

Stressfreier Umgang mit Glaukom

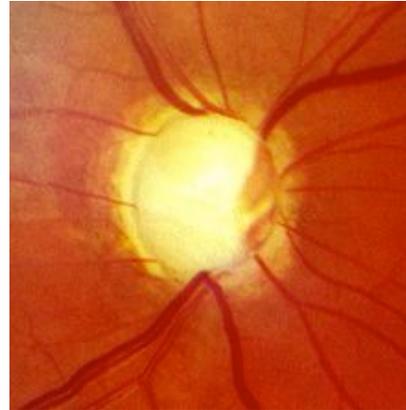


So wie man die Augen nicht ohne den Kopf, den Kopf nicht ohne den Körper, so sollte man den Körper nicht ohne die Seele behandeln. Sokrates

durch Autogenes Training!

Verlust von Sehnerven

Das Glaukom, auch Grüner Star genannt, ist gekennzeichnet durch einen kontinuierlichen Verlust von Sehnervenfasern.



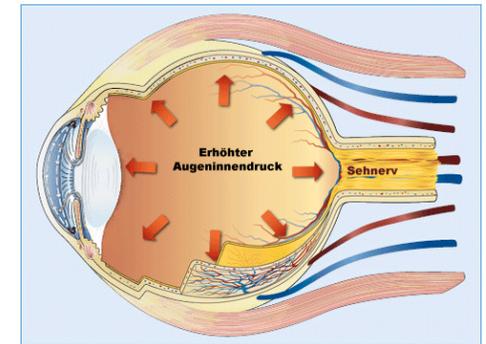
Glaukom, zu erkennen an den bereits am Papillenrand abknickenden Blutgefäßen.

Ausfall des Gesichtsfeldes

Als Folge entstehen charakteristische Gesichtsfeldausfälle (Skotome) und im Extremfall eine Erblindung des Auges.



Risikofaktor: Augeninnendruck



Die Hauptursache für das Glaukom bildet in der Regel ein erhöhter Augeninnendruck. Häufig ist dieser von Allgemeinerkrankungen wie Störungen des Herz-Kreislaufsystems begleitet.

Stress spielt eine wichtige Rolle!

Stress im Alltag wie Sorgen, Zeitdruck, Ängste belasten das vegetative Nervensystem, was den intraokulären Druck erhöht und die Durchblutung verschlechtert.

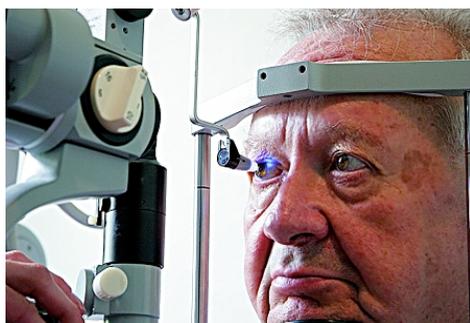


Was kann getan werden?

Unerlässlich sind Medikamente zur Senkung des intraokulären Drucks. Ihr Augenarzt passt die für Sie geeignete Sorte individuell an. Manchmal ist auch ein operativer Eingriff notwendig.



Wichtig ist auch der regelmässige Besuch bei Ihrem Augenarzt oder Augenärztin zur Messung des Augeninnendrucks und zur Beurteilung des Sehnervenkopfes sowie weiterer unerlässlicher Messgrössen.



Genauso notwendig ist aber auch Ihr aktiver Beitrag zu Ihrer Gesundheit!

Glaukomtherapie mit Entspannungsmethoden

Wissenschaftliche Forschung zeigt, dass mit autogenem Training und Hypnose eine Senkung des Augeninnendrucks möglich ist, und zwar völlig ohne Nebenwirkungen! Zudem hilft es gegen Schmerzzustände und stärkt die Abwehrkräfte gegen Infektionen.



Diese Entspannungsmethoden sind deshalb als ergänzende Massnahmen dringend zu empfehlen. Unter fachkundiger Anleitung kann sie jeder erlernen. (Ständige augenärztliche und allgemeinärztliche Kontrolle sind aber weiterhin nötig).

Das Autogene Training

Das autogene Training ist eine von Prof. Dr. J. H. Schultz entwickelte Methode zur konzentrativen Selbstentspannung. Es entwickelt seine Wirkung durch regelmässiges Üben. Schritt für Schritt lernen Sie Autosuggestionen, die einen immer tieferen Zustand körperlicher und psychischer Entspannung ermöglichen.



Ist die Grundform des autogenen Trainings einmal erlernt, schliesst sich daran ein spezielles Augenprogramm an. Das Ziel ist die Senkung des Augeninnendrucks und eine Verbesserung der Durchblutung.

Ein Kurs dauert 10 Wochen à 1½ Stunden. Informationen zur Anmeldung erhalten Sie in Ihrer Augenarztpraxis.