

DAS S.E.H.E.N. PRINZIP

Warum Augenprobleme im
Körper beginnen – und wie
du sie an der Wurzel packst

**Peter
Emmrich**

Arzt • Biologe •
Naturheilkundler

**Benjamin
Hartlieb**

Osteopath •
Heilpraktiker

MØMEDICA

Haftungsausschluss

Die in diesem Buch enthaltenen Informationen wurden sorgfältig recherchiert und zusammengestellt. Sie dienen ausschließlich der allgemeinen Information und Weiterbildung und ersetzen in keinem Fall die individuelle Beratung, Untersuchung oder Behandlung durch einen approbierten Arzt oder eine andere medizinische Fachkraft.

Die Autoren und der Verlag übernehmen keine Haftung für Schäden, die direkt oder indirekt aus der Anwendung der hier beschriebenen Inhalte entstehen. Bei gesundheitlichen Beschwerden, Erkrankungen oder Unsicherheiten wenden Sie sich bitte stets an qualifiziertes medizinisches Fachpersonal.

Verweise auf externe Websites und Quellen liegen außerhalb des Verantwortungsbereichs des Verlags. Für deren Inhalte wird keine Haftung übernommen.

© 2026 Momedica, Rosenheim, Deutschland

Ein Imprint von Momanda

In Kooperation mit QS24

www.momedica.com

Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil dieses Werkes darf ohne schriftliche Genehmigung des Verlags reproduziert, vervielfältigt oder verbreitet werden.

Autoren: Peter Emmrich, Benjamin Hartlieb

Lektorat: Gitta Lingen

Redaktion: Barbara Keller

Satz/Layout: Birgit-Inga Weber

Covergestaltung, Basislayout/Typografie: Thomas Pruss

Bildnachweis:

istock photos/Sashanti (Kap. 4: Foto »Artischocke & Co.«)

Shutterstock (Kap. 6: Foto »Energetische Behandlung«;

Kap. 10: Foto »Lidentzündung«)

Alle anderen Grafiken bzw. Abbildungen: inhouse mittels Gemini

ISBN 978-3-912549-02-7

**Für alle,
die Verantwortung übernehmen**

Dieses Buch widmen wir all jenen Menschen,
die bereit sind, Verantwortung für sich und
ihre Gesundheit zu übernehmen, und die ihren
Augen dabei die Aufmerksamkeit schenken,
die sie verdienen.

**Unser besonderer Dank
gilt unseren Herzensmenschen**

Marc, Monika,
Johanna, Marlene & Jonathan

INHALT

Vorwort	► S. 6
Das S.E.H.E.N.-Prinzip	► S. 9
Nachwort	► S. 154

Teil 1

Kapitel 1

Die Augen als Spiegel deiner Gesundheit	► S. 14
---	---------

Kapitel 2

Wie das Auge wirklich funktioniert	► S. 23
------------------------------------	---------

Kapitel 3

Was uns ab 40 in den Augen beschäftigt	► S. 33
--	---------

Kapitel 4

Der Darm-Leber-Auge-Zusammenhang	► S. 43
----------------------------------	---------

Kapitel 5

Was die Seele sowie Stress mit deinen Augen machen	► S. 55
--	---------

Kapitel 6

Körperhaltung, Kiefer & Co. – die vergessenen Einflüsse	► S. 64
--	---------

Teil 2

Kapitel 7

Grauer Star: Wenn der Blick trüb wird ▶ S. 76

Kapitel 8

Grüner Star – der stille Sehräuber ▶ S. 83

Kapitel 9

Makuladegeneration –
Das Zentrum des Sehens schützen ▶ S. 90

Kapitel 10

Fehlsichtigkeit, Entzündungen
und äußerliche Beschwerden ▶ S. 99

Teil 3

Kapitel 11

Ernährung als Augenheilmittel ▶ S. 112

Kapitel 12

Mikronährstoffe, die wirklich einen
Unterschied machen ▶ S. 121

Kapitel 13

Augen entlasten im digitalen Alltag ▶ S. 135

Kapitel 14

Dein persönlicher Präventionsplan ▶ S. 146

VORWORT

Wie das S.E.H.E.N.-Prinzip entstand – unsere Geschichte



Es begann mit einer Frage, die eigentlich keine sein sollte.

Peter erinnert sich noch genau an jene Begegnungen aus seiner Zeit als Assistenzarzt: Menschen, die in einer routinemäßigen Augenuntersuchung erfuhren, dass sich ein Grauer Star entwickelte, und die dann die immer gleiche Antwort erhielten: **Wir müssen warten, bis der Star reif ist.** Warten. Als wäre die Zeit bis zur Operation eine leere Klammer im Leben dieser Menschen. Peter konnte sich damit nicht abfinden. Musste diese Wartezeit wirklich sinnlos verstreichen? Oder ließ sie sich nutzen – für etwas, das dem Auge und dem ganzen Menschen zugutekommt?

