

INHALT

VORWORT	IX
DANKSAGUNG	XII
KAPITEL 1: SEELE UND SEHORGAN	1
Das „Auge“, das Sehorgan – ein Teil des Gehirns	4
Die „Augen“ – emotionales Ausdrucksorgan	5
Psychosomatische Augenerkrankungen	6
Konversion – Umwandlung seelischer Konflikte in körperliche Erscheinungen	6
Alexithymie – Auge und Emotionen	7
Psychosozialer Stress – Seelische Belastung schwächt den Körper	7
Seelische Erkrankungen können auch das Sehorgan in Mitleidenschaft ziehen	8
Das Wichtigste in Kürze	10
KAPITEL 2: GLAUKOM	11
Medizinische Grundlagen	12
Anatomie und Physiologie	12
Blutversorgung des Auges	13
Kammerwasser und intraokularer Druck	15
Vegetatives Nervensystem	17
Vegetatives Nervensystem und Auge	18
Wissenswertes über das Glaukom	20
Erhöhter Augeninnendruck und Glaukom	20
Blutversorgung des Auges und Glaukom	21
Zu hoher und zu niedriger Blutdruck: Beides schädlich	21
24-Stunden-Blutdruckmessung wichtig: Blutdruckabfall besonders nachts	22
Gefäßdurchmesser: Kleine Änderung, große Wirkung	22
Stress: Stört die Durchblutung	22
Glaukom und Immunologie: Autoantikörper nachgewiesen	23

Glaukomformen	24
Okuläre Hypertension	25
Primäres Offenwinkelglaukom	25
Normaldruckglaukom	25
Okuläres vasospastisches Syndrom	26
Anfallartige Gefäßverengung führt zu Minderdurchblutung	27
Diagnostik	28
Allgemeindiagnostik: Kooperation von Allgemein- und Augenarzt erforderlich	28
Augenärztliche Glaukomdiagnostik: Kombination mehrerer Untersuchungen erforderlich	29
Bildgebende Verfahren	32
Papillen- und Fundusfotografie	39
Beurteilung der Durchblutung	39
Pachymetrie	40
Immunologische Tests	41
Therapie des Glaukoms	41
Allgemeine Vorbemerkung	41
Therapieleitlinien	43
Augeninnendrucksenkende Maßnahmen	43
Ergänzende internistische Maßnahmen	44
Entspannungsmethoden	45
Akupunktur	47
Homöopathie	47
Fazit	48
Glaukom in Stichworten	48
Fragen des Glaukompatienten an seine behandelnden Ärzte	49
 KAPITEL 3: AUTOGENES TRAINING	 51
Historische Entwicklung	51
AT von Johannes Heinrich Schultz entwickelt	51
Standardform: Aufgeteilt in Unter- und Oberstufe	52

Unterstufe: Sechs Übungen	53
Schwere-Übung	53
Wärme-Übung	54
Atem-Übung	54
Herz-Übung	55
Sonnengeflecht-Übung	55
Stirnkühle-Übung	56
Spezielle Übungen für Patienten mit Problemen der Augen	56
Zurücknehmen	57
Wandspruchartige Leitsätze benutzen	57
Individuelle Disposition: Auditiver oder visueller Mensch?	58
Ist Autogenes Training für jeden erlernbar?	58
Allgemeine physiologische und psychologische Effekte des AT	59
Entspannung der Skelettmuskulatur	59
Erhöhung des Hautwiderstandes	59
Verbesserte Durchblutung	60
Herzfrequenz nur wenig beeinflusst	60
Deutliche Blutdrucksenkung bei essentiellem Hypertonus	60
Veränderungen im Gastrointestinaltrakt bislang nur wenig untersucht	61
Zustand der entspannten Wachheit und leichter Schläfrigkeit	61
Positive Wirkung auf das psychische Befinden	62
Autogenes Training als Therapie bei Allgemeinerkrankungen	62
Kontraindikationen des AT	65
Autogenes Training in der Augenheilkunde	65
Eigene Studien zur Wirksamkeit des Autogenen Trainings bei Glaukompatienten	66
Entspannungs- und Visualisierungstraining für die Augen	68
Ziel und methodischer Ansatz	68
Anmerkung zur beiliegenden CD	69
Das Wichtigste in Kürze	70

KAPITEL 4: HYPNOSE	71
Eine kurze Geschichte der Hypnose	71
Wie wird eine therapeutische Hypnosesitzung durchgeführt?	72
Hypnotisierbarkeit	72
Wirkungsweise	72
Grenzen und Gefahren der Hypnose	73
Kontraindikationen	73
Klinische Anwendungsgebiete	73
Erfahrungen mit Hypnose in der Augenheilkunde	74
Hypnose bei Glaukompatienten	75
Das Wichtigste in Kürze	76
KAPITEL 5: MUSIKMEDIZIN	77
Kurze Geschichte der Musikmedizin	77
Was hat Resonanz mit Gesundheit und Krankheit zu tun?	78
Resonanz – oder: Die Harmonie zwischen Körper und Seele	79
Resonanz des Sehorgans	80
Moderne Musikmedizin – was ist das?	80
Musik im Alltag	81
Medizinische Indikation zur Musiktherapie	81
Auswirkungen der Musiktherapie	82
Was erreicht Musikmedizin im Individuum?	82
Mozarteffekt	83
Musiktherapie in der Augenheilkunde	83
Therapeutisch wirksame Elemente der CD	83
Was sind binaurale Schwingungen?	84
Kurze Zusammenfassung eigener musiktherapeutischer Ergebnisse	85
Fazit	87
Das Wichtigste in Kürze	87
KAPITEL 6: TEXTE DER BEILIEGENDEN CD	89
Hinweis zum Hören der CD	89
Texte der CD	89
LITERATUR	97
STICHWORTVERZEICHNIS	103