



MEHR AUFMERK- SAMKEIT FÜR DIE AUGEN

Manchmal sieht man vor lauter Wald die Bäume nicht - ganz besonders, wenn man ein gesundheitliches Problem hat. Was kann mir helfen? Es gibt vieles zu entdecken, aber was hilft wobei am aussichtsreichsten? In einer Zeit, in der Arzttermine immer schwieriger werden und man bei vielem auf sich gestellt ist, sind Erfahrungswerte zu Natursubstanzen nötiger denn je. Lesen Sie hier, was Sie wovon in Bezug auf die Augen-Gesundheit halten können.

Von Dr. phil. Doris
Steiner-Ehrenberger

Seit 25 Jahren sammeln wir Erfahrungen zu Natursubstanzen. Seit 15 Jahren schreibt sie unser Verein Netzwerk Gesundheit, Natur & Therapie nieder und veröffentlicht sie im LEBE natürlich Magazin und auf der Vereinswebsite. Was mit wenigen Natursubstanzen begann, wird aber jedes Jahr mehr. Um dieses Wissen für unsere Leserschaft übersichtlicher zu machen, haben wir jetzt diese Serie gestartet. Sie beschreibt die wichtigsten Natursubstanzen und deren Wirkungen in den verschiedenen medizinischen Fachrichtungen.

DIE LEBER ÖFFNET SICH IN DEN AUGEN

Von den Augen, unserem vielleicht wichtigsten Sinnesorgan, erwarten wir, dass sie bis ins hohe Alter funktionstüchtig bleiben. An den Anblick Älterer mit Brille ist man zwar bei uns gewöhnt, aber sonst sollte man doch von Problemen mit den Augen möglichst verschont bleiben. Das Tragen von Brillen ist interessanterweise in den westlichen Kulturen verbreiteter als im Osten. Im alten China beispielsweise hatten Taoisten, die regelmäßig auf ihre Energieströme durch Qi Gong und ähnliches achteten, weit seltener Probleme mit den Augen. Stau im Leberme-

DEN DURCH- BLICK BEWAH- REN

ridian schadet den Augen. Verursacht wird er durch Ärger, Wut und Frustration. Der Stau verursacht eine "Leber-Qi-Stagnation" im Lebermeridian, der in den Augen endet. Gerötete Augen sind dann keine Seltenheit.

TROCKENE AUGEN DURCH BLUTMANGEL

Auch trockene Augen, dadurch Augenjucken, schlechte Nachtsicht, Lichtempfindlichkeit oder verschwommenes Sehen können aus der Hitze resultieren, die zu einem Blutmangel geführt hat und dann diese Beschwerden verursacht. Gelassenheit hingegen und damit in Fluss bringen des Lebermeridians, bringt Entlastung für die Leber. Unter den entlastenden Natursubstanzen ist der *Reishi Pilz* zu nennen, aber auch unsere heimische *Mariendistel* kann über die Leber die Augengesundheit unterstützen. Der *Reishi Vitalpilz* wirkt unterstützend auf die Leber, hilft mit, die Leber-Qi-Stagnation aufzulösen und das Qi wieder in seinen normalen Fluss zu bringen. Die *Mariendistel* leitet zusätzlich noch Hitze bei geröteten Augen aus.

GOJI - DAS GEHEIMNIS HINTER DEM ADLERBLICK

Gegen starken Blutmangel wird *Astragalus* gemischt mit der *Goji Beere* und der chinesischen Engelswurz (*Angelica sinensis*) eingesetzt. Allerdings sollte man die *Astragalus* Wurzel nur anwenden, wenn keine starke Hitzesymptomatik vorliegt. Sonst ist es die *Goji Beere* alleine, die den Adlerblick schärft. Heute trifft man noch über 100jährige Chinesen an, die ganz ohne Brille auskommen.

VON DER GEBURT BIS INS ALTER: OMEGA-3

Krillöl ist gleich doppelt wichtig für die Sehkraft. Es enthält neben EPA auch DHA, eine Omega-3-Fettsäure, die bereits in den ersten Lebensmonaten in hoher Konzentration in die Membran der Photorezeptoren der Netzhaut eingebaut wird. Deshalb sind Omega-3-Fettsäuren für die Sehentwicklung des Kindes so wichtig. DHA ist auch später von entscheidender Bedeutung, wenn es um die Erhaltung der Sehschärfe und der Leistungsfähigkeit des Auges geht. Als zusätzliches Plus bringt *Krillöl* auch noch das gehirngängige Antioxidans Astaxanthin mit, ein Carotinoid, das sich schützend in der Makula anreichert und zusammen mit den Omega-3-Fettsäuren gegen trockene Augen helfen kann. Wir ha-

ben Erfahrungsberichte von über 80-, 90jährigen, die neben dem Scharfsehen sogar das Farbsehen wieder erlangten durch Einsatz von *Krillöl* und *Lutein* mit *Zeaxanthin*.

