

Andreas Nieswandt

3.
Auflage

Heile deine Augen

Mit Prophylaxetipps für Bildschirmarbeit

Augenleiden
naturheilkundlich
selbst behandeln

© 2015 bei Vivita® Verlag, 96110 Scheßlitz
www.vivitaverlag.de
Alle Rechte vorbehalten

2. Auflage 2013
3. Auflage 2015
ISBN 978-3-9812520-8-8

HAMMON

Satz: André Hammon
Fotos: Privatarchiv André Hammon
Lizenzbilder von 123rf.com, dreamstime.com

Covergestaltung: André Hammon
Onlinepräsentation: www.augenregeneration.de

Lektorat: Renate Schilling
Marketing: Dr. Michael Gestmann, www.gestmann-partner.de

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.

Printed in Germany (Westermann-Druck, Zwickau)
Gedruckt auf chlofrei gebleichtem Papier

Für Amelie und Alexander

Einleitung

Wichtiger Hinweis	11
Vorwort zur dritten Auflage	12
Einleitung	14
Aufbau und Funktion des Auges	16

I. Sehstörungen 20

Kurzsichtigkeit (Myopie)	20
Schulmedizinische Therapie-Verfahren bei Kurzsichtigkeit	23
Wie Naturheilkunde bei Kurzsichtigkeit helfen kann	27
<i>Beginnende Kurzsichtigkeit bei Kindern</i>	28
Weitsichtigkeit (Hyperopie), Alters-Weitsichtigkeit (Presbyopie)	30
Hornhaut-Verkrümmung (Stabsichtigkeit, Astigmatismus)	33
Die Psychologie des Sehens	35

II. Augenkrankheiten 38

Makula-Degeneration	38
<i>Die Mechanismen der Erkrankung</i>	42

Schulmedizinische Therapie-Verfahren bei Makula-Degeneration	46
<i>Laserung</i>	47
<i>Photo-Dynamische Therapie</i>	47
<i>Netzhaut-Rotation</i>	49
<i>Vitamine</i>	51
<i>VEGF-Hemmer wie Avastin, Lucentis und Macugen</i>	53
Wie Naturheilkunde bei bei Makula-Degeneration helfen kann	56
<i>Meiden Sie Schädliches</i>	62
<i>Tun Sie sich Gutes</i>	63
Diabetische Retinopathie	65
Wie Naturheilkunde bei diabetischer Retinopathie helfen kann	67
Grüner Star (Glaukom)	69
<i>Primäres Weitwinkelglaukom</i>	
<i>Offenwinkelglaukom, Glaucoma chronicum simplex</i>	70
<i>Winkelblockglaukom (Glaukomanfall)</i>	72
Wie Naturheilkunde bei Grünem Star helfen kann	74
<i>Selbsthilfemaßnahmen</i>	78
<i>Therapeutische Maßnahmen</i>	78
Sehnerv-Degeneration (Opticus-Atrophie)	79

Wie Naturheilkunde bei Sehnerv-Degeneration helfen kann	81
Grauer Star (Katarakt)	88
Wie Naturheilkunde bei Grauem Star helfen kann	91
Lidentzündung (Blepharitis)	94
Herabhängende Augenlider (Ptosis)	95
Glaskörpertrübungen, Mückensehen	95
Netzhautablösung	97
Hornhautgeschwür	98
Augenverletzung und blaues Auge	99
Gerstenkorn (Hordeolum)	101
Hagelkorn (Chalazion)	102
Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	103

III. Prophylaxe für Bildschirmarbeitsplätze 104

Augen im Computerzeitalter	104
Ursache der Störungen	105
<i>Experiment 1:</i>	106
<i>Experiment 2:</i>	107
Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung	108
Zusätzlicher Tipp	110

IV. Naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten 112

Augen-Akupunktur	112
Komplexhomöopathie	116
<i>Glaukom</i>	119
<i>Katarakt</i>	120
<i>Trockenes Auge</i>	120
Biochemie nach Dr. Schüßler	121
Atem-Therapie	127
Farb-Therapie	132
Ernährung	136
Bachblüten	140
<i>Die äußere Anwendung bei</i>	
<i>Bindehautentzündung (Konjunktivitis)</i>	141
<i>Die innere Anwendung</i>	
<i>bei Augenproblemen</i>	143
Augentraining	144
Übung 1: Augen-Rollen	146
Übung 2: Lockerung der Augenmuskeln	148
Übung 3: Das Tibetische Rad	149
Übung 4: Entspannung	151
Übung 5: Nah und Fern	152
Übung 6: Kommen und Gehen	153

