

Bruce Fife

Sehkraftverlust jetzt stoppen!

Augenleiden gezielt vorbeugen
und natürlich heilen

KOPP VERLAG

1. Auflage März 2016

Copyright © 2015 by Bruce Fife

Copyright © 2016 für die deutschsprachige Ausgabe bei
Kopp Verlag, Bertha-Benz-Straße 10, D-72108 Rottenburg

Titel der amerikanischen Originalausgabe:

*Stop vision loss now! Prevent and heal cataracts, glaucoma,
macular degeneration, and other common eye disorders*

Alle Rechte vorbehalten

Übersetzung aus dem Amerikanischen: Angelika Orpin

Lektorat: Christian Huth

Satz und Layout: Martina Kimmerle

Umschlaggestaltung: Christine Ibele

ISBN 978-3-86445-281-9



Gerne senden wir Ihnen unser Verlagsverzeichnis

Kopp Verlag

Bertha-Benz-Straße 10

D-72108 Rottenburg

E-Mail: info@kopp-verlag.de

Tel.: (0 74 72) 98 06-0

Fax: (0 74 72) 98 06-11

Unser Buchprogramm finden Sie auch im Internet unter:
www.kopp-verlag.de

Inhaltsverzeichnis

1 Eine natürliche Lösung für verbreitete Augenprobleme	9
Eine allzu häufige Geschichte	9
Sehkraftverlust lässt sich aufhalten	11
Die Magie von Kokosöl	12
Mein Aha-Erlebnis	15
Es gibt Hoffnung	17
2 Das menschliche Auge	20
Anatomie des Auges	20
Refraktionsdefekte	27
Beeinträchtigungen der Sehkraft	33
3 Verbreitete Augenkrankungen	36
Grauer Star	36
Glaukom	39
Makuladegeneration	43
Diabetische Retinopathie	47
Sehnerventzündung	50
Schlaganfall	51
Infektionen	52
Andere Erkrankungen	54
4 Was unsere Sehkraft zerstört	55
Freie Radikale	55
Freie Radikale und Verlust der Sehkraft	58
AGEs und das Altern der Augen	60
Zu viel Sonnenlicht	64
Rauchen	68
Medikamente	69
Exzitotoxine	72

5 Blutzucker und Insulinresistenz	78
Diabetes und Neurodegeneration	78
Glukose ist der Energielieferant für unsere Zellen	81
Die Rolle des Insulins	83
Insulinresistenz	85
Blutzucker und Verlust der Sehkraft	88
6 Wissenswertes über Fette und Öle	92
Fettsäuren und Triglyzeride	92
Mittelkettige Triglyzeride	94
Mehrfach ungesättigte Fette	94
Gesättigte Fettsäuren	105
7 Die besten Nährstoffe für gesunde Augen	111
Vitamine, Mineralstoffe und Pflanzeninhaltsstoffe	111
Vitamin A	114
Provitamin-A-Karotenoide	117
Vitamin-A-Bedarf	119
Antioxidantien	121
Lutein und Zeaxanthin	124
Vitamin C und Glukose	130
Omega-3-Fettsäuren	132
Die tägliche Dosis Antioxidantien im Speiseöl	134
Fettzufuhr und Nährstoffaufnahme	138
Ein Ei am Tag macht die Augen stark	144
8 Das Wunder der Ketone	148
Kalorieneinschränkung	148
Bewegung stärkt Gehirn und Augen	153
Die ketogene Diät	158
Der gemeinsame Nenner	162
Die therapeutische Wirkung der Ketone	166