Diese Frage ließ ihn nicht los. Er begann zu suchen: in der Ernährungslehre, in der Naturheilkunde, in der Komplementärmedizin. Was er fand, floss in die Praxis ein – und blieb dort nicht unbemerkt.

Benjamin brachte eine andere und doch verwandte Perspektive mit. Als Osteopath und Heilpraktiker ist man von Beginn an darauf trainiert, den Menschen nicht in Einzelteile zu zerlegen. Der Darm lässt sich nicht vom Immunsystem trennen. Die Wirbelsäule nicht vom vegetativen Nervensystem. Und das Auge? Das Auge erst recht nicht. Als unmittelbarer Ausläufer des Gehirns ist es Teil des Ner-

vensystems und zugleich ein Spiegel des Innenlebens. Wer nah am Menschen arbeitet und ganzheitlich denkt, erkennt schnell: Das Auge betrifft den Stoffwechsel, die Entgiftung, die großen Stoffwechselorgane, den Bewegungsapparat, das vegetative Nervensystem – und nicht zuletzt die Seele. Es ist kein Organ für sich. Es ist ein Fenster ins Ganze.

Aus diesen beiden Wegen – dem ärztlichen Suchen und dem osteopathischen Denken – entstand das, was wir das **S.E.H.E.N.-Prinzip** nennen. Kein starres Therapieschema, sondern eine Haltung: das Auge im Kontext des ganzen Menschen zu verstehen, zu unterstützen und zu stärken. Wir haben dieses Konzept über Jahre in unserer Praxisarbeit erprobt, mit Einflüssen aus der Osteopathie, der Ernährungslehre und der ganzheitlichen Vitalversorgung zu einem runden Ganzen zusammengeführt, und wir teilen es nun mit all jenen, die auf der Suche nach ergänzenden, unterstützenden Wegen für ihre Augengesundheit sind.

Denn eines haben wir beide gelernt: Wer wirklich **sehen** will, muss den großen Blick wagen.

Herzlich

Peter Emmrich

Benjamin Hartlieb

DAS S.E.H.E.N.-PRINZIP

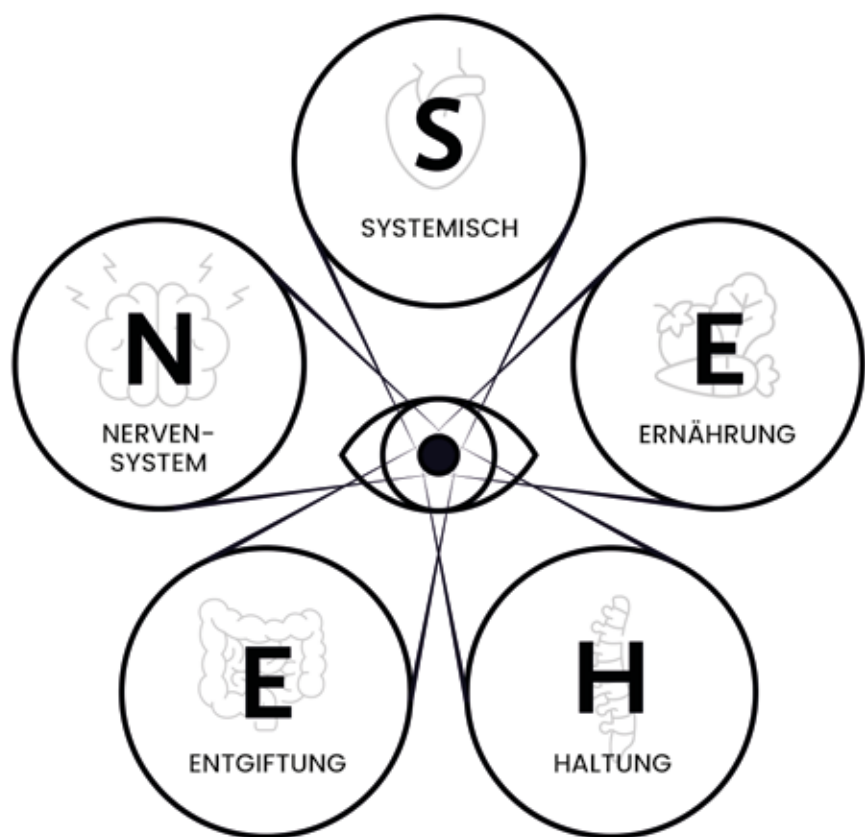
Ein ganzheitlicher Rahmen für deine Augengesundheit



Das Auge ist kein Organ für sich. Es ist eingebettet in ein komplexes System aus Stoffwechsel, Ernährung, Bewegung, Entgiftung und Nervenfunktion. Wer die Augen wirklich verstehen will, muss den ganzen Menschen in den Blick nehmen.