Übung 7: Kleingedrucktes lesen	154
Übungs-Text: Kleingedrucktes lesen	156
Übung 8: Konvergenz-Training (dreidimensionale Wahrnehmung)	157
Übung 9: Schnur-Übung	158
Typische Anzeichen einer AMD	
Tabelle zur Bestimmung Ihrer Dioptrien	160
Typische Anzeichen einer AMD	161
Übersichts-Tabellen	162

Naturheilkundlicher Therapieindex 164

Anhang 204

Astigmatismus-Test	200
Astigmatismus-Spiegel	201
Test für Netzhaut und Makula (Amsler-Gitter)	202
Tibetisches Rad	203
Glossar	204
Literaturverzeichnis	208
Index	212
Verlagstitel	220

Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und recherchiert worden. Sie beruhen auf den heilpraktischen Erfahrungen des Autors. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhalts übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise von den in den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls vertreten. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann. Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden und praktischen Hinweise erwachsen sollten. ❖

I. Sehstörungen

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Kurzsichtigkeit oder Myopie ist die Sehstörung, die in der westlichen Welt am verbreitetsten ist. Sie beeinträchtigt bereits das Leben jedes zweiten Menschen. Anfangs sieht man die Dinge der näheren Umgebung noch ziemlich klar, während die entfernteren Objekte verschwommen wirken.

Zu Beginn kann die Kurzsichtigkeit noch gut ausgeglichen werden. Man blinzelt hin und wieder mal oder kneift die Augen zusammen, um so besser zu sehen. Da die organische Veränderung jedoch voranschreitet, benötigen wir dann eines Tages eine Brille. Das Tragen der Brille lässt die Myopie oftmals noch schneller voranschreiten. Man benötigt immer stärkere Gläser und trägt die Brille schließlich auch bei Aktivitäten, bei denen wir diese normalerweise nicht brauchen.

1866 veröffentlichte der deutsche Augenarzt Dr. Hermann Cohn eine Studie, die er an zehntausend Kindern in Breslauer Schulen durchführte. Dabei kam er zu folgendem Ergebnis: Der falsche Gebrauch der Augen durch ständige Fixierung im Nahbereich wie beispielsweise beim Lesen verursacht die Kurzsichtigkeit

durch längere Anspannung, die wiederum zu einer Verlängerung des Augapfels führt. Ultraschall-Untersuchungen haben heute zweifelsfrei gezeigt, dass die Augäpfel bei hochgradiger Kurzsichtigkeit verlängert sind.

Wir können bei der Entwicklung der Kurzsichtigkeit zwei Kategorien unterscheiden: die funktionale und die strukturelle Kurzsichtigkeit.

Die **funktionale Kurzsichtigkeit** entsteht, wenn die Augen zu stark im Nahbereich unter einem halben Meter beansprucht werden, zum Beispiel durch intensives Lesen oder das Arbeiten am Computer-Bildschirm. Dies erklärt auch, warum die Myopie meist im Schulalter beginnt. Die Fokussierung im Nahbereich spannt die schrägen Augenmuskeln zu stark an. Unser Auge wird dabei ungewollt darauf trainiert, nur Objekte im Nahbereich wahrzunehmen, wobei der Fernbereich vernachlässigt wird. Aus diesem Grunde ist die funktionale Kurzsichtigkeit auch sehr gut mit Augenübungen zu behandeln.

Der Augenarzt Dr. Bates vertrat die Ansicht, dass Kurzsichtigkeit durch mentalen Stress verursacht wird. Eine taiwanische Studie zeigte einen überproportionalen Anstieg der Myopie abhängig vom Bildungsniveau. So betrug die Kurzsichtigkeits-Rate der Grundschulkinder 28 Prozent, bei Mittelschülern circa 70 Prozent, bei Gymnasiasten durchschnittlich 85 Prozent und bei Medizin-Studenten bereits 90,5 Prozent!