9 Ketone aus der Kokosnuss	172
Ein gesünderes Gehirn	172
Machen Sie Kokosöl zu einem Teil Ihres Lebens	180
MCT-Öl	182
10 Kokostherapie	185
Altersbedingte Erkrankungen	185
Neurodegenerative Erkrankungen	198
Kokoswasser und Grauer Star	198
Trockenes Auge	207
Augeninfektionen	214
Sjögren-Syndrom	216
Sind Sie gefährdet?	220
11 Die kohlenhydratarme Diät	222
Kohlenhydratarmer Ernährungsprogramm für gesündere Augen	222
Grundlegende Richtlinien für die kohlenhydratarme Diät	227
Die Grundnahrungsmittel	235
Ketoseteststreifen	248
Zusammenfassung	250
Nettokohlenhydratzähler	253
Quellenangaben	270
Register	285

Augenprobleme

- Nachtblindheit
- Doppelsehen
- Sehnerventzündung
- Blepharitis
- Bindehautentzündung
- Diabetische Retinopathie
- Makuladegeneration
- Grauer Star
- Glaukom
- Sjögren-Syndrom
- Trockenes Auge



1 | Eine natürliche Lösung für verbreitete Augenprobleme

Eine allzu häufige Geschichte

Vor zwölf Jahren war Tom McCarville Inhaber eines erfolgreichen Medienunternehmens, das auf Film-, Fernseh- und Werbefotografie spezialisiert war. »Eines Tages war ich im Einkaufszentrum und beschloss, mein altmodisches Brillengestell durch ein neues zu ersetzen«, erzählt Tom. »Dazu musste ich meine Augen untersuchen lassen, und die machten diesen ›Puff‹-Test – den, bei dem man den Augendruck mit einem Luftstrahl auf’s Auge misst. Naja, und sie pufften und pufften und pufften, und dann fragten sie mich, ob ich in letzter Zeit mal auf Glaukom untersucht worden wäre. Das war nicht der Fall, und sie empfahlen mir, zum Augenarzt zu gehen – was ich am nächsten Tag tat!«

Der Augenarzt stellte fest, dass Toms Augendruck mehr als doppelt so hoch war wie der gesunde Normalwert und dass er 20 Prozent seines peripheren oder seitlichen Sehvermögens unwiederbringlich verloren hatte. Bei Tom wurde ein Glaukom diagnostiziert, eine degenerative Augenerkrankung, die allmählich das periphere Sehvermögen zerstört und so zu Tunnelsehen und letztendlich zur Erblindung führt. Fast drei Millionen Menschen in den Vereinigten Staaten leiden an Glaukom, aber die Hälfte von ihnen weiß es nicht, da die ersten Warnzeichen im Allgemeinen erst auftreten, wenn die Krankheit bereits fortgeschritten ist.

»Ihre Krankheit ist außer Kontrolle«, sagte man Tom. Für ihn war das ein Schock. »Ich war nur zum Arzt gegangen, weil ich ein neues Brillengestell haben wollte. Ich hatte keine Ahnung, dass mit meinen Augen etwas nicht stimmte.« Als Fotograf nutzte er im Alltag hauptsächlich den zentralen Sehbereich, und die Krankheit war über viele Jahre so allmählich fortgeschritten, dass er gar nicht gemerkt hatte, dass er immer schlechter sah.

Das Glaukom gilt gemeinhin als Erkrankung, die bei älteren Menschen auftritt, nicht bei einem gesunden 34-Jährigen. Ein Glaukom ist medizinisch nicht heilbar; ist die Sehkraft erst einmal geschwunden, gilt sie als endgültig verloren. Die Therapie konzentriert sich auf die

Senkung des Augendrucks, um das Fortschreiten der Krankheit zu verlangsamen. Die Medikamente, die Tom verschrieben wurden, halfen entweder nicht oder verursachten, wenn sie halfen, auch furchtbare Nebenwirkungen. Sein Augendruck blieb zu hoch. Um ihn zu senken, ließ er sich operieren – aber dabei kam es zu einem Riss unterhalb der Makula, dem Punkt des schärfsten Sehens auf der Netzhaut, was seine Sehprobleme weiter verschlimmerte.

