

Grüner Star

Fehlsichtigkeit

Glaukom

Grauer Star

Farbenblindheit

Katarakt

Glaskörpertrübung

CAROLINE EBERT

Seele und Sehen

Eine neue Sichtweise auf
AUGENERKRANKUNGEN

 Schirner
Verlag

Caroline Ebert

Seele und Sehen

Eine neue Sichtweise auf Augenerkrankungen



Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

ISBN 978-3-8434-1169-1

Caroline Ebert:
Seele und Sehen
Eine neue Sichtweise
auf Augenerkrankungen
© 2015 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Murat Karaçay, Schirner,
unter Verwendung von #165466202
(© paulista) & #84785395 (© Lucy Baldwin),
www.shutterstock.com
Satz: Simone Fleck & Katja Hiller, Schirner
Redaktion: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

1. Auflage März 2015

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Arbeit mit den Augen – eine Reise in die Vergangenheit.....	4
Der graue Star/Katarakt.....	28
Der grüne Star/Glaukom.....	52
Blindheit	84
Trockene, brennende Augen/Bindehautentzündungen (oder Office-Eye-Syndrom)	90
Glaskörpertrübungen – Mouches volantes.....	100
Allgemeine Empfehlungen.....	108
Nachwort	120
Danksagung	122
Über die Autorin	126
Bildnachweis	126



Arbeit mit den Augen – eine Reise in die Vergangenheit

In meinem ersten Buch »Ganzheitliches Augentraining« schrieb ich bereits einiges zu den Zusammenhängen zwischen Augenleiden und dem Seelenleben. Von zahlreichen Lesern wurde ich gefragt, welche Themen hinter dort nicht berücksichtigten Augenkrankheiten stecken. Ein großes Anliegen waren immer wieder der graue Star und der grüne Star. Aber auch trockene Augen sind ein in unserer Gesellschaft weit verbreitetes Problem. Wie bei den Fehlsichtigkeiten, also Kurz- und Weitsichtigkeit, auch, denken viele Menschen bei diesen Augenthematiken immer noch, dass es sich um »altersbedingte Veränderungen« handelt. Tatsächlich gibt es einige »Verschleißerscheinungen«, die das Leben hinterlässt. Dennoch stecken auch hinter diesen Symptomen Botschaften, die angenommen und in Veränderungen umgesetzt werden möchten. Aus diesem Grund zeigen sie sich auch körperlich.

Die Suche nach den Ursachen, nach den Hintergründen, beginnt mit einer Reise in Ihre Vergangenheit, die einige Wunden aufdecken könnte. Aber sie bietet auch viele Chancen. Es ist möglich, dass Sie auf einiges stoßen, was sehr schmerzhaft für Sie ist. Denn ganz gleich, um welches Augenproblem es

sich handelt – wer an und mit den Augen arbeitet, kommt sehr schnell an die Verletzungen, die am tiefsten im Leben sitzen.

Hinter Augenthemen stecken häufig blockierte Gefühle. Diese waren in der Vergangenheit zu schmerzlich für Sie, um sie zu durchleben. Deshalb haben Sie sich (unbewusst) dazu entschlossen, lieber nicht so viel zu fühlen. Dieses oder jenes wollten Sie bloß nicht mehr fühlen müssen. Sie änderten Ihr Verhalten (auch das völlig unbewusst) zu sich und zu Ihren Mitmenschen – und zum Leben, damit dieses Sie niemals mehr verletzen könnte. Doch durch genau dieses Verhalten haben Sie Ihr Leben auf eine Art und Weise beeinflusst, die Ihnen nicht guttut. Sie haben damit den Fluss des Lebens ins Stocken gebracht, denn Sie haben es nicht nur vermieden, dass sich etwas Negatives in Ihrem Leben ereignet. Sie haben sich dadurch so blockiert, dass Sie auch sehr viel Positives erst gar nicht zugelassen haben. Und dies spiegelt sich nun durch die Augenkrankheit.

