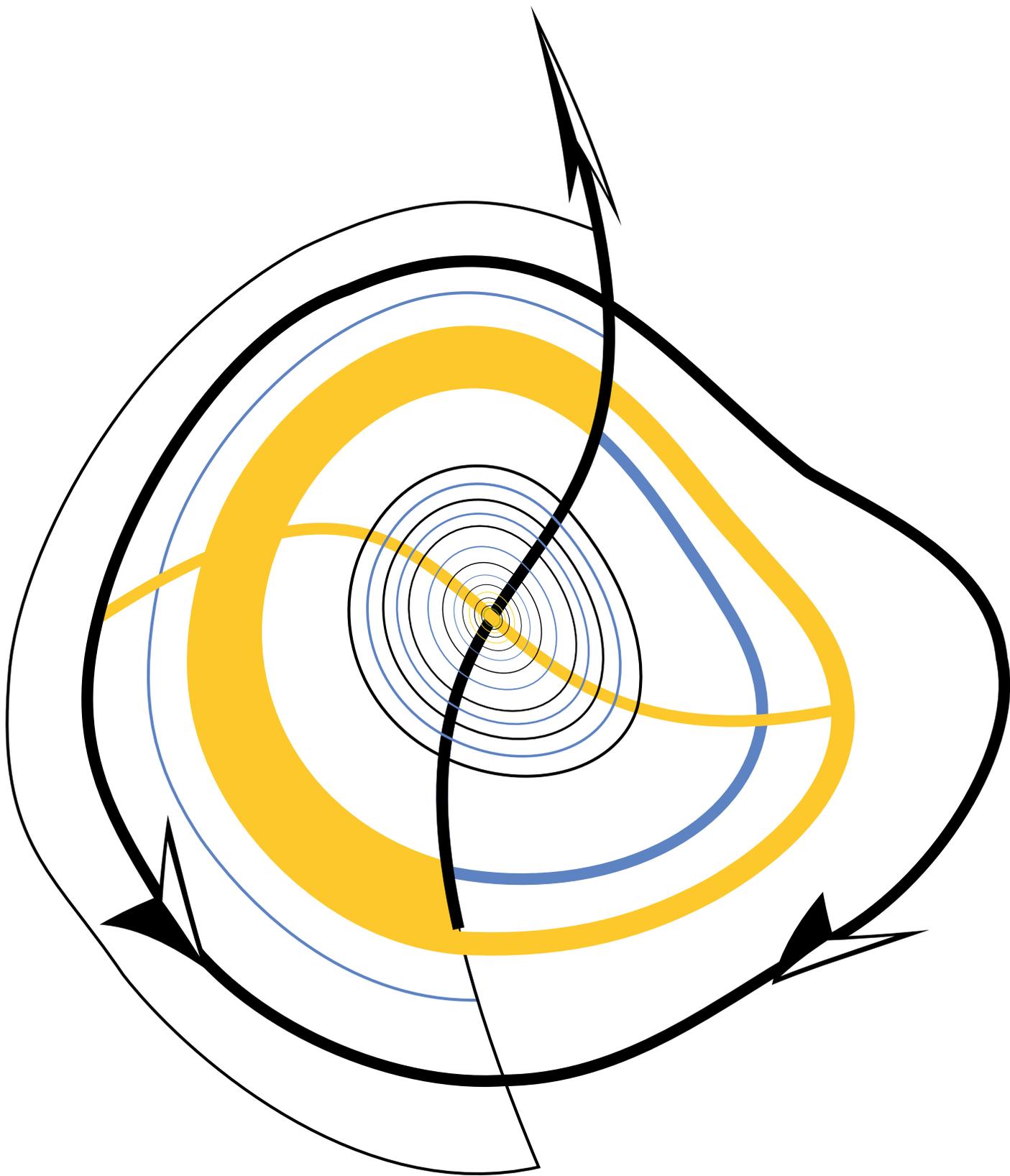


S E H B R I E F

NOTIZEN ZUR AUGENHEILKUNDE



Das Sicca-Phänomen

„Das Trockene Auge“

Westliche und Chinesische Medizin im Vergleich

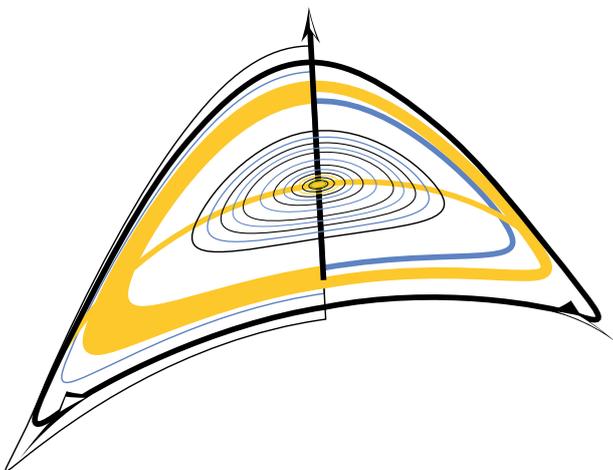
Erhalten Sie Ihre Sehkraft bis ins hohe Alter!

Mit dem Wissen der modernen Augenheilkunde und der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) können wir für unsere Sehkraft bis ins hohe Alter hinein viel tun. Hierbei hilft die Sichtweise der TCM. Relativ einfache Erkrankungen der vorderen Augenabschnitte würden sozusagen im Laufe des Lebens immer weiter in die hinteren Abschnitte wandern. Neben der wohl bekanntesten Methode der TCM, der Akupunktur, kommen weitere physikalische Verfahren und Tipps zur Optimierung der Lebensweise zur Anwendung, um den Augen frühzeitig Gutes zu tun.

Aus westlicher Sicht

Die sogenannte Keratokonjunktivitis sicca - also die mit Trockenheit einhergehende Reizung oder Entzündung von Bindehaut und/oder Hornhaut - wird im allgemeinen als „trockenes Auge“ bezeichnet. Allerdings ist diese Formulierung nicht ganz korrekt, da es ebenfalls viele Fälle mit sehr nassen Augen und zu vielen Tränen gibt. In der westlichen Augenheilkunde nimmt man daher mehr und mehr Abstand von dieser Formulierung und nennt das Problem nur „Benetzungsstörung“.