»Auf dem linken Auge sehe ich stellenweise überhaupt nichts. Ich habe jede Menge Mouches, und ich weiß, dass ich allmählich auf beiden Augen Grauen Star bekomme, aber wenn ich mir genügend Zeit nehme, kann ich sehen und fast alles machen. Ich brauche dafür nur länger als die meisten Leute.« Seinen fotografischen Betrieb musste Tom aufgeben. Er ging wieder zur Schule und lernte Blindenschrift und andere Fertigkeiten, um auch mit seinen immer schlechter werdenden Augen den Alltag zu bewältigen.

Das wirklich Traurige an dieser Geschichte ist, dass Tom seine Sehkraft nicht hätte verlieren müssen. Wenn er regelmäßig zur Augenuntersuchung gegangen wäre, hätte sein Glaukom früh erkannt werden können, und man hätte damals Maßnahmen zur Lösung des Problems ergreifen können. Obwohl Tom mit den üblichen medizinischen Methoden behandelt wurde, schritt die Krankheit fort. Die Medikamente und die Operation halfen nicht, da sie nicht an dem zugrundeliegenden Problem ansetzen. Die Behandlung der Symptome kann das Fortschreiten der Krankheit nicht aufhalten, geschweige denn sie rückgängig machen.

Vielleicht kennen Sie ja jemanden, der in einer ähnlichen Situation war oder ist. Vielleicht handelt es sich nicht um ein Glaukom, sondern um ein anderes schweres Augenleiden, das zum Verlust der Sehkraft führen kann. Vielleicht haben Sie sogar selbst Probleme mit den Augen. Die gute Nachricht ist, dass Sie den altersbedingten Verlust des Sehvermögens aufhalten können, und zwar ohne gefährliche Medikamente oder invasive Operationen. Altersbedingter Verlust des Sehvermögens wird nicht durch fehlende Medikation oder Operationen verursacht; er entsteht vielmehr durch Aspekte unserer Lebensführung, die leicht zu ändern sind. In diesem Buch werden Sie erfahren, was die grundlegenden Ursachen der verbreitetsten altersbedingten Augenleiden sind und was Sie tun können, um dagegen vorzubeugen, sie aufzuhalten und rückgängig zu machen.

Sehkraftverlust lässt sich aufhalten

Welcher Ihrer fünf Sinne – Schmecken, Fühlen, Sehen, Riechen und Hören – ist Ihnen am wichtigsten? Welcher wäre am schlimmsten zu verlieren? Obwohl alle wichtig sind und zu unserer Lebensqualität beitragen, glaube ich doch, dass die meisten Menschen zustimmen würden, dass ihnen das Sehen am kostbarsten ist. So viele der Freuden, die wir erleben, nehmen wir über die Augen auf, und daher ist der Gedanke, nicht mehr sehen zu können, ganz entsetzlich. Und doch erblindet alle fünf Sekunden irgendwo auf der Welt ein Mensch. Tatsächlich verlieren weltweit alljährlich fast sieben Millionen Menschen ihre Sehkraft. Erblindung kann durch Verletzungen oder Infektionen hervorgerufen werden, aber die meisten Menschen verlieren ihre Sehkraft durch verschiedene Augenkrankheiten, und das Risiko, dass sich die Sehkraft verschlechtert oder wir sogar erblinden, wächst mit zunehmendem Alter.

Eine Studie an 1000 Erwachsenen hat gezeigt, dass fast die Hälfte von ihnen – 47 Prozent – sich mehr Sorgen um den Verlust der Sehkraft machen als um Gedächtnisverlust oder den Verlust des Gehör- oder Hörvermögens. Unter alten Menschen steht die Angst vor Erblindung an zweiter Stelle nach der Angst vor dem Tod.