Natürlich kann man auch Zusammenhänge mit anderen Körperteilen herstellen. Doch in diesem Buch soll es speziell um das Verhältnis zwischen Ihrem Leben und Ihren Augen gehen. Denn Ihre Augen sind das Tor zu Ihrem Geist! Aus dem Geistigen kommen wir Menschen, und dahin kehren wir zurück. Besser gesagt, dahin entwickeln wir uns, nachdem alle Lern- und Lehraufgaben, die wir uns selbst ausgesucht haben, durchlebt wurden. Und wir haben Lernaufgaben nicht nur hier auf Erden, auch nach dem irdischen Ableben warten Lektionen



auf uns. All dies kann man an den Augen wirklich sehen. Mit diesem Buch möchte ich nun tiefer erklären, welche Botschaften Ihre Augen für Sie persönlich bereithalten. Auch wenn jede Person ihre eigene Geschichte und ihren individuellen Weg hat, kann man zu den verschiedenen Augenproblemen und Krankheiten doch immer übergeordnete Thematiken erkennen, die sich im Leben der betreffenden Person zeigen. Ich will Menschen nicht in Schubladen stecken und sie danach beurteilen und bewerten, ich schreibe dieses Buch als Hilfe für diejenigen, die ernsthaft auf der Suche nach der Ursache für ihre Augenprobleme und Lösungen für diese sind.

Die Entwicklung des Sehvermögens

Zu Beginn möchte ich Ihnen die Entwicklung des menschlichen Sehens darlegen, da viele Augenkrankheiten ihren Ursprung schon in der Schwangerschaft oder im Kleinkindalter haben. Übernehmen Sie die Eigenverantwortung für Ihr Sehvermögen, und suchen Sie nicht einen Schuldigen oder machen etwa das persönliche Schicksal oder Gotteswillkür für Ihr Sehvermögen verantwortlich. Die haben damit nichts zu tun. Es gibt immer eine Ursache und die daraus resultierende

Wirkung – so auch bei allen Augenproblemen.



Wenn ein Kind geboren wird, sind die Augen zwar in ihrer Funktion schon vorhanden, allerdings noch nicht voll entwickelt. Weil ein großer

Teil der Bildverarbeitung im Sehzentrum des Gehirns stattfindet, will das Sehen erst gelernt werden. Denn die eigentliche Wahrnehmung geschieht über die Interpretation der von den Augen aufgefangenen Bilder im Gehirn. Dies ist ein sehr komplexer Vorgang, auf den ich genauer eingehen möchte.

Augen und Gehirn sind zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht voll entwickelt, und somit ist auch das Sehvermögen noch nicht komplett ausgereift. Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist (etwa zu Beginn der Pubertät) und im Gehirn zahlreiche visuelle Erfahrungen gesammelt wurden, ist die volle Sehkraft möglich. Durch weitere Erfahrungen wächst im Laufe des Lebens das Potenzial zum Sehen noch weiter. Der visuelle Erfahrungsschatz vergrößert sich kontinuierlich. Durch einseitige Beanspruchung der Augen, schlechte Ernährung und psychischen oder physischen Stress wird das Sehpotenzial allerdings häufig nicht voll genutzt. Durch das Training der Funktionen von Augen und Gehirn kann dieses ungenutzte Potenzial wieder abgerufen werden. So können sogar andere Nervenfasern die Aufgaben von geschädigten Nervenfasern übernehmen. Hierin liegt eine große Chance für alle Menschen, die an Augenerkrankungen mit Gesichtsfeldausfällen oder geschädigten Sinneszellen oder Sehnerven leiden. Aber ich möchte nicht zu weit vorgreifen.