LUTEIN UND ZEAXANTHIN GEGEN MAKULADEGENERATION

Die Makula ist für 95 Prozent der Sehschärfe verantwortlich. Schaden nimmt sie durch Ablagerungen, deren Ursache eine altersbedingte Makuladegeneration ist. Dabei werden die antioxidativen Pigmente des "gelben Sehflecks" (Makula), immer mehr abgebaut. Die entstehenden Abfallprodukte werden normalerweise entsorgt, doch es können auch kleine Ablagerungen (Drusen) entstehen. Sie behindern die Versorgung der Netzhaut und stören deren Stoffwechsel. Der Verlust der gelben Pigmentierung auf der Makula wird begünstigt durch Blaulicht von Bildschirmen, Rauchen, UV-Strahlung sowie Bluthochdruck. Auch die genetische Veranlagung spielt eine Rolle.



Die Studentenblume enthält die Carotinoide Lutein und Zeaxanthin.

Zusammen mit Omega-3-Fettsäuren zählen sie zu den wirksamsten Nährstoffen für die Augen.

FILTER GEGEN LICHTSCHÄDEN

Wichtig ist also, dass die antioxidative Schutzschicht des gelben Sehflecks regeneriert wird. Neben Astaxanthin sind dazu die antioxidativen gelb-orangen Carotinoide *Lutein* und *Zeaxanthin* imstande. Diese beiden Carotinoide arbeiten Hand in Hand als eine Art Filter gegen schädliches Blau- und UV-Licht. Das ist heutzutage schon in jedem Alter ein Thema! Studien mit *Lutein* und *Zeaxanthin* zeigen eine Minimierung des Risikos für

Makuladegeneration um 40 Prozent. Lutein ist sogar selbst ein bedeutender Bestandteil der Makulapigmentierung und kommt etwa in Kraut (Weißkohl), Spinat und Brunnenkresse vor, Zeaxanthin in Eigelb, Mais und gelbem und orangefarbenem Paprika. Für natürliche Nahrungsergänzung ist die beste Lutein- und Zeaxanthin-Quelle die Studentenblume (*Tagetes erecta*).

MASSNAHMEN GEGEN GRAUEN STAR

Auch beim Grauen Star (Katarakt) spielt Oxidation eine Rolle und zwar zusammen mit Zuckerablagerungen. Die Augenlinse schwillt auf und die Linsenfasern verschieben sich. In Studien reduziert Lutein das Risiko gegenüber Grauem Star um 20 Prozent. Die wichtigste Ursache für den Katarakt ist aber die Stoffwechselstörung Diabetes und auch dabei spielt Carotinoid-Mangel entscheidend mit. Eine Studie mit Diabetikern zeigte bei niedrigem Carotinoid-Spiegel ein höheres Risiko für diabetische Augenschäden und Nachtblindheit.

ERHÖHTEN BLUTZUCKER SENKEN

Spektakuläre Erfolge erzielen wir bei Diabetes mit *Brokkoliextrakt* (2x1 Kps) zusammen mit dem *Coprinus Vitalpilz* (3x1 Kps). Der Blutzucker kann damit bei Diabetes Typ 2 unfassbar gut gesenkt, Medikamente können ganz eingespart bzw. reduziert werden, sogar Insulin kann stark reduziert werden. Bei Typ 1 Diabetes bleibt der Insulinspiegel stabiler. Besonders gefährlich für die Augen ist hoher Zuckerspiegel im Diabetes-Vorstadium, wo er noch nicht kontrolliert wird und daher unbemerkt und unbehandelt bleibt.

TRIPHALA ÖFFNET DIE AUSLEITKANÄLE

Eine interessante Möglichkeit gegen Katarakt-Ablagerungen, die nach einer Operation wieder entstehen können, bietet die indische 3-Früchte-Mischung *Triphala*. Sie ist nicht nur hervorragend zur Darmreinigung geeignet, sondern öffnet auch die Ausleitkanäle der Augen, gleicht Doshas und damit verbundene Augenprobleme aus und beugt der Entstehung von grauem und grünem Star vor.

AUGEN BRAUCHEN KOLLAGEN

Vielversprechend vorbeugend gegen Grauen Star und andere Augenprobleme ist die



Die Buntnessel stellt die Gefäße weiter und senkt so den Augeninnendruck. Deshalb ist sie auch hilfreich im Anfangsstadium von Grünem Star.



Unterstützung der Kollagenneubildung durch "Pro Collagen vegan". Die Mischung zum Kollagenaufbau kann vor allem durch deren Aminosäure Glycin sowie durch die Aminosäure Lysin die Kollagenbildung und damit auch die Augengesundheit verbessern. Etwa hilft sie, die Transparenz der Hornhaut und der Augenlinse zu erhalten und die Stabilität sowie Funktion des geleeartigen Glaskörpers. Der enthaltene *Tremella Pilz* unterstützt die Feuchtigkeit der Augen durch seine spezielle Hyaluronsäure und das antioxidative Vitamin C aus der Acerola beugt Grauem Star und Makuladegeneration vor. Aus all diesen Gründen ist "Pro Collagen vegan" nicht nur für Schönheit, Knorpel und Gefäße von Bedeutung, sondern auch für die Sehkraft. Aufgrund von Kollagenmangel können die Augen zu Trockenheit oder spontanem Tränen, zur Linsentrübung, Grauem Star und anderen Augenerkrankungen neigen.