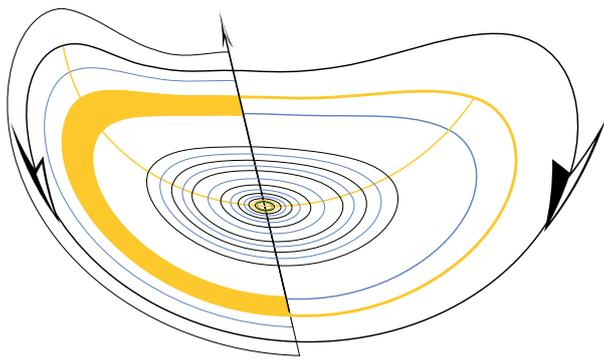
Sicca-Patienten sind sehr zahlreich. Auch ihre Beschwerden sind vielfältig. Typisch sind Reiben der Lider mit Fremdkörpergefühl, Brennen - gelegentlich Juckreiz, Empfindlichkeit gegen Blendung, Wind und Rauch, schnelle Ermüdung der Augen bei konzentrierter Tätigkeit, zunehmend Häufigkeit und Dauer verschwommenen Sehens usw. Jedoch kann das Sicca-Phänomen auch im Zusammenhang mit anderen, untypischen Erscheinungen stehen. Hier ist besonders der Augenschmerz zu nennen.



In sehr ausgeprägten Fällen kann die Benetzungsstörung zur Beschädigung der Hornhautoberfläche führen. Diese ist dann gegen ein Eindringen von Flüssigkeiten und Krankheitserregern nicht mehr ausreichend geschützt. Trübungen, Entzündungen und auch Narben sind möglich. Liegen diese in der sogenannten Sehachse, durch die unsere Bilder ins Auge gelangen, wird der Sehvorgang beeinträchtigt. Dieser Prozess kann zu dauerhafter Sehminderung bis hin zur Notwendigkeit einer Hornhauttransplantation führen.