Das S.E.H.E.N.-Prinzip fasst diese fünf Schlüsselbereiche zusammen – als Orientierungsrahmen für alle Lektionen dieses Kurses und als Werkzeug, das du im Alltag anwenden kannst.

Die fünf Bereiche des S.E.H.E.N.-Prinzips sind keine isolierten Themen, die nacheinander abgearbeitet werden. Sie greifen ineinander. In jeder Lektion dieses Kurses wirst du Verbindungen zwischen ihnen entdecken und dabei verstehen, warum ein ganzheitlicher Ansatz der einzig sinnvolle ist.



S	Systemisch Das Auge ist Teil des Ganzen. Beschwerden an den Augen sind selten isoliert zu betrachten – sie stehen immer im Zusammenhang mit dem gesamten Organismus.
E	Ernährung Was wir essen, beeinflusst direkt die Mikrozirkulation der Netzhaut, den Augeninnendruck und die Qualität des Tränenfilms. Omega-3-Fettsäuren, Bitterstoffe und bestimmte Mikronährstoffe spielen dabei eine entscheidende Rolle.
H	Haltung Wirbelsäule, Kiefer und Nacken stehen in direkter Verbindung zum Sehnerv und zur Blutversorgung der Augen. Fehlhaltungen – besonders durch Bildschirmarbeit – beeinflussen die Augengesundheit mehr, als die meisten vermuten.
E	Entgiftung Darm und Leber sind die zentralen Entgiftungsorgane des Körpers und haben direkten Einfluss auf die Augengesundheit. Dass die Leber belastet oder der Darm durchlässig ist, zeigt sich oft zuerst an den Augen.
N	Nervensystem Das Auge ist ein unmittelbarer Ausläufer des Gehirns. Chronischer Stress, ein überreiztes vegetatives Nervensystem und Schlafmangel belasten direkt die Sehfunktion und lassen sich gezielt regulieren.

TEIL 1

»Meine Augen
werden halt schlechter –
das ist doch normal mit
zunehmendem Alter.«





KAPITEL 1

Die Augen als Spiegel deiner Gesundheit



»Meine Augen werden halt schlechter – das ist doch normal mit zunehmendem Alter.«

Diesen Satz hören wir oft. Er klingt nach Resignation, nach Akzeptanz. Und wir verstehen ihn, denn er spiegelt das wider, was uns jahrzehntelang vermittelt wurde: Augenprobleme sind unvermeidlich, sie kommen mit den Jahren, und außer einer stärkeren Brille oder einer Operation ist wenig zu machen.

Wir sehen das anders. Und wir stehen damit nicht allein.

Die Erfahrung aus unserer Praxis – und die Erkenntnisse der modernen Naturheilkunde – zeigen mir immer wieder, dass Augengesundheit kein Schicksal ist. Sie ist das Ergebnis vieler Faktoren: wie du dich ernährst, wie du schläfst, wie du mit Stress umgehst, wie gut dein Darm funktioniert, wie frei dein Körper sich bewegen kann. Und all diese Faktoren lassen sich beeinflussen.

Aber fangen wir von vorne an. Denn um zu durchschauen, warum Augen krank werden – und warum sie sich auch wieder erholen können –, müssen wir zunächst verstehen, was Augen eigentlich sind. Nicht nur anatomisch, sondern in einem größeren Zusammenhang.

Die Augen: Fenster nach innen

In der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM) gibt es einen alten Grundsatz, der uns bis heute fasziniert: **Die Leber öffnet sich zu den Augen.** Das bedeutet nicht, dass Augenprobleme immer eine Lebererkrankung signalisieren. Es bedeutet etwas Tieferes: dass die Augen eng mit dem Energiefluss und dem Zustand bestimmter Organsysteme verbunden sind. Dass das, was sich in den Augen zeigt, oft ein Echo dessen ist, was tiefer im Körper geschieht.

