



Endlich wieder *besser sehen*

Eine Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) kann allein durch eine klassische augenärztliche Behandlung nicht immer gestoppt werden. Oft lässt sich aber mit einer zusätzlichen Augenakupunktur die Sehkraft bei diesem chronischen Augenleiden erhalten oder sogar verbessern.

Fotos: Björn Wylezich/Alamy.de; Aleksandar Mijatovic/shutterstock.com

TEXT **INGE BEHRENS**

FACHLICHE BERATUNG **MICHAELA NOLL, DR. RENATE OSTERTUN**

Wie kostbar der Sehsinn ist, wird spätestens mit zunehmendem Alter klar, wenn die Sehkraft nachlässt und die Schrift eines Buchs auch bei guten Lichtverhältnissen nicht mehr zu entziffern ist. Altersweitsichtigkeit lässt sich zum Glück leicht mit einer Lesebrille ausgleichen. Anders verhält es sich bei altersbedingten chronischen Augenleiden, auch wenn etwa die Linsentrübung des Grauen Stars gut operabel ist. Neben dem Grünen Star löst die Altersbedingte Makula-Degeneration, kurz AMD genannt, große Besorgnis bei den Betroffenen aus – das sind immerhin zwischen vier und sieben Millionen Deutsche über 60 Jahre. Unbehandelt kann das Fortschreiten des Augenleidens schlimmstenfalls zur Erblindung führen (siehe Kasten „Was ist AMD?“, Seite 32).

Obwohl die AMD längst eine Volkskrankheit ist, hilft eine medizinische Therapie mit Augeninjektionen in einem Drittel der Fälle kaum bis gar nicht. „Diese Patienten suchen händeringend nach einer Behandlungsmöglichkeit, die ihnen die Hoffnung zurückgibt“, erklärt die Heilpraktikerin Michaela Noll aus Bad Soden am Taunus. „Die Angst vor dem Ungewissen löst bei ihnen großen Stress aus.“ Gerade bei der AMD sei Stress fatal, weil er den Blutfluss in Aderhaut und Netzhaut weiter verschlechtere. Dann werde das Auge weder ausreichend mit Nährstoffen versorgt, noch könnten genügend Stoffwechselreste abtransportiert werden. Noll versteht die

AMD hauptsächlich als Durchblutungsproblem, das sich mit Augenakupunktur deutlich verbessern könne.

Erfolgreiche Augenbehandlung

Auch Dr. Renate Ostertun, Ärztin für Naturheilverfahren und Heilpraktikerin, behandelt in ihrer Hamburger Praxis viele AMD-Patienten mit Akupunktur. Sie erinnert sich an einen älteren Patienten mit feuchter Makula-Degeneration, der im Rahmen einer klassischen Injektionstherapie schon viele Spritzen in das erkrankte Auge bekommen hatte, ohne dass sie spürbar geholfen hätten. Die Ärztin, die in Singapur drei Jahre bei Prof. Ang Tee Tong Traditionelle Chinesische Medizin und Akupunktur studiert hat, begann mit begleitenden Akupunktursitzungen. Danach stellte sie zu ihrem eigenen Erstaunen fest, dass sich die Sehkraft des Auges nicht nur stabilisiert, sondern messbar verbessert hatte. Der Patient kann heute wieder lesen und sogar Autofahren. Ein positiver Nebeneffekt: Die Intervalle, in denen der Patient Spritzen erhielt, vergrößerten sich. Statt alle vier bekam er nur noch alle acht Wochen Injektionen ins Auge. Schließlich konnte sogar ganz auf die Injektionen verzichtet werden. „Auch wenn es eher die Ausnahme ist, dass ein Auge derart gut auf die Akupunktur anspricht, so habe ich doch oft erlebt, dass die Augenakupunktur zur Verbesserung der Sehkraft beiträgt“, berichtet >>



Sichtfeld bei einer Makula-Degeneration. Im Verlauf einer AMD verblassen zunächst die Farben und Kontraste in der Mitte des Sichtfelds. In einem späten Stadium sieht man hier nur noch einen hellen, grauen oder schwarzen Fleck.

die Ärztin. Mit Akupunktur kann nämlich die Durchblutung der Augen wieder angeregt werden, sodass sich die Gesichtsfeldausfälle reduzieren. Der Erfolg der Augenakupunktur ist durchaus nachweisbar. So konnte eine kleine Studie der Universitäts- und Augenklinik Basel von 2016 die positive Wirkung der Augenakupunktur bei erblichen Augenerkrankungen (Netzhautablösungen) zeigen.