Wie kann man sich die Prozesse am Auge vorstellen?

Der Tränenfilm, welcher das Äußere des Auges benetzt, ist aus drei Schichten zusammengesetzt. Der in speziellen Zellen der Bindehaut (den Becherzellen) produzierte, direkt auf dem Augapfel liegende Schleim macht Auge und



darüberliegendes Lid glitschig genug, um ein reibungsloses Gleiten zu ermöglichen. Die mittlere Schicht besteht hauptsächlich aus Wasser, in dem reichlich Mineralien und Nährstoffe gelöst sind. Durch diese wird die nicht durchblutete und daher durchsichtige Hornhaut teilweise ernährt. Als Verdunstungsschutz liegt außen eine Ölschicht, welche ihre Bestandteile aus talgproduzierenden Drüsen der Lider erhält. Durch den Lidschlag werden diese verschiedenen Stoffe

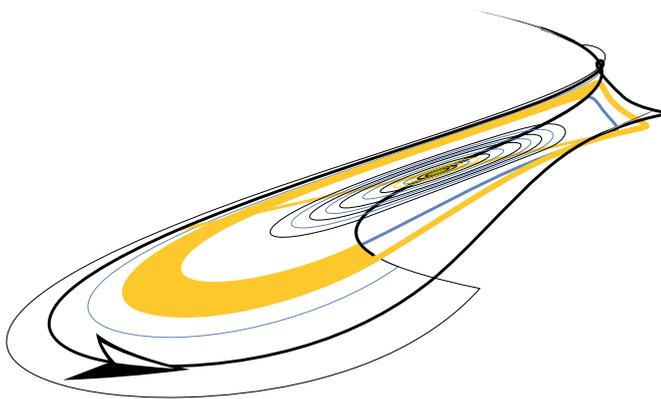
über den Augapfel verteilt und ordnen sich auf Grund ihrer biochemischen Zusammensetzung immer wieder in diesen Schichten an: Schleim innen, Wasser mittig, Öl außen.

Zwei Hauptuntersuchungsmethoden werden zur groben Diagnostik der Sicca-Problematik eingesetzt. Beim Schirmer-Test wird in jedes Unterlid ein kleiner Streifen Löschpapier gehängt und nach einiger Zeit die Strecke gemessen, über die sich das Papier mit Tränenflüssigkeit vollgesaugt hat. Hiermit bekommt man einen Eindruck über die Flüssigkeitsmenge der Tränen. Unter dem Untersuchungsmikroskop des Augenarztes - der sogenannten Spaltlampe - läßt sich die Zeit zwischen Lidschlag und Aufreißen des Tränenfilms beobachten und messen, die sogenannte Aufrißzeit oder Break-up-time. Diese steht besonders für die Zusammensetzung von Schleim- und Ölschicht bzw. für das Verhältnis aller drei zueinander. Je schneller der Tränenfilm aufreißt, desto weniger schützt er die Augenoberfläche - der Reiz zu zwinkern nimmt zu. Andere typische Zeichen sind schaumiger Schleim, verstopfte Talgdrüsen, faltige Bindehaut sowie entzündlich veränderte Lidränder (Blepharitis).

In der westlichen Augenheilkunde vertritt man zur Zeit die Meinung, das Sicca-Phänomen hänge hauptsächlich mit einer Störung im Bereich von Schleim- und Ölphase zusammen. Daher finden immer mehr visköse, d.h. dickflüssigere Benetzungslösungen Anwendung.