Die Entwicklung der Augen beginnt bereits im Mutterleib. Schon sehr früh, in der dritten Schwangerschaftswoche, beginnen die Augen, sich zu bilden. Zunächst formt sich die Augenlinse aus dem Ektoderm heraus. Ein Linsenbläschen schnürt sich ab, das sich rasch zur Augenlinse weiterentwickelt. Mit 14 Wochen sind die Augen bereits ausgebildet, der Embryo hält sie aber noch bis

zum 6. Monat geschlossen. Danach kann er die Augen im Mutterleib öffnen. Falls das Ungeborene zu diesem Zeitpunkt mit seinen Augen schon etwas wahrnehmen kann (was nicht genau geklärt ist), ist dies nur sehr undeutlich. Denn sogar bei der Geburt hat das Baby nur eine Sehleistung von ca. 10%, kann noch keine Farben unterscheiden und erkennt nur grobe Umrisse bzw. Konturen. Auch steht das Bild zunächst noch auf dem Kopf und ist seitenverkehrt. Das Kind muss erst lernen, sich zu orientieren, wo oben und wo unten ist und welche Seite zu welchem Seheindruck gehört. Dann kann das Gehirn die Seheindrücke sortieren, und das Bild wird nach ein paar Tagen umgedreht.

Alle Gefühle und Gedanken, die die Mutter während der Schwangerschaft und auch noch in den ersten Wochen nach der Geburt beschäftigt, übertragen sich direkt auf das Baby. Auch die unmittelbare Umgebung wirkt sich auf den heranwachsenden Menschen aus. Personen im Umfeld der Eltern, deren Verhalten, Gedanken und Emotionen werden durch die Mutter erlebt und lösen in ihr Reaktionen aus – auch wenn dies unbewusst vor sich geht. All dies wird auf das Baby übertragen und wirkt sich prägend aus und beeinflusst später das Leben dieser Person. Das bedeutet nicht, dass die Verantwortung für das eigene Sehvermögen – oder auch Nicht-Sehvermögen – bei der Mutter zu suchen ist. Es ist aber alles mit allem verbunden, und alle Geschehnisse in der Schwangerschaft wirken sich auf das Ungeborene aus und steuern dieses im späteren Leben unbewusst. Die Seele des Babys begleitet die Mutter schon vor der Schwangerschaft und geht etwa in der Mitte der Schwangerschaft in den kleinen Körper über. Dies ist der Zeitpunkt, zu dem die ersten Bewegungen des Kindes zu spüren sind. Die Eltern, das Umfeld,

die Lebensumstände und vorhandene Glaubenssysteme haben die Seele angezogen, weil sie genau die Erfahrungen dieser Umgebung benötigt. Dazu gehören eben auch genau die Gefühle, die die Mutter in dieser Zeit erlebt.

Ich möchte hier ein persönliches Beispiel geben, um das Ganze etwas bildlicher zu erklären. Ich selbst bin Mutter einer ganz wunderbaren Tochter. Die Schwangerschaft war für mich gefühlsmäßig sehr gemischt. Ich freute mich schon sehr früh auf mein Kind und war euphorisch darüber, schwanger zu sein. Jedoch war auch schon von Anfang an klar, dass ich das Kind allein erziehen werde. So durchlebte ich in der Schwangerschaft ein Wechselbad der Gefühle, das ich zwar gern vermieden hätte, das ich aber nicht steuern konnte. Einerseits war da die Freude auf das Kind, andererseits die Angst, ohne Partner und ohne die Unterstützung von Eltern ein Kind großzuziehen, und die Traurigkeit, dem Kind keine »komplette« Familie geben zu können. Sorgen bereitete mir auch die Ungewissheit, wie es nach der Elternzeit beruflich weitergehen solle. Die Bedeutung der Bezugsperson der Mutter in den ersten drei Lebensjahren war mir sehr klar, aber ich wusste auch, dass ich nicht einfach drei Jahre zu Hause verbringen konnte.

