

**Press release****Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft****Anna Julia Voormann**

06/14/2016

<http://idw-online.de/en/news654331>Transfer of Science or Research  
Medicine  
transregional, national**Druck ablassen für die Augen: Autogenes Training und Co. helfen bei Grünem Star**

**München – Entspannungsübungen helfen Patienten, die unter der Augenerkrankung „Grüner Star“ leiden: Studien weisen darauf hin, dass autogenes Training, Hypnose oder Musiktherapie den Augeninnendruck senken, die Durchblutung des Sehnervs verbessern und so den Krankheitsfortschritt bremsen könnten. Die Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG) sieht in Entspannungsübungen eine sinnvolle Ergänzung zur ärztlichen Therapie, keinen Ersatz. Beides sollte deshalb immer in Absprache mit dem Augenarzt und unter professioneller Anleitung erfolgen.**

Rund 2,2 Millionen Menschen leiden an einem Grünen Star oder an einem Frühstadium des sogenannten Glaukoms – ein unheilbares Augenleiden, das vor allem Senioren betrifft. Dabei führen fortschreitende Schäden am Sehnerv zum Verlust der Sehkraft, bis hin zur Erblindung. Als bedeutendster Risikofaktor für ein Glaukom gilt ein erhöhter Augeninnendruck, der den Sehnerv schädigt und dessen Durchblutung stört. „Medikamente, die den Augeninnendruck senken, sind darum der erste Behandlungsschritt, mit dem sich das Fortschreiten des Glaukoms verlangsamen lässt“, sagt Professor Dr. med. Norbert Pfeiffer von der Sektion DOG-Glaukom.

Aber es spielen auch noch andere Faktoren hinein: „Ähnlich wie bei Bluthochdruck kann Stress auch zum erhöhten Augeninnendruck und Glaukom beitragen“, erklärt Pfeiffer, der die Augenklinik der Universitätsmedizin Mainz leitet. Studien zufolge reagieren zwei Drittel aller Glaukom-Patienten tendenziell auch empfindlicher auf Stress als gesunde Menschen: Schon kurzfristig erhöhte Stresslevel treiben ihren Augeninnendruck in die Höhe. Das Fortschreiten der Erkrankung sorgt für zusätzlichen Stress: „Denn der Patient sieht zunehmend schlechter, verliert seine Selbstständigkeit und hat Angst zu erblinden“, so Pfeiffer. „Viele Erkrankte zeigen Anzeichen einer Depression.“

Entspannungsmethoden können helfen, Stress und Ängste abzubauen und so auch den Augeninnendruck zu reduzieren. Autogenes Training beispielsweise senkte in Studien den Augeninnendruck von Glaukompatienten um einige Millimeter auf der Quecksilbersäule (mmHg), mithilfe von Hypnose fiel der Augeninnendruck noch stärker aus. „Diese Methoden sind allerdings nicht für alle Patienten geeignet und nicht flächendeckend verfügbar“, sagt Pfeiffer.

Eine Alternative böte auch Musiktherapie: Marburger Augenärzte haben ein musiktherapeutisches Programm speziell für Glaukompatienten zusammengestellt: Eine Kombination aus Musik, Naturgeräuschen, und gesprochenen Texten, die Entspannungsübungen aus dem autogenem Training anleiten. Untersuchungen zeigen, dass der Stressabbau nicht nur bei der Behandlung des Glaukoms hilft, sondern auch die Lebensqualität der Betroffenen verbessert. In keinem Fall könnten die Übungen aber die konventionelle ärztliche Therapie ersetzen, betont Pfeiffer. „Regelmäßige Kontrollen beim Augenarzt und Medikamente sind für eine angemessene Behandlung des Glaukoms immer nötig.“

**Quellen:**

T. Bertelmann, I. Stempel. Entspannungsmethoden bei Glaukom – Stellenwert von autogenem Training, Hypnose und Musikmedizin. Ophthalmologie 2016 113:102–110

Stellungnahme zur Glaukomfrüherkennung (August 2015)  
<http://www.dog.org/?cat=7#7>

DOG: Forschung – Lehre – Krankenversorgung

Die DOG ist die medizinisch-wissenschaftliche Fachgesellschaft für Augenheilkunde in Deutschland. Sie vereint unter ihrem Dach mehr als 6500 Ärzte und Wissenschaftler, die augenheilkundlich forschen, lehren und behandeln.

Wesentliches Anliegen der DOG ist es, die Forschung in der Augenheilkunde zu fördern: Sie unterstützt wissenschaftliche Projekte und Studien, veranstaltet Kongresse und gibt wissenschaftliche Fachzeitschriften heraus. Darüber hinaus setzt sich die DOG für den wissenschaftlichen Nachwuchs in der Augenheilkunde ein, indem sie zum Beispiel Stipendien vor allem für junge Forscher vergibt. Gegründet im Jahr 1857 in Heidelberg ist die DOG die älteste augenärztliche Gesellschaft der Welt.

Kontakt für Journalisten:

Deutsche Ophthalmologische Gesellschaft (DOG)

Pressestelle

Anna Julia Voormann

Postfach 30 11 20

70451 Stuttgart

Telefon: 0711 8931-552

Telefax: 0711 8931-167

[voormann@medizinkommunikation.org](mailto:voormann@medizinkommunikation.org)

URL for press release: <http://www.dog.org>