Die meisten Augenleiden treten ohne Vorwarnung auf. Eine Diagnose im Voraus, also eine Vorhersage, wer in höherem Alter an einer altersbedingten Makuladegeneration oder einem Glaukom erkranken wird, ist nicht möglich. Gefährdet ist jeder, und wenn die Krankheit einmal da ist, sind Medikamente, Operationen und andere medizinische Verfahren erforderlich, um das Fortschreiten der Krankheit zu verzögern. Leider können sich selbst bei neuesten medizinischen Behandlungsmethoden diese Erkrankungen immer noch bis zur schweren Sehschwäche verschlimmern. Für die meisten degenerativen Augenleiden gibt es keine Heilung, und die meisten konventionellen Behandlungen verursachen häufig Nebenwirkungen, die gravierend sein können. Aus all diesen Gründen ist, wie bei den meisten Krankheiten, Vorbeugung das beste Gegenmittel.

Dass diese Erkrankungen nicht mit Medikamenten oder medizinischen Behandlungen heilbar sind, bedeutet allerdings nicht, dass keine Hoffnung besteht. Für die meisten chronischen Augenleiden existiert tatsächlich eine wirksame Behandlungsmethode, und sie stützt

sich nicht auf Medikamente, Operationen oder irgendwelche invasiven oder kostspieligen medizinischen Verfahren. Sie beruht auf einer Diät. Der wichtigste Bestandteil dieser Diät ist Kokosöl. Mit Kokosöl und der richtigen Ernährung konnte nicht nur das Fortschreiten dieser Erkrankungen aufgehalten werden, der Verlauf ließ sich sogar umkehren. In einigen Fällen wurde damit das scheinbar Unmögliche erreicht und die Krankheit völlig zum Verschwinden gebracht, so wie in meinem eigenen Fall bei meinem Kampf gegen das Glaukom. Der Behandlungserfolg ist abhängig von der Schwere und der bisherigen Dauer der Erkrankung und davon, wie genau der Einzelne das Behandlungsprogramm befolgt.

Die Magie von Kokosöl

Dieses Ernährungsprogramm entstand unmittelbar aus einem Vortrag, den ich im Jahr 2014 vor der *Ocular Nutrition Society* anlässlich der Jahresversammlung der *American Academy of Optometry* in Denver, Colorado, USA hielt.

Im Mai jenes Jahres wurde ich von einem Vertreter der *Ocular Nutrition Society* angesprochen, einer Organisation von Augenärzten und Optikern, die sich für ernährungsmedizinische Ansätze zur Behandlung von Augenleiden interessieren. Ich wurde gebeten, auf ihrer Jahrestagung einen Vortrag über den Nutzen von Kokosöl und einen möglichen Zusammenhang mit einer Verbesserung der Augengesundheit zu halten.

Ich war in meiner Eigenschaft als Gründer und Leiter des *Coconut Research Center* eingeladen worden, einer gemeinnützigen Organisation, die es sich zur Aufgabe gemacht hat, medizinische Fachleute und die Öffentlichkeit über den ernährungstechnischen und medizinischen Nutzen von Kokosöl und verwandten Produkten aufzuklären. Außerdem habe ich ein Dutzend Bücher über den Einsatz dieser Produkte zur Behandlung verschiedener Gesundheitsprobleme geschrieben. Eines meiner Bücher, *Stopp Alzheimer!*, beschreibt, wie Kokosöl zur Vorbeugung und sogar Rückbildung von Alzheimer und anderen neurodegenerativen Krankheiten eingesetzt werden kann. Die wissenschaftlichen Grundlagen der Anwendung von Kokosöl für die Hirngesundheit sind allgemein anerkannt, und die Erfolge sind wirklich

beeindruckend. Alzheimer kann sich zurückbilden – was die medizinische Wissenschaft immer für unmöglich gehalten hat; ein einfaches Ernährungsprogramm auf der Grundlage von Kokosöl schafft jetzt, was kein Medikament und keine Therapie bisher leisten konnte.