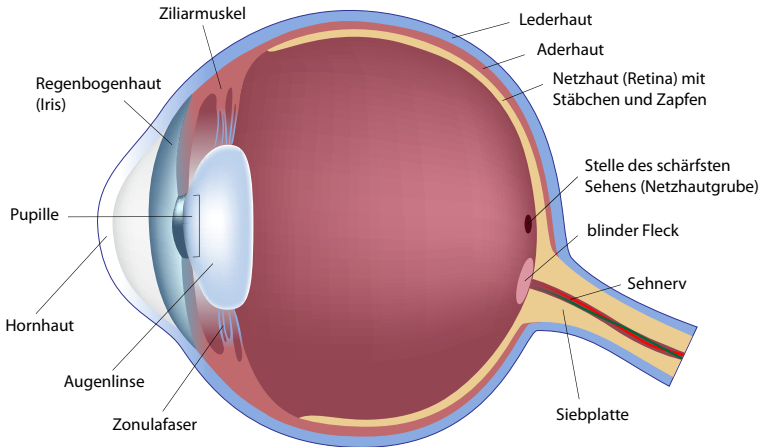
Ich wollte, dass meine Tochter ihren Vater erlebt. Denn Kinder benötigen auch die Anwesenheit der männlichen Energie, insbesondere der Energie des Erzeugers, für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit – und für eine gesunde Entwicklung der Sehkraft. Die Abwesenheit des Vaters in der Kindheit – ja, schon in der Schwangerschaft – prägt ein Kind stark und verursacht eine innere Zerrissenheit, die sich auch auf die Augen auswirkt.



Der grüne Star/Glaukom

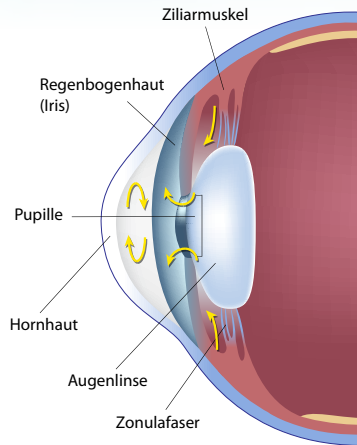
Zunächst sollten Sie auf anatomischer Ebene verstehen, wie ein Glaukom in der Regel entsteht.

Anatomie des menschlichen Auges



Unsere Augen sind im Inneren nicht hohl, sondern komplett ausgefüllt. Die vordere und die hintere Augenkammer sind mit Kammerwasser angefüllt, und hinter der Augenlinse befindet sich der sogenannte Glaskörper. Dieser besteht aus einer gallertartigen Masse, die dafür sorgt, dass die Netzhaut auf der Aderhaut aufliegt und von dieser versorgt werden kann, weil die beiden Schichten nur am Sehnervaustritt und an der sogenannten *Ora seratta* miteinander verwachsen sind. Dadurch besitzt das Innere des Auges einen gewissen Augeninnendruck.

Das Kammerwasser hat neben der Lichtbrechung noch verschiedene Aufgaben wie z. B. die Ernährung der Augenlinse und der Hornhaut. Es wird immer wieder neues Kammerwasser gebildet und das verbrauchte Kammerwasser über den sogenannten Schlemm'schen Kanal in das Venensystem der Augen geleitet. Der Schlemm'sche Kanal befindet sich am Übergang von der durchsichtigen Hornhaut zur weißen Lederhaut des Auges. Ist dieser Kanal verstopft oder zu eng, kann das Kammerwasser nicht mehr richtig ablaufen. Trotzdem wird permanent neues Kammerwasser in den Fortsätzen des Ziliarmuskels gebildet. Hierdurch kommt es zu einer Erhöhung des Augeninnendruckes. Ist der Augeninnendruck dauerhaft zu hoch, führt dies zu Schäden an der Netzhaut, vor allem an der Stelle, an der der Sehnerv das Auge verlässt. Diese glaukomatösen Veränderungen am Auge können durch regelmäßige Kontrollen des Augenhintergrundes vom Augenarzt festgestellt werden.