Die Behandlung

Zunächst versucht der Augenarzt die Ursache der Sicca-Problematik zu ergründen. In Frage kommen dabei besonders die Einnahme bestimmter Medikamente (z.B. Hormonpräparate zur Verhütung), eine austrocknende oder reizende Wirkung der Umgebung (z.B. durch Heizungsluft oder Rauch) sowie längere Bildschirmtätigkeit. Es werden dementsprechende Alternativen bzw. Verhaltensweisen diskutiert und in ein medikamentöses Behandlungskonzept eingebettet. Sehr wirkungsvoll ist besonders bei begleitender Entzündung der Lidränder eine sogenannte Lidrandhygiene. Der Patient wird hierzu angewiesen, mit feuchter Wärme (z.B. Waschlappen) die entstandenen Verkrustungen aufzuweichen und vorsichtig zu entfernen, um eine schmerzhaft Schädigung der Bindehaut der Lider zu verhindern. Gelegentlich hilft auch ein Verschluss der Tränenkanälchen (leiten Tränen in die Nase ab - daher das Schnupfen beim Weinen!) durch den Augenarzt, um den Tränenabfluß zu verlangsamen.

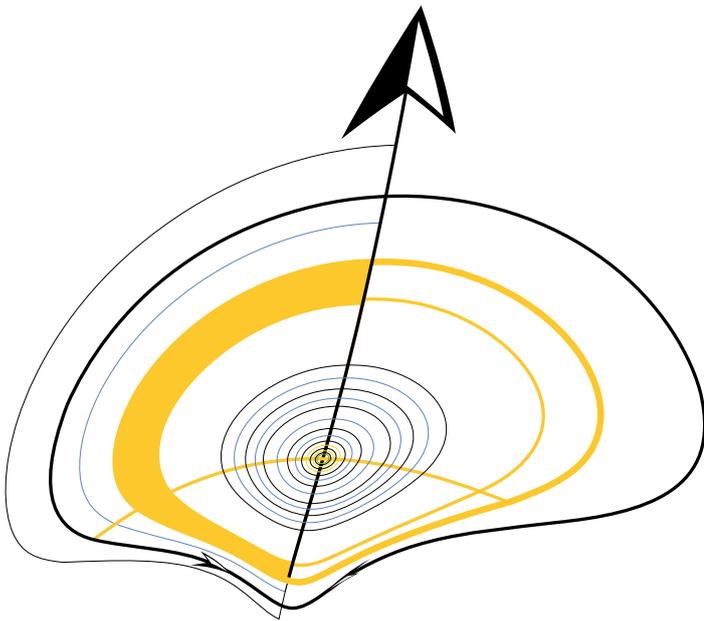


Die Pharmaindustrie bietet eine Vielfalt von sogenannten Benetzungsflüssigkeiten, welche die Funktionen des eigenen Tränenfilms nachahmen sollen. Hier müssen dünnflüssige und gelartige Tropfen unterschieden werden. Um bei hartnäckigen Fällen die drohenden Störungen der Hornhautoberfläche, welche zur Trübung und damit einer dauerhaften Beeinträchtigung der Sehfähigkeit führen könnten, zu vermeiden, werden auch Salben - meist nachts - eingesetzt.

In sehr schweren Fällen kann eine selten eingesetzte Mischung aus Kochsalzlösung und Eigenblutserum des Patienten in Form von Augentropfen eingesetzt werden.

Chinesische Medizin ganz allgemein

Mindestens seit der Verfassung des Grundlagenwerkes der Chinesischen Medizin, dem „Klassiker der Inneren Medizin des Gelben Kaisers“, vor gut 2000 Jahren basiert die präventiv orientierte Therapie auf einer Optimierung der Lebensweise, einer Art Basismedizin. Sie beinhaltet das Erfahrungswissen des asiatischen Kulturraumes und zielt auf ein langes gesundes Leben.



