Fair Trade-Shop > Zugang auf meiner Seite unter Nahrungsergänzungsmittel)
- Stand von Omega 3 testen lassen
- weniger Kaffee und mehr grünen BIO-Tee trinken
- Glutamat möglichst meiden (Fertiggerichte, Restaurant)
- regelmäßig entschlacken oder entgiften, immer mit Absprache eines Fachberaters
- mehr und regelmäßig bewegen
- entspannen, Atemübungen

**Um eine krankhafte Veränderung festzustellen bzw. zu vermeiden, ist eine Gesundheits-Messung sinnvoll, auch wenn Sie noch nicht von einem (Augen-)Leiden betroffen sind bzw. es noch keine Symptome hierfür gibt. Hier werden der momentane Gesundheitszustand und ein eventueller Mangel an Vitalstoffen aufgezeigt. Sprechen Sie mich einfach an. Gerne beantworte ich Ihre Fragen hierzu.**