Im Jahr 2014 gab es allerdings erst wenige Untersuchungen, die den direkten Zusammenhang zwischen Augengesundheit und dem Einsatz von Kokosöl nachwiesen. Der Vertreter der *Ocular Nutrition Society* war sich dessen bewusst, bekundete aber Interesse für das Thema, weil er von der bemerkenswerten Wirkung von Kokosöl bei der Behandlung von Hirnerkrankungen wie Alzheimer und Epilepsie gehört hatte. Da die Augen ein Fortsatz des Gehirns sind, ist jede Behandlung, die die Hirngesundheit verbessert, potenziell von großem Interesse für Augenspezialisten.

Ich nahm die Einladung an und begann über all die Möglichkeiten nachzudenken, wie Kokosöl bei Sehstörungen helfen könnte. Das Öl hat die Eigenschaft, die Absorption der Nährstoffe aus den Speisen, denen es hinzugefügt wird, zu verbessern. Studien haben gezeigt, dass schon durch das Hinzufügen von Kokosöl zu Speisen die Aufnahme von Vitaminen, Mineralstoffen und Antioxidantien erheblich verbessert wird, auch von Vitamin A und Lutein, zwei Nährstoffen, die für die Augengesundheit von entscheidender Bedeutung sind. Kokosöl könnte daher zum Schutz gegen durch Nährstoffmangel verursachte Augenprobleme beitragen.

Bei Diabetikern besteht ein hohes Risiko von Sehstörungen, da es im Zusammenhang mit dieser Krankheit zu Mangel durchblutung und Nervenschäden kommt. Diabetes verursacht eine Degeneration der Nerven im ganzen Körper, was zu peripherer Neuropathie (Taubheitsgefühl in Füßen und Beinen), Retinopathie (Verlust des Sehvermögens), Nephropathie (Verlust der Nierenfunktion) und anderen Problemen führt. Kokosöl ist dafür bekannt, dass es die Durchblutung verbessert und die Nervenfunktion bei Diabetikern revitalisiert und so häufig diesbezügliche Störungen rückgängig macht. Ebenso besteht bei Diabetikern ein hohes Katarakt- und Glaukomrisiko. Kokosöl wirkt effektiv an der Regulierung des Blutzucker- und Insulinspiegels mit und senkt so die bei Diabetikern mit diesen Störungen verbundenen Risiken. Angesichts all dieser Faktoren war ich sicher, dass Kokosöl bei der Vorbeugung und vielleicht sogar der Behebung von diabetesbedingten Augenproblemen äußerst hilfreich sein könnte.

Zudem war mir bekannt, dass die Ernährung verschiedene Augenleiden stark beeinflusst. Grauer Star wird durch freie Radikale verursacht, die die Augenlinse schädigen. Freie Radikale, chronische Entzündungen und Insulinresistenz können sämtlich zum Entstehen von Glaukom, Makuladegeneration, Sjögren-Syndrom und anderen Augenerkrankungen beitragen. Der Verzicht auf bestimmte Lebensmittel und Lebensmittelzusätze, die diese Erkrankungen fördern, und deren Ersatz durch gesündere Lebensmittel können die Augengesundheit erheblich verbessern. Größere Ernährungsumstellungen können für die Augengesundheit eine wichtige Rolle spielen, und hier ist die Umstellung von verarbeiteten Pflanzenölen auf Kokosöl sehr hilfreich. Während verarbeitete Pflanzenöle die durch freie Radikale verursachten Degenerationsschäden fördern, die bei so vielen Augenproblemen zu beobachten sind, kann Kokosöl als schützendes Antioxidans wirken und gegen Radikalschäden schützen. Zudem besitzt es entzündungshemmende Eigenschaften, mit denen es heftige Entzündungen beruhigt, und kann erwiesenermaßen eine Insulinresistenz rückgängig machen. Eine Diät auf der Grundlage von Kokosöl bietet potenziell Schutz gegen eine Reihe von Augenproblemen.