Idealerweise kann also eine drohende Erkrankung in seinem Frühstadium erkannt und durch gezielte Intervention deren Ausbruch vermieden werden. Im Laufe des Lebens kann ein Mensch so Vieles über die Selbstpflege lernen und damit einen großen Beitrag zur eigenen Gesunderhaltung leisten. Der Arzt ist also Ratgeber

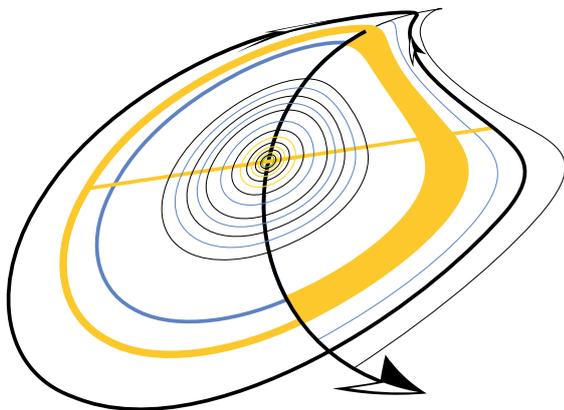
und Lehrer zugleich, wie das lateinische Wort Doktor im ursprünglichen Sinne verstanden werden kann. Die ärztlichen Ideale unserer so verschiedenen Kulturen ähneln sich darin sehr!

Die prinzipielle Vorgehensweise in der Chinesischen Medizin

In der Chinesischen Medizin werden Alterungserscheinungen, welche uns alle im Laufe des Lebens mehr oder weniger stark betreffen, allgemein definiert. Die dafür verwendeten Begriffe der sogenannten Ungleichgewichte wie Trockenheit, Hitze, Ansammlung, Abbau und Kälte müssen erkannt und sinnvoll behandelt werden. Hier kommt

der Einbeziehung der individuellen Lebensweise des Betroffenen zentrale Bedeutung zu. Sie bildet die Basis für eine erfolgreiche Anregung oder Regulation mittels Akupunktur und anderer Methoden. Nur mit der basismedizinischen Optimierung der Lebensweise ist auf eine anhaltende Wirkung jedweder therapeutischer Vorgehensweise zu hoffen.

Die allmähliche Austrocknung unseres Körpers im Laufe des Lebens liefert den ersten Ansatzpunkt für ein Vorgehen. Hierzu werden Trockenheitszeichen gesucht. Trockene Haut, brüchiges Haar, brüchige Fingernägel und trockene Schleimhäute sind typische Merkmale von Trockenheit. Dieser Austrocknung wird therapeutisch mit durchblutungsfördernden Methoden begegnet, transportiert doch das Blut die notwendigen Flüssigkeiten. Der Betroffene unterstützt diese Behandlung mit



Schutz vor Austrocknung und einer aktiven Befeuchtung seines Organismus. Hierfür sind häufig die Verringerung austrocknender Verhaltensweisen sowie die Regulation von Wasser- und Salzaufnahme notwendig.

Auftretende Hitze- oder auch Überaktivitätserscheinungen, wie z.B. Schweißausbrüche, Rötungs- oder Entzündungsneigung und erhöhter Blutdruck, werden durch die verbesserte Versorgung des Körpers mit Flüssigkeiten reduziert. Durch sogenannte „hitzeausleitende“ Behandlung unterstützt der Therapeut die Abkühlung besonders der oberen Körperbereiche des Menschen. Er selbst kann Aufregung und Stress durch das Einhalten von Ruhepausen und die Vermeidung zu stark anregender Genußmittel ergänzen.

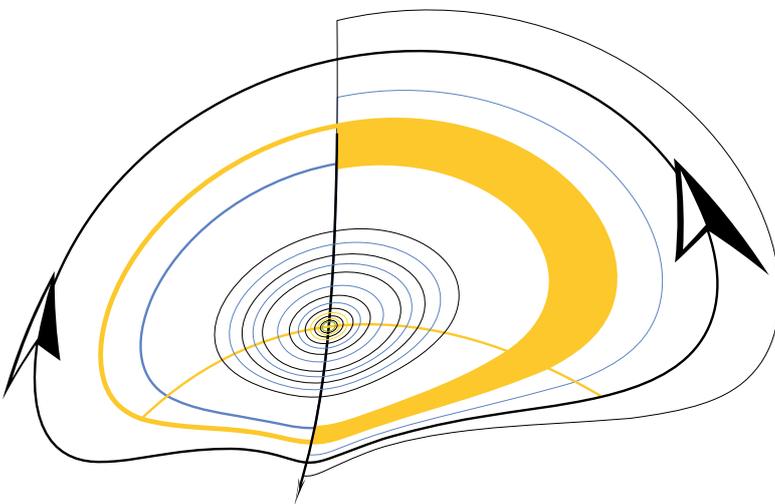
Verstopfungen und Ödeme bzw. Schwellungen, werden in der Chinesischen Medizin als Ansammlung dickflüssiger Stoffe interpretiert. Diese Ansammlung hat zwei Komponenten, die Verlangsamung von Verteilungs- und Ver-

