

Teil I: Das Auge

Kapitel 1: Aufbau und Funktion des Auges	7
Kapitel 2: Wie entsteht ein Bild, wenn wir sehen?	11
Kapitel 3: Reise durch das Auge – Visualisierungen	15

Teil II: Der Grüne Star – Glaukom

Kapitel 1: Begriffserklärung und Definition	19
Was bedeutet Grüner Star?	19
Risikofaktoren für die Entstehung	22
Krankheitsbild des Glaukoms	23
Verbreitung und Vorkommen	25
Kapitel 2: Einteilung der Glaukome	29
Primäre Glaukome	29
Sekundäre Glaukome	34
Kapitel 3: Der Augeninnendruck	37
Kapitel 4: Diagnostik und Messmethoden	43
Messung des Augeninnendruckes	44
Zieldruck – Ein sehr wichtiges Kriterium!	45
Messung der Hornhautdicke (Pachymetrie)	46
Sehnervbeurteilung	46
Gesichtsfeld	48
Kammerwinkelsspiegelung (Gonioskopie)	49
Tag- und Nacht-Profilmessung	49
Wasserbelastungstest	50

Kapitel 5: Glaukom und Begleiterkrankungen	53
Kapitel 6: Therapie	59
Senkung des Augeninnendruckes	59
Zusätzliche Therapieempfehlung für Patienten mit primärer vaskulärer Dysregulation („vasospastisches Syndrom“)	62
Kontrolluntersuchungen	65
Kapitel 7: Ergänzungsmaßnahmen	69
Ernährung und Nährstoffergänzung	69
Ergänzungsmedizin	71
Akupunktur	75
Homöopathische Begleitbehandlung des Glaukoms (von Dr. med. Gudrun Schwoerer)	75
Kapitel 8: Stress und Glaukom	81

Teil III: Entspannungsmethoden

Kapitel 1: Autogenes Training	93
Aufbau des Autogenen Trainings	94
Ziele und Nutzen des AT	96
Kapitel 2: Hypnose	101
Therapeutische Anwendungsbereiche der Hypnose	103
Hypnose in der Augenheilkunde	104
Kapitel 3: Meditation	109
Die Meditationsforschung	110
Meditation und Psychotherapie	112
Die Ziele der Meditation	113
Biofeedback	113
Yoga	114

Kapitel 4: Musiktherapie	117
Geschichtlicher Rückblick	118
Musik und Musikhören	120
Formen der Musiktherapie	122
Musiktherapie bei Depressionen	125
Wie wirkt die Musiktherapie?	126
Musiktherapie und Gehirnfunktionen	129
Binaurikulare Schwingungen	130
Musiktherapie in der Augenheilkunde	132
Anleitung zum Hören der CD	135

Teil IV: Zusätzliche Informationen für Interessierte

Kapitel 1: Krankheitsentstehung und -verlauf	145
Mechanische Theorie des Glaukoms	146
Vaskuläre Theorie des Glaukoms	147
Genetische Theorie des Glaukoms	148
Kapitel 2: Die Gefäßversorgung des Auges	151
Kapitel 3: Weitere Untersuchungs- und Therapiemöglichkeiten	155
Drucksenkende Therapie bei verschiedenen Glaukomformen	155
Medikamente zur Glaukombehandlung	159
Operative Maßnahmen – Keine Angst vor Operationen!	164
Diagnostik und Therapie der Zukunft	167
Kapitel 4: Anatomie und Funktion des Nervensystems	169
Das vegetative Nervensystem	170
Was bedeutet Entspannung	173
Kapitel 5: Einflussmöglichkeiten des Gehirns und des zentralen Nervensystems auf das Auge	179

Nachwort	183
Danksagung	184

Anhang

Literaturverzeichnis	186
Wörterbuch	188
Adressen	193
Die Autorin	194
CD Vita Musica 2	196
Inhalte der CD	198