

**ROSSE SERIE**

# Die gesunde Frau

Die häufigsten Eva-Erkrankungen und was wirklich hilft

+++ **Bessere Früherkennung** +++ **Moderne Therapien** +++ **Erfolgreiche Selbsthilfe-Tipps**



Wenn die Sehschärfe nachlässt, ist immer eine Augenuntersuchung ratsam



Die Rasterbrille trainiert den Muskel, der die Linse im Auge scharfstellt



Per Ultraschall werden Durchblutung und Stoffwechsel angekurbelt

### Früherkennung: Achtung bei Kopfwahl!

Unsere Augen sind für die Fernsicht konstruiert. Um trotzdem in der Nähe scharf zu sehen, wird die Augenlinse von winzigen Muskeln zusammengepresst. Dadurch wölbt sich die Oberfläche, und die Brechkraft verändert sich.

**Problem.** Leider lagert die Linse Tag für Tag neue

Blendempfindlichkeit beim nächtlichen Autofahren und verstärkte Kopfschmerzen nach längerem Lesen.

**Zum Augenarzt.** Typische Frühsymptome sind



# Alterssichtigkeit

## Rasterbrille und Ultraschall schärfen den Blick

Ab Mitte 40 lässt bei jeder Frau die **Sehschärfe im Nahbereich** nach. Eine **Stufen-Therapie** hilft, nicht gleich zur lästigen Brille greifen zu müssen

Die Dinge, die durch Unschärfe verschleiert werden, sind zwar oft klein. Die Folgen sind dafür umso größer: Wir verpassen den Zug, weil wir die Uhr am Handgelenk falsch ablesen. Oder der Lieblingspulli kommt zwei Nummern kleiner aus dem Trockner, weil wir die Waschanleitung nicht richtig entziffern konnten.

**Komplex.** Alterssichtig wird zwar jeder irgendwann (s. Kasten). Gesund ist das deshalb aber noch lange nicht. „Viele kneifen die Augen zusammen, um scharf sehen zu können, oder schieben den Kopf

leicht vor. Diese Fehlhaltung führt dann zu Schwindel, Schmerzen und Überlastung des Nackens“, so Heilpraktiker Andreas Reichel-Dittes. „Die Verspannungen behindern wiederum die Durchblutung. So leidet erneut die Sehkraft – ein Teufelskreis.“

### Die Durchblutung anregen

**Problem.** Gerade Frauen, die bis dato keine Brille brauchten, werden mit einer Lesehilfe oft

nicht glücklich. Experten schätzen, dass jede Vierte darunter leidet, den ganzen Tag ein „Nasenfahrrad“ mit sich herumtragen zu müssen. Deshalb hat der Heiler eine Stufen-Therapie entwickelt.

**Massage.** Um Durchblutung und Stoffwechsel an-

zuregen, setzt Andreas Reichel-Dittes auf die Reflexmassage. Dabei werden 30 Sekunden lang abwechselnd

seind Druckpunkte am Rand der sensiblen Augenhöhle stimuliert.

**Wirkung.** „Die Behandlung ist leicht unangenehm“, weiß der Heilpraktiker. „Hinterher haben aber viele das Gefühl, dass ein Schleier vor ihren Augen fortgezogen würde.“

**Zweiter Schritt.** Deutlich angenehmer und trotzdem wirksam ist der therapeutische Ultraschall. „Dazu fahre ich mit dem

Gerätekopf Stirn, Wangen und Nacken ab“, so der Heilpraktiker. „Durch die Wellen im Bereich von ein bis drei Mega-Hertz wird die Durchblutung verbessert, das Gewebe gelockert und der Stoffwechsel beschleunigt.“

### Täglich zehn Minuten zu Hause üben

**Training.** Zur Selbsthilfe bekommen die Patienten eine Rasterbrille verordnet, mit der sie täglich zehn bis 20 Minuten trainieren. Reichel-Dittes: „Wie bei einer Kamera mit kleiner Blende wird das Licht durch die Löcher besser gebündelt. Das regt den Linsenmuskel an, wieder besser auf scharf zu stellen. Vielfach können die Betroffenen nach vier Wochen ohne Brille klar und deutlich sehen!“

### Der Augendiagnose-Experte



Heilpraktiker Andreas Reichel-Dittes (55) hat früh gelernt, welche weitreichende Folgen Probleme mit den Augen haben können. Er entwickelte die Stufen-Therapie. Naturheilpraxis Reichel-Dittes, Ringstraße 30, 63897 Miltenberg, Internet: [www.reichel-dittes.de](http://www.reichel-dittes.de)

Nach vier Wochen täglichem Training können viele Patienten wieder ohne Brille (vor)lesen



### Selbsthilfe: Lutein verbessert die Sicht

Regelmäßige Bewegung an frischer Luft ist ein wichtiger Beitrag für die Gesundheit der Augen. Die gesteigerte Durchblutung führt zu einer besseren Versorgung mit Vitalstoffen.

**Ernährung.** Das Auge wird hauptsächlich von innen ernährt. Vitamin E, A und dessen Vorstufe Beta-Carotin sind für eine gute Sicht besonders wichtig. Butter, Möhren, Nüsse und Vollkornbrot gehören deshalb re-

gelmäßig auf den Speiseplan. Besonderen Schutz bietet Lutein. Es filtert freie Radikale und wirkt so wie eine innere Sonnenbrille. Der Mikronährstoff ist reichlich vorhanden in Spinat, Erbsen und Kohl (Foto).

**Arbeitsplatz.** Wer viel am Computer zu tun hat, sollte ihn augenfreundlich aufbauen: Beim Monitor auf 50 bis 60 cm Abstand achten, ihn nicht vors Fenster stellen und leicht nach hinten neigen.