Schon der Hausarzt alter Schule wusste: Ein Blick in die Augen verrät viel. Gelblich verfärbtes Augenweiß? Möglicherweise ein Hinweis auf die Leber. Blasse Bindehäute? Der Arzt denkt sofort an Blutarmut. Kleine Einblutungen in der Netzhaut? Ein Zeichen, das auf Gefäßveränderungen hindeutet, wie sie etwa bei Bluthochdruck oder Diabetes vorkommen. Die Augen sprechen – man muss nur wissen, wie man zuhört.

Und genau das ist der Ausgangspunkt der Naturheilkunde: nicht das Symptom isoliert zu behandeln, sondern die Botschaften des Körpers ernst zu nehmen. Wenn die Augen ein Signal senden, fragen wir nicht nur: Was ist mit den Augen los? Wir fragen: Was sagen uns die Augen über den ganzen Menschen?

Augen als verlängertes Gehirn

Anatomisch betrachtet sind die Augen ein Teil des Gehirns, der nach außen gestülpt wurde. Der Sehnerv ist kein gewöhnlicher Nerv – er ist eine direkte Verlängerung des zentralen Nervensystems. Das erklärt, warum die Augen so

empfindlich auf alles reagieren, was unser Nervensystem beeinflusst: Stress, Schlafmangel, chronische Erschöpfung, aber auch innere Ruhe, Entspannung und echte Erholung.

Wer einmal nach einem langen, ruhigen Urlaub festgestellt hat, dass er plötzlich wieder klarer sieht, schärfer wahrnimmt oder weniger auf die Brille angewiesen ist, hat diesen Zusammenhang am eigenen Leib erfahren. Das ist keine Einbildung. Das ist Physiologie.

Das vegetative Nervensystem – unser Steuerungssystem für alle unbewussten Körperfunktionen – hat unmittelbaren Einfluss auf die Augen. Es steuert den Pupillendurchmesser, die Produktion des Kammerwassers im Augeninneren, die Entspannung der Linse beim Sehen in die Ferne. Im Dauerstress ist dieses System aus dem Gleichgewicht. Die Augen zahlen einen Preis dafür – oft still und über viele Jahre hinweg, bevor das erste Symptom auftaucht.

Was uns die Schulmedizin lehrt – und was sie ausspart

Wir sagen das ohne jede Kritik an den augenärztlichen Kolleginnen und Kollegen: Die moderne Augenheilkunde ist brilliant. Laserchirurgie, Netzhautoperationen, die Behandlung der feuchten Makuladegeneration mit intravitrealen Injektionen – das sind medizinische Meisterleistungen, die Menschen das Augenlicht erhalten. Wer einen Notfall hat, einen akuten Glaukom-Anfall, eine Netzhautablösung, der gehört sofort in die Augenarztpraxis oder in die Klinik. Da gibt es nichts zu diskutieren.

Aber die Schulmedizin hat eine Lücke. Und diese Lücke betrifft alles, was vor dem Notfall passiert. Die langen Jahre

der schleichenden Verschlechterung. Die Frühzeichen, die noch keine Diagnose rechtfertigen, aber schon spürbar sind. Die Fragen: Warum entwickelt sich überhaupt eine Erkrankung? Was hat sie ausgelöst? Was hält sie am Laufen? Und was könnte sie aufhalten?

Die Schulmedizin hat darauf selten befriedigende Antworten. »Anlagebedingt« heißt es dann. Oder: »Das kommt mit dem Alter.« Oder: »Wir beobachten das.« Beobachten ist wichtig. Aber es ist nicht genug.

Die Naturheilkunde fragt weiter. Sie sucht nach den Ursachen hinter den Ursachen. Und sie findet sie – oft an Stellen, die auf den ersten Blick nichts mit den Augen zu tun haben. Im Darm. In der Leber. Im Kiefergelenk. In alten, unverarbeiteten Erschütterungen der Seele.

Das Prinzip der Regulationsmedizin

Hinter dem naturheilkundlichen Ansatz steht ein Grundprinzip, das wir als Regulationsmedizin bezeichnen. Es geht von einer schlichten, aber tiefgreifenden Erkenntnis aus: Der Körper will gesund sein. Er verfügt über erstaunliche Selbstheilungskräfte. Wenn er krank wird, dann deshalb, weil diese Kräfte blockiert oder erschöpft sind – weil die Regulation nicht mehr funktioniert.

Die Aufgabe der Naturheilkunde ist es nicht, diese Kräfte zu ersetzen, sondern sie wiederherzustellen. Nicht das Symptom zu unterdrücken, sondern die Ursache zu finden und zu lösen. Nicht gegen den Körper zu arbeiten, sondern mit ihm.

