



# ERHÖHTER AUGENINNENDRUCK: DEN DURCHBLICK BEWAHREN!

Durch einen zu hohen Augendruck kann ein Glaukom (Grüner Star) entstehen. Dabei werden die Nervenzellen der Netzhaut und des Sehnervs geschädigt – im schlimmsten Fall sogar bis zur Erblindung. Das klingt dramatisch, muss es aber nicht sein. Bewahren Sie den Durchblick! Es gibt bewährte Hilfe aus der Natur!

Von Dr. phil. Doris  
Steiner-Ehrenberger

**G**enerell wird ein innerer Augendruck zwischen 11 und 21 mmHg als normal angesehen. Ist er aber längerfristig erhöht, kann das Kammerwasser im Auge nicht mehr richtig abfließen. Dadurch wird verstärkt Druck auf den empfindlichen Sehnerv und die Netzhaut ausgelöst und die Durchblutung gestört. Meist spürt man davon nichts. Nur manchmal kommt es zu akuten Kopf- und Augenschmerzen, geröteten Augen, schlechterem Sehen, Übelkeit oder Erbrechen. Gesichtsfeldausfälle deuten schon auf eine fortgeschrittene Schädigung des Sehnervs hin.

## WIE KOMMT ES ZUM GLAUKOM?

Das Hauptproblem ist die Durchblutungsstörung, die den Augeninnendruck erst erhöht. Dadurch kann das Kammerwasser nicht abfließen. Oder es wird zu viel Kammerwasser produziert. Es gibt auch Glaukom-Betroffene mit normalem Augeninnendruck aber gestörter Durchblutung. Risikofaktoren sind genetische Belastung (familiäre Häufung, mehr Risiko für Dunkelhäutige), höheres Alter, Augenentzündungen und -verletzungen, Diabetes, Migräne, starke Fehlsichtigkeit (Kurz- oder Weitsichtigkeit), Stress, Schlafmittel, Medikamente gegen Bluthochdruck, niedriger Blutdruck, Glutamat (in Fertig- und Restaurant-Gerichten) sowie Vitamin D-Mangel.

## ERHÖHTES RISIKO NACHTS

Obwohl ein erhöhter Augeninnendruck häufig mit Bluthochdruck einhergeht, sind

doch Menschen mit niedrigem Blutdruck am gefährdetsten. Speziell, wenn der Blutdruck über Nacht zu stark abfällt, stört das die Durchblutung des gesamten Auges. Das kann auch bei Bluthochdruck senkenden und einigen am Auge angewendeten Medikamenten der Fall sein.

Im Liegen ist der Augeninnendruck immer höher und die Durchblutung muss gegen einen erhöhten Widerstand ankämpfen. Insbesondere Netzhaut und Sehnerv können dann Schaden nehmen und das Sehvermögen der Betroffenen beeinträchtigen. Wer unter Blutdruckschwankungen leidet, sollte ab 40 regelmäßig zur Glaukom-Kontrolle gehen. Rechtzeitig erkannt, ist die Gefahr oft auch schnell gebannt.

## WAS SENKT DEN AUGENINNENDRUCK?

Mit Hilfe von Natursubstanzen kann man ein Voranschreiten der Erkrankung oft verhindern. Folgende Naturmittel haben sich bisher bewährt, jedes für sich kann hilfreich sein:

### Buntnessel

Das traditionelle Ayurveda-Mittel zum Senken des Augeninnendrucks und gegen Glaukom ist die *Buntnessel*. Sie stellt Gefäße weiter und hilft auch bei erblich bedingt erhöhtem Augeninnendruck. Außerdem ist die *Buntnessel* ein zuverlässiger Blutdrucksenker (bei niedrigem Blutdruck ungünstig).

### Rosmarin

Gegen niedrigen Blutdruck gibt es nur wenige Naturmittel. Der *Rosmarin* gehört aber dazu. Er verbessert auch gleich Durchblutung und Sauerstoffversorgung des Gehirns.

### Auricularia Vitalpilz

Damit wird das Blut verdünnt (im Ausmaß von ThromboAss) und fließt leichter. Der Vorteil gegenüber Medikamenten: *Auricu-*

*laria* wirkt auch blutstillend und minimiert das Blutungsrisiko. Nicht mit blutverdünnenden Medikamenten kombinieren!

### Lutein-Zeaxanthin

Antioxidantien der Studentenblume – *Lutein und Zeaxanthin* – glätten die Gefäße und fördern dadurch die Durchblutung. Lutein ist besonders für seine Wirkung bei der Makuladegeneration und beim grauen Star (Katarakt) bekannt. Da *Lutein und Zeaxanthin* als Antioxidans im Auge wirken, können sie auch die chronischen Entzündungsprozesse beim Glaukom eindämmen. Lutein ist ebenso in grünen Gemüsen und etwa in *Moringa* oder im *Tulsi Tee* enthalten. Wer das eine oder andere als seine tägliche Nahrungsergänzung wählt, beugt damit dem Glaukom vor.

### Krillöl mit Astaxanthin

Bei Glaukom finden sich im Kammerwasser Entzündungsstoffe, was auf chronische Entzündungsprozesse hindeutet. Diese hängen eng mit Oxidation zusammen. Die Omega-3-Fettsäuren im *Krillöl* wirken – noch verstärkt durch den Zusatz von Astaxanthin, das ebenfalls bis ins Auge vordringt – Oxidation und Entzündungen entgegen. Omega-3-Fettsäuren verhindern Oxidation im Trabekelmaschenwerk des Kammerwinkels, durch das das Kammerwasser abfließen sollte.

### Vitamin D

Vitamin D-Mangel erhöht das Glaukom-Risiko. *Krillöl mit Astaxanthin* gibt es auch mit zusätzlichem Vitamin D, das in dieser Kombination besonders gut aufnehmbar ist. *Liposomales Vitamin D* ist ebenfalls eine bevorzugt aufnehmbare und sehr gute Vitamin D-Quelle.

### Granatapfel, OPC, Aronia, Curcumin

Natursubstanzen, die die Durchblutung stark fördern, entzündungshemmend und antioxidativ wirken, sind zusätzlich und bei weiteren Augenkrankheiten hilfreich – etwa bei diabetischer Retinopathie, Uveitis, Makuladegeneration und trockenen Augen. ✍