Zirkulation des Kammerwassers von der hinteren Augenkammer durch die Pupille in die vordere Augenkammer

Die Ursache des grünen Stars liegt meist in einem zu hohen Augeninnendruck. (Abgesehen vom Niederdruckglaukom, auf das ich später noch mit einem Beispiel zu sprechen komme.) Die Normalwerte für den Augeninnendruck liegen zwischen 10 und 21 mmHg, im Tagesverlauf schwanken sie um ca. 5 mmHg. Nachts, im Liegen, ist der Augendruck am höchsten. Beim Glaukom kann der Augeninnendruck auf Werte von 50 bis 60 mmHg steigen.

Auf Dauer führt der zu hohe Druck im Auge dazu, dass der Glaskörper im Augeninneren einen zu hohen Druck auf die Netzhaut und die Aderhaut ausübt. Die empfindlichen Rezeptoren (Stäbchen, Zapfen und die Ganglienzellen) sowie die Arterien und Venen der Aderhaut werden zusammengedrückt. Die anfälligste Stelle ist dabei der Austritt des Sehnervs aus

dem Augapfel. Diese Stelle, an der die Sehnerven gebündelt das Auge verlassen, wird *Lamina cribrosa* oder auch Siebplatte genannt. Sie kann dem auf Dauer erhöhten Augendruck nicht so gut standhalten wie der Rest des Augapfels. Durch die Siebplatte verlaufen ca. 1 Million Nervenfasern, daher kann es hier leicht zu Schädigungen der einzelnen Nervenfasern kommen, wenn die Siebplatte nach außen gedrückt wird. Je nachdem, welche Nervenfasern beschädigt werden, kommt es zu verschiedenen Gesichtsfeldausfällen, die im fortgeschrittenen Stadium bis zur Erblindung führen können. Das Glaukom ist der häufigste Erblindungsgrund in unserer Gesellschaft.

In der Regel versucht man in der Schulmedizin, den erhöhten Augeninnendruck mithilfe von Augentropfen zu senken. Gelingt dies nicht, kann über verschiedene Lasertechniken in einem operativen Eingriff der Kammerwinkel behandelt werden. Der gängigste Eingriff geschieht mit dem Argon-Laser (ALT), der viele kleine Läsionen im Kammerwinkel verursacht, um den Abfluss des Kammerwassers zu verbessern. Diese Operation kann allerdings höchstens 2–3 Mal durchgeführt werden, und die Wirkung hält in der Regel nur einige Jahre an.

Alternativ hierzu gibt es die »Selektive Trabekuloplastik«, die auch mit einem speziellen Laser durchgeführt wird. Hierbei wird der Kammerwinkel nicht verletzt, sondern lediglich mit dem Laser stimuliert. Dadurch hält der Effekt allerdings in der Regel auch nicht sehr lange an. Der Vorteil der Selektiven Trabekuloplastik liegt darin, dass diese Art der Behandlung beliebig oft durchgeführt werden kann.

Überkreuzbewegung

Die Überkreuzbewegung hilft, beide Gehirnhälften zu aktivieren und miteinander zu verknüpfen. Durch den Wechsel von überkreuzenden und gleichseitigen Bewegungen wird die Verbindung von beiden Gehirnhälften, der sogenannte *Corpus callosum*, gestärkt. Die Übung fördert gleichzeitig die Konzentration, denn wenn beide Gehirnhälften aktiv sind, sind Sie präsenter und steht Ihnen wesentlich mehr Energie zur Verfügung, als wenn nur eine Gehirnhälfte gefordert und gefördert wird. So können Sie mit dieser Übung auch eine Dominanz einer der beiden Gehirnhälften ausgleichen.

Bevor Sie diese Übung im Stehen durchführen, üben Sie zunächst im Liegen. Dadurch schalten Sie Ihren Gleichgewichtssinn aus. Nach einigen Wochen Training im Liegen können Sie die Übung dann auch im Stehen durchführen.