Wenn die Energie im Lebermeridian stagniert

Sowohl die Naturheilärztin Dr. Oster-tun als auch die Heilpraktikerin Noll praktizieren die Augenakupunktur nach John Boel (siehe Kasten rechte Seite). Genadelt werden in der Augenakupunktur nicht die Augen selbst, sondern spezielle Punkte an Händen

und Füßen sowie an den Hauptwirkpunkten im Gesicht. Ein Teil davon liegt auf dem Leber- und dem Nierenmeridian. In der Traditionellen Chinesischen Medizin werden die Augen nämlich mit den beiden Organen in Verbindung gebracht. „Die Leber öffnet sich in den Augen“, heißt es dort. Und tatsächlich: Bei vielen Augenpatienten stellen die Behandler eine Stagnation des Leber-Qi fest. Das bedeutet, dass die Energie im Lebermeridian nicht mehr ungehindert fließt. Dadurch wird das Entstehen von Augenerkrankungen begünstigt. Auch kann das Entgiftungsorgan selbst erkrankt oder stark belastet sein, etwa durch Medikamente und Alkohol. Da in der östlichen Lehre die Nieren prinzipiell dem Kopf und dem Gesicht zugeordnet sind, kann aus Sicht der chinesischen Medizin eine gestörte

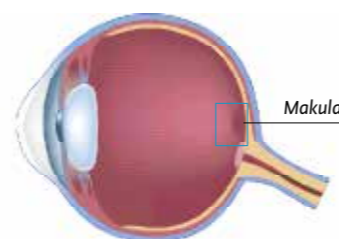
Was ist eigentlich AMD?

Die Altersbedingte Makula-Degeneration (AMD) ist eine chronische Erkrankung der Makula. Dieses etwa einen Millimeter große Zentrum in der Netzhaut hat die größte Dichte an Sehzellen und ist somit der Punkt des schärfsten Sehens. Unbehandelt schränkt die AMD das Sehen immer mehr ein. Warnsignale sind schlechtes Kontrastsehen sowie das Verschwimmen von Buchstaben und Linien. Der Amsler-Gittertest kann einen ersten Hinweis liefern. Sie können den Test zur Früherkennung von Netzhauterkrankungen beispielsweise auf der Homepage des Deutschen Blinden- und Sehbehindertenverbands e. V. herunterladen (www.dbsv.org/amsler-gitter-test.html)

Es wird zwischen zwei Formen der AMD unterschieden:

➔ **Bei der trockenen AMD** stirbt eine bestimmte Schicht der Netzhaut ab. Diese Form der Erkrankung schreitet sehr langsam voran.

➔ **Bei der feuchten AMD** wachsen Blutgefäße unterhalb der Netzhaut und in die Makula ein. Die Erkrankung schreitet meist schnell voran und kann unbehandelt zur Erblindung führen. Die klassische Augenmedizin hemmt das Gefäßwachstum mit Medikamenten, die Antikörper enthalten. Sie werden direkt ins Augennere injiziert.



Fotos: Werner Leroooy, Alila Medical Media/shutterstock.com

Nierenenergie ebenfalls Augenleiden verursachen. „In der ganzheitlichen Augenheilkunde werden deshalb beide Organe immer durch eine zusätzliche Nadel mittherapiert“, erklärt Michaela Noll. Meist setzt sie diese zwischen Großzeh und zweiten Fußzeh.

Die Anamnese mit dem ganzheitlichen Blick

Während viele Augenärzte bei chronischen altersbedingten Augenleiden wie der Makula-Degeneration oft nur isoliert die Symptome behandeln, ist aus Sicht der Naturheilkunde das Augenleiden immer Folge eines anderen größeren Gesundheitsproblems. In einem ersten ausführlichen Gespräch mit dem Patienten, der Anamnese, versucht der Behandler deshalb durch Fragen herauszufinden, was genau zu diesem Augenleiden geführt haben könnte. Denn die Ursache der schlechten Durchblutung, die zur Entstehung der AMD beiträgt, kann eine andere Erkrankung sein, vor allem Diabetes mellitus. Weitere Risikofaktoren sind Rauchen, zu viel blaues Licht, aber auch Bewegungsmangel und Stress. Eine Lebens- und Ernährungsumstellung ist daher immer Teil der Behand-

lung (siehe Kasten „Ernährung für das Auge“, Seite 34). „Viele Patienten, die schlecht sehen, sind zudem sehr ver-spannt, und auch das führt zu einer Mangeldurchblutung“, weiß die Heilpraktikerin Michaela Noll. Die Ärztin Dr. Renate Ostertun berichtet, dass ein Augenleiden wie die Makula-Degeneration auch recht plötzlich nach dem Verlust des Partners auftreten kann. Derartige einschneidende Lebensveränderungen in Er-

fahrung zu bringen, gehört ebenfalls zu einer guten, sprich ausführlichen Anamnese. Je nach Ursache und Beschwerden werden dann weitere individuelle, etwa seelisch stabilisierende Punkte genadelt. Es wird also nicht nur die jeweilige Augenerkrankung selbst mit sieben oder acht Nadeln behandelt, auch die jeweilige Konstitution und andere Faktoren werden mittherapiert. „So versuchen wir, an verschiedenen ➔