Das Erstaunlichste an Kokosöl ist jedoch seine Fähigkeit, die Hirn- und Nervenfunktion wiederherzustellen. Kokosöl hat sich als bemerkenswert erfolgreich in der Behandlung von Epilepsie, Alzheimer, Parkinson und anderen neurologischen Erkrankungen erwiesen. Seit den Siebzigerjahren wurde es im Rahmen der ernährungsmedizinischen Behandlung von Epilepsie verwendet. In jüngerer Zeit hat es sich einen Namen zur wirksamen Behandlung gegen Alzheimer gemacht. Kokosöl wirkt nachweislich nicht nur gegen ein Fortschreiten der Krankheit, sondern macht sie sogar rückgängig, was mit keinem Medikament und keiner medizinischen Behandlung je auch nur annähernd gelang. Kokosöl ist deswegen so wirkungsvoll, weil es nach dem Verzehr im Körper eine Reihe von Reaktionen in Gang setzt, die die Aktivierung spezieller Proteine im Gehirn auslöst, der sogenannten BDNF-Wachstumsfaktoren (*brain derived neurotrophic factors*). Wenn sie aktiviert werden, stimulieren BDNF Wachstum, Reparatur und Regeneration der Nervenzellen. Wie bereits erwähnt, sind die Augen Fortsätze des Gehirns, und die Netzhaut selbst ist Teil des Sehnervs. Die BDNF reparieren und regenerieren die Nerven, auch den Sehnerv und die Netzhaut. Mir wurde klar, dass Kokosöl nicht

nur vielen verbreitete Augenerkrankungen vorbeugen, sondern auch Prozesse einleiten kann, die möglicherweise sogar das Sehvermögen wiederherstellen.

Fantastisch! Da hat man uns jahrelang glauben machen wollen, dass die Sehkraft, wenn sie erst einmal nachlässt, für immer verloren ist. Dasselbe wurde vom Gehirn behauptet, nämlich, dass Hirnzellen sich nicht regenerieren und dass die Hirnzellen, mit denen wir geboren werden, alles sind, was wir je haben werden. Auch diese Behauptung trifft nicht zu, denn die Gehirnzellen regenerieren sich sehr wohl. Tatsächlich finden sich im Hirn Stammzellen, die sich zu jeder Art von Zelle entwickeln können, wenn sie aktiviert werden. Der Vorgang der Regeneration der Gehirnzellen ist die sogenannte Neurogenese. Wie andere Nervenzellen im Gehirn kann die Netzhaut geheilt werden, so dass die Sehkraft unter Umständen wiederhergestellt wird.

Mein Aha-Erlebnis

Als ich über all diese Informationen nachdachte, wurde mir klar, dass ich selbst ein perfektes Beispiel für die Heilkraft von Kokosöl bei Augenerkrankungen war, was mir bis dahin gar nicht bewusst gewesen war.

Jahre zuvor hatte sich meine Sehkraft über einen gewissen Zeitraum spürbar verschlechtert. Meine letzte Augenuntersuchung war Jahre her und ich beschloss, zum Optiker zu gehen, um mir eine stärkere Brille verschreiben zu lassen.

Der Optiker machte die üblichen Untersuchungen, einschließlich des routinemäßigen Glaukومتests. Er untersuchte beide Augen, hielt dann inne und sagte: »Ich würde Ihre Augen gern noch mal untersuchen.« Nach der zweiten Untersuchung schaute er mich besorgt an. »Ich halte es für möglich, dass Sie ein Glaukom haben«, sagte er. Ich war bestürzt, denn ich wusste, dass diese Erkrankung zur Erblindung führen konnte. »Sie müssen einen Spezialisten aufsuchen, um die Diagnose bestätigen zu lassen«, sagte er. Also vereinbarte ich einen Termin beim Ophthalmologen.

Die Diagnose dieses zweiten Fachmanns war nicht beruhigend, denn er teilte mir mit, dass ich ein beginnendes Glaukom hatte. Da das Leiden noch kein kritisches Stadium erreicht hatte, blieb mir einige Zeit, um darüber nachzudenken, wie ich mit dem Problem umgehen sollte.