ÜBUNGSANLEITUNG (IM LIEGEN)

- › **Legen Sie sich auf eine Isomatte**, verwenden Sie evtl. ein Kissen für die Unterstützung des Nackens.
- › **Strecken Sie Ihre Arme seitlich aus**, die Beine liegen flach auf dem Boden.
- › **Heben Sie den rechten Arm an**, und führen Sie diesen über die Körpermittellinie zum linken Knie. Gleichzeitig heben Sie das linke Bein an, sodass die Hand das Knie berühren kann.
- › **Legen Sie den rechten Arm und das linke Bein wieder ab**, und wiederholen Sie diesen Vorgang mit Ihrem linken Arm und Ihrem rechten Bein.
- › **Wiederholen Sie diese Übung** ein paar Mal.

- › **Wechseln Sie nun in die gleichseitige Bewegung:** Führen Sie abwechselnd den rechten Arm zum rechten Knie und den linken Arm zum linken Knie.
- › **Wiederholen Sie diese Bewegungen** ebenfalls mehrfach.
- › **Wechseln Sie wieder** in die überkreuzende Bewegung.
- › **Sie können mehrmals zwischen den Bewegungen wechseln.** Beginnen und beenden Sie die Übung jedoch immer mit der überkreuzenden Bewegung.

Tipp:

Hören Sie Ihre Lieblingsmusik zu dieser Übung. Das hilft, länger durchzuhalten. Empfehlenswert ist es, 2–3 Minuten täglich zu üben.

Wenn Sie über mehrere Wochen geübt haben, können Sie die Übung nun auch im Stehen durchführen. Das ist etwas schwieriger, weil Sie auch auf Ihr Gleichgewicht achten müssen. Sollten Sie Probleme mit dem Gleichgewichtssinn haben, können Sie die Übung weiterhin im Liegen durchführen.



ÜBUNGSANLEITUNG (IM STEHEN)

- › **Stehen Sie entspannt, aber gerade.** Der Oberkörper darf sich bei dieser Übung locker mitbewegen. Atmen Sie ruhig und gleichmäßig.
- › **Heben Sie den rechten Arm und das linke Bein,** und führen Sie den rechten Arm über Ihre Körpermittellinie zum linken Knie, bis beide einander berühren.
- › **Führen Sie diese Bewegung** nun mit dem linken Arm und dem rechten Bein durch.

- › **Wiederholen Sie diese Bewegung** abwechselnd einige Male.
- › **Wechseln Sie nun in die gleichseitige Bewegung:** Berühren Sie mit der rechten Hand das rechte Knie und mit der linken Hand das linke Knie.
- › **Wiederholen Sie** auch diese Bewegung mehrmals.
- › **Wechseln Sie zwischen** der überkreuzenden und der gleichseitigen Bewegung mehrfach hin und her, denn nur über den Wechsel kommt es zu Verschaltungen zwischen den Gehirnhälften. Zum Abschluss sollten Sie aber immer die überkreuzende Bewegung durchführen.

Tipp:

Legen Sie sich schöne Musik auf, und machen Sie eine Art »Überkreuztanz« aus der Übung. Wenn Sie einige Zeit mit der Übung verbracht haben, können Sie Hände und Füße auch hinter dem Rücken zusammenführen. Dabei berühren die Hände die Fußsohlen anstelle der Knie. Wechseln Sie auch hier zwischen gleichseitigen und überkreuzenden Bewegungen ab, und variieren Sie zusätzlich das Zueinanderführen von Händen und Knien bzw. Füßen vor und hinter dem Körper.

»Die Augen sind das Tor zur Seele«, heißt es. Daher können Augenleiden auch ein Hilferuf der Seele sein, der uns auf die Notwendigkeit von Veränderungen in unserem Leben hinweisen möchte. Diese Botschaften hinter den häufigsten Augenerkrankungen konnte Optikermeisterin und Augenkinesiologin Caroline Ebert in ihrer Praxis erforschen.

Entdecken Sie, was wirklich hinter grauem und grünem Star, Farbenblindheit, Mouches volantes und Office-Eye-Syndrom steckt. Durch die Aufarbeitung des entsprechenden Lebens-themas können Sie diesen Erkrankungen eigenverantwortlich vorbeugen oder sie lindern.