Augenakupunktur nach John Boel

Die Augenakupunktur wurde Ende der Achtzigerjahre von den Dänen Dr. Freddy Dahlgreen und Professor Dr. John Boel aus der chinesischen Akupunktur entwickelt. Das Fundament ihrer Akupunkturform bildete zunächst das ECIWO-Mikrosystem von Prof. Yinqing Zhang. ECIWO steht für „Embryo Contains Information of the Whole Organism“ (Der Embryo enthält die Information des gesamten Organismus). Das System basiert auf der Annahme, dass jede anatomische Einheit des Körpers dem Embryo in einem bestimmten Entwicklungsabschnitt entspricht. Werden an ausgesuchten Stellen Nadeln gesetzt, lässt sich das embryonale genetische Programm reaktivieren. Seine Akupunkturform entwickelt Professor Boel stetig weiter und entdeckt immer noch neue Akupunkturpunkte. Das Verfahren ist in Deutschland nahezu unbekannt und wird fast ausschließlich von Heilpraktikern angewandt.



Ernährung fürs Auge

Eine vorwiegend fleischarme, mediterrane Ernährung mit viel grünem, gelbem und rotem Gemüse kann das Risiko einer Makula-Erkrankung deutlich senken. Während rote Paprika, Rote Bete und Möhren reich am Pflanzenfarbstoff Zeaxanthin sind, sind Mangold, Spinat und Rucola eine gute Quelle für Carotinoide und Lutein – lauter Nährstoffe, die unsere Netzhaut schützen.

Buchtip: Dr. Laurie Campogna, *Ernährung für gesunde Augen. Vorbeugen und lindern: Grauer und Grüner Star, Makula-Degeneration, Trockenes Auge* (Trias Verlag)

Schrauben zugleich zu drehen, um eine gute Versorgung zu leisten und ein gutes Behandlungsergebnis zu erreichen“, sagt Michaela Noll.

Wie wirkt die Augenakupunktur?

Nach der Anamnese kommen die Patienten ein bis zwei Wochen lang zu jeweils zwei halbstündigen Akupunktursitzungen in die Praxis. Zwischen zehn und 18 Nadeln werden dabei jeweils gesetzt. Das kann – speziell an den Fingern und Füßen – wehtun, aber danach und in der einstündigen Pause dazwischen können sich die Patienten entspannen.

Vor und nach der Behandlung machen Augenakupunkteure stets einen Sehtest. „Bei Patienten mit einer Makula-Degeneration können wir an der Ge-

sichtsfeldmessung erkennen, ob die Sehzellen angeregt worden sind“, erläutert Noll. „Spätestens nach einer Woche sollte ein Patient auf die Akupunktur reagieren, möglichst eine Buchstabenreihe mehr auf der Sehtafel sehen und auch die Buchstaben klarer erkennen können.“ Dr. Renate Ostertun hat in ihrer Praxis immer wieder die Erfahrung gemacht, dass sich der Erfolg auch später noch einstellen kann.

Augenakupunkteure raten, möglichst gleich nach Diagnosestellung mit dem Nadeln zu beginnen, und zwar in Ergänzung zur klassischen Behandlung. Schlägt die Akupunkturbehandlung an, kann manches Mal auch auf die Gabe von Medikamenten verzichtet werden. Wenn sich eine spürbare Besserung einstellt, brauchen die Patienten dann nur noch einmal im Monat

zu Auffrischungsterminen in die Akupunktur-Praxis zu kommen.

Bis heute ist nicht wirklich erforscht, welche Prozesse das Nadeln anstößt und auslöst. Es wird vermutet, dass Akupunktur vor allem energetisch wirkt. Dass die Energie, das Qi, ins Fließen kommt, merken die behandelten Patienten direkt nach dem Setzen der hauchdünnen Nadeln. Manche spüren ein Kribbeln, andere haben ein Gefühl, als ob sie einen leichten Stromschlag erhalten würden. Durch das Setzen der Nadel wird ein Reiz ausgelöst, der über die Energiebahnen, die sogenannten Meridiane, weitergeleitet wird. Einige westliche Wissenschaftler gehen davon aus, dass dieser Impuls eher über das Rückenmark geht. Aber ist das wichtig? Nach dem Motto „Wer heilt, hat Recht“ zählt letztlich der Behandlungserfolg.