Das körpereigene Immunsystem

Das körpereigene Nervensystem

Das körpereigene Stoffwechselsystem

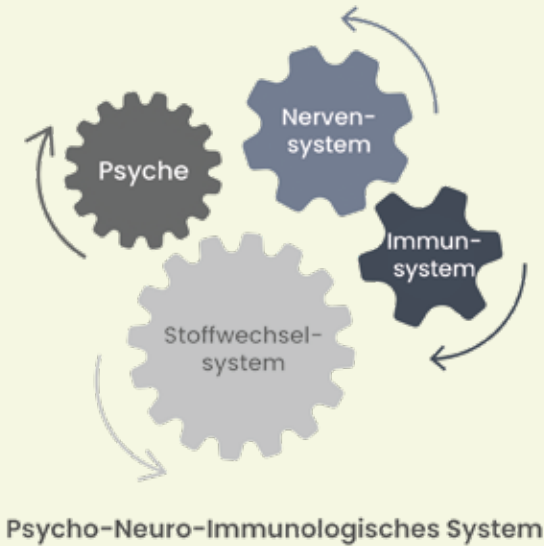


Positiv stimulieren, um einen
Heilungsprozess zu initiieren

Psyche (Seele) kann helfen,
aber auch blockieren

Das klingt vielleicht abstrakt. Aber es hat sehr konkrete Konsequenzen. Wenn zum Beispiel jemand mit beginnendem Grauem Star zu mir (Peter Emmrich) kommt, dann interessiert mich nicht nur der Befund des Augenarztes. Ich interessiere mich für den Schlaf dieses Patienten. Seinen Darm. Seine Leber. Seine Lebensgeschichte. Wie er mit Druck umgeht. Ob er sich ausreichend bewegt. Was er isst. Wie sein Hormonsystem arbeitet. All das fließt in meine Beurteilung ein – denn all das beeinflusst, was mit seinen Augen passiert.

Und genau das ist die Stärke der Naturheilkunde: Sie sieht den Menschen als Ganzes. Nicht als eine Summe von Organen, die getrennt voneinander funktionieren. Sondern als ein lebendiges System, in dem alles mit allem zusammenhängt.



Wenn der Blick sich verändert – ein Zeichen, das zählt

Lass mich dir von einem Patienten erzählen: Nennen wir ihn Georg. Georg kam mit 54 Jahren zu mir, nachdem ihm sein Augenarzt mitgeteilt hatte, er habe eine beginnende Makuladegeneration auf beiden Augen. Der Augenarzt hatte gesagt: »Wir können den Verlauf beobachten. Therapeutisch ist momentan nichts angezeigt.«

Georg war erschüttert. Makuladegeneration – das klingt nach einem schleichenden Sehverlust, nach Abhängigkeit, nach einem Leben, das sich verengt.

Als er zu mir kam, sprachen wir zunächst lange. Nicht über die Augen. Über sein Leben. Über seinen Beruf, der ihn seit Jahren überforderte. Über die Verdauungsprobleme, die

er schon so lange hatte, dass er sie nicht mehr als Problem wahrnahm; sie waren einfach Teil seines Alltags geworden. Über seinen Schlaf, der oberflächlich war und ihn morgens nicht erfrischt aufwachen ließ. Über seine Ernährung, die aus dem Gleichgewicht geraten war, weil für anderes keine Zeit mehr blieb.

All das hatte mit seinen Augen zu tun. Nicht direkt, nicht in einer simplen Ursache-Wirkungs-Kette. Aber in der Art und Weise, wie sein Körper als System reagierte: erschöpft, entzündet, schlecht durchblutet. Die Netzhaut ist eines der am stärksten durchblutungsabhängigen Gewebe im ganzen Körper. Was der Durchblutung schadet, schadet auch ihr.

Die Geschichte von Georg hat kein dramatisches Happy End – das wäre unehrlich. Aber sie hat eine Wende. Mit einem ganzheitlichen Ansatz, der seinen Darm, seine Leber, seine Mikronährstoffversorgung und seinen Lebensstil in den Blick nahm, blieb seine Erkrankung über Jahre hinweg stabil. Stabil – das klingt bescheiden. Für Georg war es ein kleines Wunder.

Warum ab 40 alles ein bisschen anders wird

Im Alter von ungefähr 40 Jahren beginnt der Körper, in bestimmten Bereichen Zeichen zu setzen. Das ist keine Katastrophe – es ist Biologie.

Die Linse des Auges verliert allmählich ihre Elastizität, was das Sehen in der Nähe anstrengender macht. Das Tränenfilmsystem arbeitet weniger zuverlässig, was zu trockeneren Augen führt. Die Pupille reagiert langsamer auf Lichtveränderungen. All das passiert in einem Ausmaß, das