

Glaukom und Psyche

Stress, der nicht verarbeitet wird, macht krank

von Helga Kipp

Das Immunsystem muss stark sein, um Krankheiten abwehren zu können. Ist die Seele krank, funktioniert auch das Immunsystem nicht einwandfrei. So kann Stress bei der Entstehung von Sehstörungen beteiligt sein. Schon lange sehen Naturheilkundler einen ganzheitlichen Zusammenhang bei der Entstehung eines Glaukoms. Aber immer noch sehen heute viele Augen- und Fachärzte keine Verbindung zwischen Stress/Psyche und Augenerkrankungen, z. B. dem Glaukom. Anerkannte Ärzte und Wissenschaftler berichten jedoch aufgrund von Studien, dass es einen eindeutigen Zusammenhang gibt zwischen Stress - Augeninnendruck und Augendurchblutung.

Psychische Belastungen beim Glaukompatienten treten auch häufig als Folge von Augenerkrankungen auf. Den Glaukompatienten belasten fortwährend erforderlich werdende Augenoperationen oder die lebenslange Mehrfachmedikation mit Augentropfen, was die Lebensqualität erheblich einschränkt.

So kann starke emotionale Belastung beim sog. Engwinkelglaukom einen Glaukomanfall auslösen - d. h. durch die Erhöhung bestimmter Stresshormone im Auge kommt es zu einem Zusammenziehen des Trabekelmaschenwerks (Kammerwinkel/Schwammwerk), wodurch sich der Kammerwasserabfluss erschwert. Der Augeninnendruck steigt, die Durchblutung wird beeinträchtigt - die Folge ist eine Verschlechterung der Glaukomerkrankung.

Stressoren im Alltag

Stress, der nicht verarbeitet wird, macht krank - die Seele, den gesamten Organismus. Immer wiederkehrende Fragen und damit verbundene Stressoren tauchen im Alltagsleben von Glaukompatienten auf:

- Stetiges Mitnehmen der Augentropfen zur Arbeit, in Urlaub, zu Feierlichkeiten, zu Veranstaltungen; das Mehrfachtropfen und/oder das wichtige „Nichtvergessen zu tropfen“ (Verschlechtert sich mein Sehen durch das Vergessen? Werde ich jetzt blind?);
- bei heißen Temperaturen z. B. im Urlaub an eine richtige Lagerung der Augentropfen denken;
- quartalsmäßige oder noch häufigere Kontrollbesuche beim Augenarzt;

- belastende Nebenwirkungen (rote Augen, Brennen, Schmerzen, Bronchial- und Herz-Kreislaufbeschwerden);
- Erkrankungen der Fingergelenke, Sehverschlechterung, Blindheit erschweren das eigene selbstständige Tropfen - dadurch reichen die Tropfen für ein Quartal oft nicht aus und die Zahlung eines Privatrezeptes aus eigener Tasche wird erforderlich;
- Sorge, dass die eigenen Kinder das gleiche Schicksal erleiden und immer steht an erster Stelle die Angst zu erblinden.

Auch bei anderen Augenerkrankungen wie z. B. der altersbedingten Makuladegeneration werden selbst alltägliche Verrichtungen zum Problem: Lesen, Schreiben, Orientierungen innerhalb und außerhalb des gewohnten und unbekanntes Lebensumfeldes z. B. im Haushalt, beim Einkaufen, im Restaurant, in U-Bahnen.

Da Sehbehinderte nicht wie z. B. blinde Menschen etwa durch einen Langstock von ihren „normal sehenden“ Mitmenschen erkannt werden, treten bereits Probleme auf, wenn Personen nicht mehr erkannt und somit nicht begrüßt werden: Sie gelten ungerechtfertigter Weise als unhöflich.

All dies kann in der Folge für Glaukompatienten, für diejenigen, die trotz noch guten Sehens bereits chronisch erkrankt sind sowie für an anderen Augenerkrankungen leidende sehbehinderten Menschen eine Einschränkung bei der Teilnahme am gesellschaftlichen Leben bedeuten, zu

psychischen Problemen führen und zu einem Rückzug aus dem gesellschaftlichen Leben.

Begleittherapien wie Entspannungsübungen sinnvoll

Was kann jedoch nicht nur dem Glaukompatienten Entspannung bringen, wie kann der Druck abgelassen werden, um die alltäglichen Belastungen zu entschärfen? Entspannungsmethoden als so genannte Begleittherapie haben sich in Studien als sehr effektiv erwiesen. Sie senken nachweislich den Augeninnendruck und verbessern in einem erheblichen Maße die Durchblutung, auch die der Augen. So wurde in 20-jähriger Forschung von Frau Prof. Ilse Stempel, Philipps Universität Marburg die Effektivität von verschiedenen Entspannungsmethoden auf die psychische Befindlichkeit und Körperreaktionen von Glaukompatienten überprüft. Dabei stellte sich heraus, dass Autogenes Training und Musiktherapie in der Lage waren, die Augendurchblutung zu steigern, die Stresshormone zu reduzieren, die eigene Befindlichkeit zu verbessern und somit auch den Augeninnendruck zu senken.