brennungsvorgängen und die Vermehrung nährstoffreicher Körperflüssigkeiten - darunter besonders der Lymphe. Bei dem kann durch die Anregung von Körperfunktionen begegnet werden. Akupunktur spielt hier die Hauptrolle in der Behandlung. Massagen können unterstützend eingesetzt werden. Bewegung, Licht, frische Luft und die Anpassung der Ernährungsgewohnheiten spielen seitens des betroffenen Menschen eine wichtige Rolle.

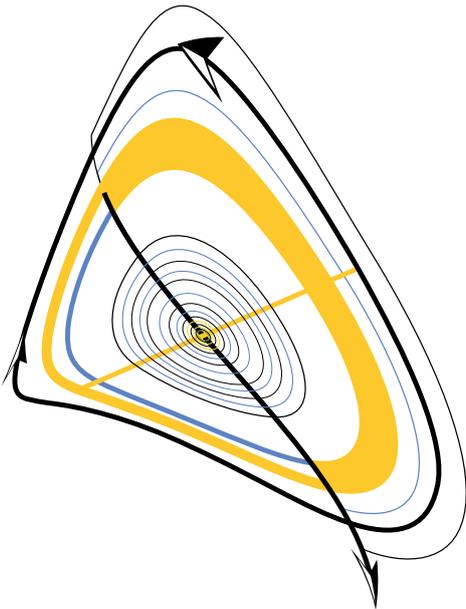
Der Abbau funktioneller Gewebe bildet den zentralen Punkt in der Betrachtung degenerativer Erkrankungen. Er wird in der Literatur als Abbau, gelegentlich auch als Blutmangel, bezeichnet. Eine Neigung zur Blutarmut, welche eine natürliche Erscheinung der Alterung ist, entspricht diesem Zustand. Man könnte sagen, je weniger Blut der Körper für die Versorgung der Gewebe zur Verfügung hat, desto schwieriger werden Regenerationsprozesse. Andererseits wird ein Schuh daraus. Je besser die Versorgung des

Organismus mit lebensspendendem Blut ist, desto leichter können Erholungsvorgänge ablaufen. Allein durchblutungsfördernde Behandlungsmethoden reichen dazu nicht aus, ist doch das Potenzial bereits verringert. Also muß der Mensch in seinen blutaufbauenden Funktionen unterstützt werden. Spezielle Akupunkturpunkte und Kräuter helfen dabei. Allerdings ist gerade für den Aufbau von Blut und funktionellen Geweben die basismedinische Op-

timierung der Lebensweise unerlässlich. Da die stärkste Regenerationsphase des Menschen in der Nacht liegt, ist ein erholsamer Schlaf wichtig. Um diesen zu optimieren, sind einfache Hilfsmittel wie Wärmeanwendungen und die Zufuhr bestimmter Nahrungsmittel sehr sinnvoll. Den zweiten Schritt kann eine Verlängerung der Schlafdauer bilden.



