Augengesundheit

Wenn die Mitte des Sehens nachlässt – Makuladegeneration ganzheitlich verstehen

Von Maria Vogl, praktische Ärztin

Die Augen verbinden uns mit der Welt, mit Menschen, Farben, Orientierung und Lebensqualität. Umso belastender ist die Diagnose einer Makuladegeneration – besonders dann, wenn Betroffene hören, dass es schulmedizinisch nur begrenzte Möglichkeiten gibt, den Verlauf aufzuhalten.

Gerade deshalb lohnt sich ein ganzheitlicher Blick. Moderne Forschung, Naturheilkunde und Ayurveda zeigen zunehmend, dass viele Prozesse, die zu degenerativen Veränderungen der Netzhaut beitragen, positiv beeinflusst werden können.

Die Makula – das Zentrum unseres Sehens

Die Makula ist der Punkt des schärfsten Sehens in der Netzhaut. Sie ermöglicht Lesen, Gesichtserkennung und präzises Sehen. Bei einer Makuladegeneration sterben dort nach und nach Sinneszellen ab. Typische Anzeichen sind verschwommenes Sehen, verzerrte Linien oder dunkle Flecken im zentralen Sichtfeld.

Die trockene Makuladegeneration entwickelt sich meist langsam über Jahre. Die feuchte Form kann dagegen aggressiver verlaufen und schneller zu einer starken Sehverschlechterung führen.

Was wissenschaftliche Erkenntnisse zeigen

Wissenschaftliche Untersuchungen beschäftigen sich zunehmend mit Ernährung, Entzündungsprozessen und Mikronährstoffen bei Augenerkrankungen. Im Bayerischen Ärzteblatt wurden antioxidative Stoffe wie Lutein, Zeaxanthin, Omega-3-Fettsäuren, Zink sowie Vitamin C und E beschrieben. Auch die bekannten AREDS-Studien zeigten, dass bestimmte Nährstoffkombinationen das Fortschreiten der Erkrankung verlangsamen können.

Die Netzhaut gehört zu den stoffwechselaktivsten Geweben des Körpers und reagiert besonders empfindlich auf freie Radikale, Durchblutungsstörungen und chronische Entzündungsprozesse.

Ayurveda und die Gesundheit der Augen

Im Ayurveda gelten die Augen als „Licht des Körpers". Augenerkrankungen werden dort nicht nur lokal betrachtet, sondern immer im Zusammenhang mit Nervensystem, Verdauung, Leberfunktion und innerem Gleichgewicht.

Ein zentraler Bestandteil der ayurvedischen Augenheilkunde ist die Anwendung Netra Basti. Dabei werden die Augen mit warmem medizinischem Ghee behandelt. Ziel ist die Beruhigung, Pflege und Unterstützung der Regeneration.

Viele Betroffene erleben die Behandlung als tief entspannend. Gleichzeitig steht im Ayurveda nicht nur die lokale Anwendung, sondern die Stabilisierung des gesamten Systems im Vordergrund.

Die Behandlung Netra Basti

Bei der ayurvedischen Anwendung Netra Basti wird rund um die Augen ein sanfter Teigring geformt, der anschließend mit warmem medizinischem Ghee gefüllt wird. Die Augen baden dabei für mehrere Minuten in der wohltuenden Flüssigkeit.

Das warme Ghee soll die empfindlichen Strukturen des Auges nähren, Trockenheit reduzieren und die Regeneration unterstützen. Viele Menschen empfinden die Behandlung als sehr beruhigend und entspannend – nicht nur für die Augen, sondern auch für das gesamte Nervensystem.

Traditionell wird Netra Basti eingesetzt bei trockenen und gereizten Augen, Erschöpfung durch Bildschirmarbeit, Stressbelastung sowie degenerativen Augenprozessen. Besonders wichtig ist dabei die regelmäßige Anwendung im Rahmen eines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

Die Bedeutung von Ernährung und Regeneration

Die Netzhaut benötigt hochwertige Nährstoffe und Schutzstoffe. Besonders wichtig sind grünes Gemüse, Wildkräuter, hochwertige Fette und eine Omega-3-reiche Ernährung.
Ebenso bedeutsam sind Schlaf, Regeneration und Stressreduktion. Chronischer Stress beeinflusst die Durchblutung, fördert Entzündungsprozesse und schwächt die Regenerationsfähigkeit des Körpers.

Unser ganzheitlicher Blick

In der Praxis betrachten wir nicht nur das Auge isoliert. Gemeinsam schauen wir auf Stoffwechsel, Darmgesundheit, Entzündungsbelastung, Mikronährstoffe, Nervensystem sowie Ernährung und Lebensstil.

Gerade bei beginnender Makuladegeneration bestehen häufig noch wertvolle Möglichkeiten, den Verlauf positiv zu beeinflussen und die Lebensqualität lange zu erhalten.

Haben Sie Fragen zum Thema oder anderen gesundheitlichen Anliegen? Wir sind gerne für Sie da.

Ihr Team von Münch Naturheilkunde

Praxis für natürliche Regenerations- und Heilverfahren
Michael Münch HP, DO.CN | Jutta Münch HP, DO.CN | Anke Neumann-Roß HP

Vogelweide 2 c I 85375 Neufahrn I T (08165) 5104
Plauenerstr. 15 I 80992 München I T (089) 14311934
praxis@muench-naturheilkunde.de
www.muench-naturheilkunde.de