ERHÖHTER AUGENINNENDRUCK UND GRÜNER STAR

Wir kennen keine bessere Kombination aus der Natur gegen erhöhten Augeninnendruck als die Kombination von *Buntnessel* und *Krillöl*. Die *Buntnessel* stellt die Gefäße weiter und senkt so den Augeninnendruck.

Krillöl glättet die Gefäße, macht das Blut besser fließfähig und zeigt sich als hilfreich bei erhöhtem Augeninnendruck. Wenn das Blut auch noch verdünnt werden soll, ist der *Auricularia Vitalpilz* eine gute Alternative zu Blutverdünnern (verdünnt im Ausmaß von ThromboAss, birgt aber kein Blutungsrisiko). Ist schon grüner Star im Ausbrechen oder manifest, unbedingt zur *Buntnessel* greifen. Sie ist "das" Ayurvedamittel gegen Grünen Star schlechthin.

Außerdem ist der köstliche *Tulsi Tee* ein Ayurveda-Tipp gegen Grünen Star. Der Grund dafür ist, dass *Tulsi*, auch als das heilige Basilikum bezeichnet, ebenfalls reich an Carotinoiden ist. *Tulsi* hat überhaupt positive Wirkung auf die Sehfähigkeit, vor allem bei Nachtblindheit, die durch Vitamin A-Mangel hervorgerufen wird.

ENTZÜNDUNGSHEMMER BEI AUGENENTZÜNDUNG

Eine Uveitis ist eine Entzündung der mittleren Augenhaut. Sie kann im Zuge einer systemischen Erkrankung auftreten oder einer Augenverletzung oder von Erregern wie Borrelien, Herpes-Viren, Parasiten usw. verursacht werden. Neben medizinischen Augentropfen werden unterstützend *Lutein*, *Zeaxanthin* und *Aronia* oder *Curcumin* zur Einnahme empfohlen, weil es damit gute Rückmeldungen, vor allem bei hartnäckigen Entzündungen gibt. *Kolloidales Silber* kann Brennen und Juckreiz zumindest lindern, aber die Qualität muss absolut unbedenklich sein. Frisch geöffnete Flasche, kein Elektrolyse-Silber, da dabei die Ladung der Teilchen während des Herstellungsprozesses nicht überprüfbar ist. Darum empfehlen wir prinzipiell nur Kolloide aus Protonenresonanz.



Die US-Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary hat mit Ayurveda-Ärzten eine Reinigungskur für Körper und Seele für die Menschen zu Hause entwickelt. Sie greift dabei auf alte Prinzipien des Ayurveda zurück, in die der Anwender immer tiefer eintaucht. Es geht also um mehr als um Einnahmen nach einem bestimmten Plan. Ziel ist ein tiefgehender Umstimmungsprozess hin zu einem gesünderen Leben. Aber ist das überhaupt realistisch? Ein Jahr haben wir die Kur jetzt bereits im Einsatz und das sind die Rückmeldungen der Anwender!

Von Dr. phil. Doris Steiner-Ehrenberger

Eigentlich haben wir die Idee zur *Ayurveda Body & Soul Reinigungskur* dem berühmten Zufall zu verdanken. Endlich ging es vorigen Sommer in den Urlaub und das Buch „Wie neu geboren durch modernes Ayurveda“ war mit im Gepäck. Damit begann alles. Das Buch der gebürtigen Inderin und US-Neurologin Dr. Kulreet Chaudhary faszinierte uns auf der Stelle. Die berühmtesten Ayurveda-Pflanzen *Triphala*, *Guggul*, *Brahmi* und *Ashwagandha* in einer Kur vereint – das will man einfach ausprobieren. Überhaupt, da der Zusammenhang zwischen Bauch und Gehirn so anschaulich dargestellt wird und man Lust bekommt auf einen gesünderen Darm, mehr Gesundheit insgesamt, Aufgeben von schlechten Gewohnheiten, Abnehmen, körperlich-geistiges Wohlbefinden und Freude an gesundem Essen. Und das Großartige dabei war, dass wir uns im Verein bereits davor mit jeder einzelnen Pflanze intensiv beschäftigt haben. Da war der Gedanke nicht weit, daraus ein Kurpaket zu machen und das Zusammenspiel der Pflanzen zu erleben, ganz nach dem Vorbild aus dem Buch und noch mit unserem Wissen ergänzt.

WAS HABEN SIE ERLEBT WÄHREND DER KUR?

Jetzt fragten wir die Anwender: Was fiel schwer, was leicht? Was bemerkte man unmittelbar danach und wie fühlt man sich heute, viele Monate später? Wir sind diesen Fragen anhand der zahlreichen Rückmeldungen nachgegangen und zeigen hier auf, was gut funktioniert hat, aber auch, wo Unangenehmes aufgetaucht ist.