Kälte stellt aus chinesischer Sicht die Folge der vor- genannten Ungleichgewichte dar. Kalte Hände und Füße deuten auf einen Reservezustand des Organismus, der zum Schutze wichtigerer Körperbereiche die Durchblutung drosselt. Infolgedessen reicht Wärme zur Behandlung dieser Kälte nicht aus. Vielmehr ist die Behandlung von Trockenheit, Hitze, Ansammlung und Abbau der einzige Weg zur dauerhaften Verbesserung der Blutversorgung aller Körperregionen. Nur so werden alle Gewebe von warmem, nahrhaftem und zugleich reinigendem Blut durchströmt. Die oberste Devise der verschiedenen Formen asiatischer Medizin ist daher die Erhaltung der Wärme in allen Körperbereichen.



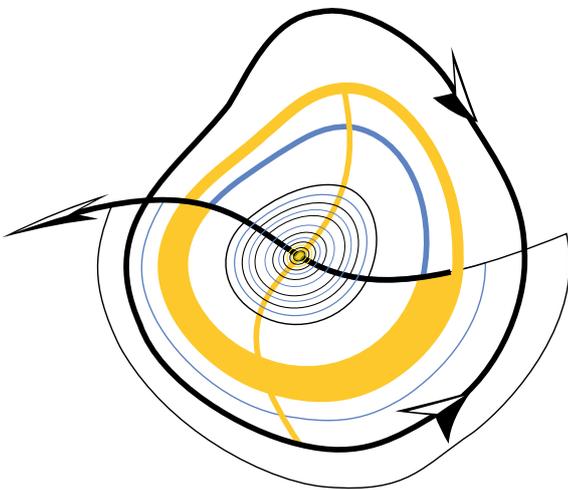
Das Sicca-Phänomen aus chinesischer Sicht

Die Symptomatik des Sicca-Phänomens erschöpft sich in der Chinesischen Medizin nicht am Auge. Vielmehr ist das trockene Auge nur eines der ersten Anzeichen der Austrocknung des Menschen. Man stellt sich im Menschen verschiedene Schichten vor, welche sozusagen von den beschriebenen alterungstypischen Ungleichgewichten durchwandert werden.

Das Trockenheitssymptom ist aus chinesischer Sicht also ein Zeichen für einen austrocknenden Menschen, nicht nur für austrocknende Augen!

In tieferen Schichten des Auges können andere Anzeichen als fortgeschrittene Austrocknung gewertet werden. Hierzu gehören besonders die Trübung von Linse und Glaskörper, aber auch die Ablagerung von Substanzen in der Netzhaut, welche nicht selten mit einem Absterben von Sinneszellen einhergeht.

Die häufig im Rahmen des Sicca-Phänomens auftretende Verstopfung der Talgdrüsen ist sowohl mit der Eindickung der Körperflüssigkeiten im Rahmen der Austrocknung als auch mit einer Überproduktion an dicken Körperflüssigkeiten zu erklären. Der Transport kommt zum Erliegen - es entsteht eine Ansammlung. Bleibt diese über längere Zeit erhalten, folgt unweigerlich eine Entzündung der stagnierenden Flüssigkeiten (Hitze) - das erinnert an ein stehendes Gewässer, welches durch Nährstoffüberangebot und Zirkulationsmangel verstärkt besiedelt wird und „umkippt“.



Kommt es im Rahmen des Sicca-Phänomens zu Schäden im Bereich der Hornhaut, spricht die Chinesische Medizin von Abbau. Diesen in seiner Entstehung zu vermeiden, ist vielleicht der wichtigste Grund für den frühen Einstieg in eine Behandlung des trockenen Auges. Da eine Umkehr bei bereits entstandener Zerstörung von Gewebe schwierig oder unmöglich ist, bildet die beschriebene Behandlung von Trockenheit, Ansammlung und Hitze eine gute Chance zur Erhaltung der Sehkraft bis ins hohe Alter.