Fazit: Seelisch entlastende Begleittherapien sind wichtige komplementäre Behandlungsmethoden mit messbarem Einfluss auf den Verlauf der Glaukomerkrankung.

Jeder Glaukompatient kann für sich etwas tun, indem er die Methode sucht, die ihm gut tut: Autogenes Training, Progressive Muskelentspannung, Feldenkrais, Atemtherapie, Musiktherapie, Augentraining, Entspannungsverfahren allgemein. Walken, schnelles Gehen, insbesondere Fahrradfahren sind ausgleichende Komponenten zum Wohle nicht nur von Glaukompatienten. ■

Quelle: angelehnt an Prof. Dr. Ilse Stempel, Glaukom - mehr als ein Augenleiden. Handbuch für Ärzte und Patienten. 2009 und Das andere Augenbuch - Seele und Sehen - ein Leitfaden für Betroffene. 2006.

„Und immer steht an erster Stelle die Angst zu erblinden“

Eine Glaukompatientin schreibt:

Ich bin eine Frau von Mitte 50, bin verheiratet und habe einen schwer autistisch behinderten Sohn, der noch zu Hause lebt. Seit gut 10 Jahren bin ich an einem Niedrigdruck-Glaukom (Grüner Star) erkrankt. Es wurde eine Schädigung des Sehnervens mit beidseitigen Gesichtsfeldausfällen festgestellt.

Der Augeninnendruck war immer im Normbereich. Mit mehreren Augentropfen konnte ich den Augendruck viele Jahre senken, da hoher Augendruck ein Glaukom fortschreiten lässt. Heute weiß man aber, dass dies zwar ein Symptom ist, aber nicht die alleinige Ursache. Die einzig wirksame schulmedizinische Therapie ist zurzeit die Gabe von druck-senkenden Augentropfen neben Operationen, auch für die „Normaldruckpatienten“, bei denen ein niedriger Augeninnendruck noch individuell für die eigene Person zu hoch ist.

Durch viele Probleme mit meinem Sohn z.B. mit der Behindertenwerkstatt (die wollten ihm kündigen) und seiner Freundin, die ihn nur ausnutzte (auch finanziell), hatten sich meine Gesichtsfeldausfälle verschlechtert. Ich habe auch den Eindruck, wenn ich Stress und Ärger habe, schlechter zu sehen.

Die wahrscheinlichste Erklärung ist, dass psychische Belastungen die Durchblutung durch eine Engstellung der Gefäße verschlechtert. Dies hat wohl besonders auf die Durchblutung des Auges durch die sehr dünnen Gefäße hinter der Netzhaut schädigende Auswirkungen. Offensichtlich führt dies zu einem weiter fortschreitenden Glaukom, ohne hohen Augeninnendruck zu haben.

Leider muss man, so gut es geht, damit leben, da sich Stress nicht völlig vermeiden lässt. Ich hoffe unter guter Beobachtung von Augenärzten und fleißigem Augentropfen einen weiteren Fortschritt verhindern zu können. Es lässt sich aber nicht ausschließen, dass sich trotz guter Therapie die Gesichtsfeldausfälle verschlimmern und schlimmstenfalls zur Erblindung führen.

INFO

Die Selbsthilfegruppe Glaukom trifft sich zum Erfahrungsaustausch jeden 3. Mittwoch im Monat in der Zeit von 17.00 bis 18.30 Uhr im St.-Johannes-Hospital, Johannesstraße, 4. Etage.

Kontakt:
SHG Glaukom, Bernhard Jürgens,
Tel.: 02595 - 972463,
E-Mail: bernhardjuergens@gmx.de

Bundesverband Glaukom-Selbsthilfe e.V.,
Helga Kipp, Wißstr. 9,
44137 Dortmund,
Tel.: 0231 - 97100034,
Fax 02 31 - 97100056
E-Mail: info@bundesverband-glaukom.de
Homepage:
www.bundesverband-glaukom.de
und www.glaukom-kinder.de

Telefonische Sprechzeiten jeden Montag zwischen 13 und 15 Uhr
Persönliche Informationsberatung nach vorheriger Anmeldung

Buchempfehlung

Prof. Dr. Ilse Stempel,
Das andere Augenbuch - Seele und Sehen - ein Leitfaden für Betroffene, KVC Verlag, 2006.

„Das Buch ist für Betroffene geschrieben, und das sind wir alle mehr oder weniger. Wer blickt schon ausreichend in sich hinein um durchzublicken? Sind wir nicht oft blind gegenüber unseren Empfindungen und Bedürfnissen? Sehstörungen und Augenkrankheiten können im Zusammenhang mit solchen Mechanismen stehen. Das andere Augenbuch soll dabei helfen, über das Augensymptom einen Blick in die eigene Seele zu werfen“ (aus dem Verlagstext).