**Rezension**

*Wörter: 290*

*Zeichen/Anschläge: 2129/2413*

**Andreas Nieswandt**

Heile deine Augen

Augenleiden naturheilkundlich selbst behandeln mit Prophylaxetipps für die Bildschirmarbeit

*VIVITA 2021, Integraleinband/Flexicover, 4. überarb. erw. Auflage, 256 Seiten, 104 Abbildungen, 45 Tabellen, durchgehend vierfarbig, 27,00 €, EAN 9783981252088*

Inzwischen liegt die 4. Auflage dieses Referenzwerkes der komplementärmedizinischen Augenheilkunde im VIVITA-Verlag vor. Traditionell überarbeitet der Autor mit jeder Auflage sein Buch und aktualisiert Inhalte, wenn sich neue oder wirksamere Methoden als brauchbar erwiesen haben. Diese 4. Auflage erfährt eine wesentliche Erweiterung durch die Eingliederung der Gemmotherapie und enthält Porträts der wichtigsten in der Augenheilkunde verwendeten Gemmomazerate und Tinkturen. Außerdem stellt der Autor eine wirksame Atemtherapie vor, die vor allem für Patienten mit Blutdruckproblemen und erhöhtem Augeninnendruck eine spürbare Erleichterung bringen soll. Neu ist auch die verstärkte Berücksichtigung geistig-seelischer Befindlichkeiten im Zusammenhang mit den auftretenden Symptomen.

Dieses Werk ist als hilfreiches Kompendium zum Thema „ganzheitliche Augenheilkunde“ gedacht und in dieser Art sicher die umfassendste Zusammenstellung komplementärmedizinischer Behandlungsmethoden für fast alle Augenleiden. Im Kernansatz geht es um die Erkenntnis, dass Krankheiten des Sehorgans oft auf falsche Seh- und Ernährungsgewohnheiten zurückzuführen sind. So umfasst der therapeutische Ansatz des Autors eine Synthese aus Ernährungsumstellung, Augenübungen sowie naturheilkundlichen Methoden und Mitteln wie Akupunktur, Homöopathie, Komplexmittel-Homöopathie, Schüßler-Salzen, Gemmomazeraten, Atem- und Lichttherapie, die ausführlich erläutert werden. Vor allem gibt Andreas Nieswandt mit seinem Ansatz Hilfe zur Selbsthilfe, wodurch sich Patienten aktiv am Prozess der Gesundung beteiligen können. Denn ohne persönliches Zutun ist wirkliche Heilung nicht möglich.

Die themenbezogenen Indikationstabellen im Anhang helfen, bei kleineren Problemen wie Gerstenkorn, Bindehautentzündung oder trockenen und tränenden Augen erste Behandlungsschritte selbst einzuleiten. Doch auch für schwerwiegendere Augenleiden werden komplementärmedizinische Mittel und Methoden aufgelistet, die unterstützend eingesetzt werden können. Damit ist das Buch ein wertvoller Ratgeber für alle, die die Gesundheit ihrer Augen selbst in die Hand nehmen möchten.