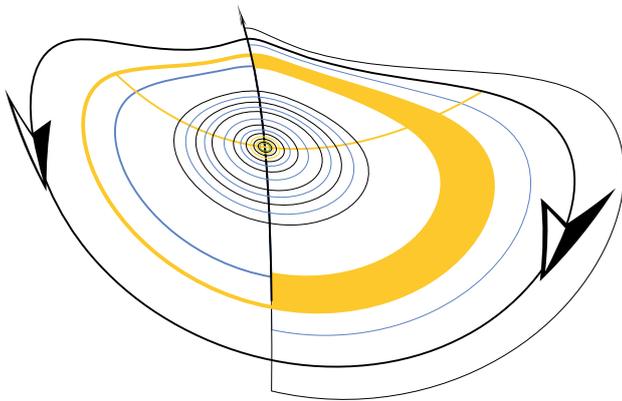
Die Behandlung

Die basismedinische Beratung des Patienten mit Sicca-Phänomen ist die Grundlage einer langfristig erfolgreichen Therapie. Gleichzeitig stellt sie oft den Einstieg des Menschen in eine Selbstpflege dar, welche auf Dauer nicht nur dem äußeren Augenbereich gut tut. Sie ist aus chinesischer Sicht die Voraussetzung für eine bessere Augengesundheit.

Aufgabe des Patienten ist zunächst die äußere Befeuchtung der Augen (zusätzlich zur schulmedizinischen Behandlung) mit Wasserdampfinhalationen ohne den Zusatz ätherischer Öle - diese würden die Austrocknung der

Schleimhaut verstärken. Die Regulation des Salz-Wasserhaushalts des Körpers stellt die nächste Stufe der Flüssigkeitsregulation dar. Sie ist auf Grund der beschriebenen Ansicht, Trockenheitszeichen zeigten sich an der Körperoberfläche nur bei bereits beginnender Austrocknung des gesamten Menschen, so wichtig. Austrocknende Angewohnheiten sollten weitestgehend vermieden werden, da diese langfristig auch andere Körperbereiche kompromittieren könnten.

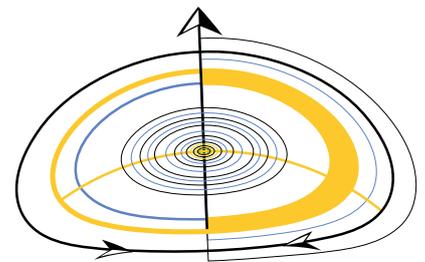
Der Ersatz sogenannter „schleimender Nahrungsmittel“ bildet eine zusätzliche Therapiekomponente. Viele Milchprodukte, aber auch Bananen stehen hierbei an erster Stelle der zu reduzierenden Nahrungsmittel. Da Alkohol sowohl austrocknend als auch ansammlungsfördernd wirkt, sollte der Konsum wenigstens phasenweise eingeschränkt werden.



Eine Kombinationstherapie aus Akupunktur (im Bereich der Augen und an verschiedenen Körperstellen), Massagen (auch mit Massagegeräten z.B. für den Augenbereich) und eventuell einer Softlaserbehandlung beschleunigt die Verbesserung der Schleimhautfunktionen.

Meist sind die beschriebenen Anpassungen der Lebensweise zur Unterstützung einer Akupunktur ausreichend. In besonderen Fällen bzw. bei bereits sehr chronischen Zuständen können sie nur den Einstieg in eine sinnvolle Behandlung darstellen. Tipps und Therapiekonzepte müssen dann auf den individuellen Fall abgestimmt werden.

Da sich nicht jeder Patient eine intensive Behandlung eines Therapeuten leisten kann, ist es umso wichtiger, aus allen Möglichkeiten eine angemessene Mischung zusammenzustellen. Sie muss finanziell tragbar und möglichst langfristig wirkungsvoll sein. Das Credo einer Therapie in der Chinesischen Medizin ist es, den Patienten mittel- bis langfristig vom Therapeuten unabhängig zu machen. So werden die behandlungsfreien Intervalle bei anhaltender Stabilisierung des Patienten immer länger. Nur gelegentliche Auffrischungen und die Abstimmung der Basismedizin sind dann noch notwendig.



*Dr. med. Thomas Weiberlenn
Traditionelle Chinesische Medizin*

*Bahnhofstrasse 12
30159 Hannover
Tel. 0511-3068955
Fax. 0511-3068954
kontakt@sehbrief.de*