II. Augenkrankheiten

Makula-Degeneration

Die Makula-Degeneration ist eine Erkrankung der Netzhautmitte, wobei fast immer beide Augen befallen sind. Als Makula wird die Stelle des schärfsten Sehens in der Mitte der Netzhaut bezeichnet. Durch sie können wir Feinheiten mit den Augen erfassen. Ob es sich dabei um das Erkennen von Gesichtern handelt, das Lesen eines Textes oder das Einfädeln eines Fadens ins Nadelöhr – all dies ist nur möglich, wenn die Makula intakt ist. Wenn diese hochkomplexe Stelle der Netzhaut verkümmert, also degeneriert, verliert der Mensch nach und nach seine visuellen Fähigkeiten. Ist die Krankheit fortgeschritten, werden keine Gesichter mehr erkannt, der Mensch verliert die Fähigkeit zu lesen oder Ampeln zu erkennen. Im Endstadium ist er schließlich auf Hilfe angewiesen.

In der Regel muss dies nicht mit einer völligen Erblindung einhergehen. Das Sehvermögen ist zwar stark eingeschränkt, aber immerhin ist es vielen Betroffenen möglich, sich in einer vertrauten Umgebung wie der eigenen Wohnung selbstständig zu bewegen. Das Orientierungsvermögen bleibt also in vielen Fällen erhalten. Im Endstadium sieht der Patient oftmals einen

grauen oder schwarzen Fleck vor seinen Augen. Der Rand bleibt meist erhalten. Dies ist der Grund, warum viele Betroffene nicht völlig erblinden.

Trotzdem zählt die Makula-Degeneration zu den häufigsten Erblindungsursachen im zentralen Sehen in den Industrienationen, denn im Endstadium sieht der Betroffene so schlecht, dass er vom Gesetz her als blind gilt.

Man schätzt, dass allein in Deutschland bereits mindestens vier Millionen Bürger beziehungsweise etwa jede vierte Person ab 60 Jahren betroffen sind. Die Schulmedizin bedient sich vor allem operativer Eingriffe, um diese Krankheit zu behandeln. Diese Methoden sollen darauf abzielen, direkt am Auge eine Änderung zu bewirken. Bei diesen Verfahren geht es vor allem darum, die Erkrankung zu verlangsamen oder ihren Stillstand zu erreichen.

Die Alternativmedizin bietet keine direkten Eingriffe am Auge an, sondern sie bemüht sich, die Makula-Degeneration über Mechanismen der Entgiftung und Methoden, die die Durchblutung fördern, zu lindern. Dadurch möchte sie nicht nur einen Stillstand der Erkrankung erreichen, sondern den Zustand des Patienten insgesamt verbessern. In dieser letzten Aussage steckt denn auch die Begründung, warum sich Schulmedizin und Naturheilkunde bei der Behandlung der Makula-Degeneration scheinbar in unüberwindlichen Gegensätzen gegenüberstehen.

Von Seiten der Schulmedizin wird häufig die Behauptung aufgestellt, dass die Makula-Degeneration so gut wie gar nicht

Ursache	Schulmedizinische Therapie	Erfolgsaussichten
Entzündungen	Medikamente, Cortison-Therapie	Je nach Ausmaß der Zerstörung Stabilisierung bis Besserung
Gefäß-Verschluss	Akut: Infusionen, blutverdünnende Medikamente	Wird rechtzeitig gehandelt, kann das Augenlicht oftmals gerettet werden. Je später behandelt wird, desto schlechter die Prognose
Glaukom	Senkung des Augen-Innendrucks	Je nach Zerstörungsausmaß Stabilisierung bis Besserung
Medikamente	In Absprache mit dem Arzt eventuell die Medikamente durch andere Medikamente ersetzen	Je nach Ausmaß der Zerstörung Stabilisierung bis Besserung
Tabak/Alkohol-Missbrauch	Gabe von Hydroxo-Cobalamin, Sucht-Therapie	Bei Abstinenz des Patienten besteht Aussicht auf Besserung
Trauma		Schlechte Prognose durch oftmals massive Zerstörung verschiedener Nerven-Fasern
Tumor	Operative Entfernung des Tumors	Das Auge erholt sich oftmals erstaunlich gut, wenn der Eingriff rechtzeitig erfolgt

Wie Naturheilkunde bei Sehnerv-Degeneration helfen kann

Neben der notwendigen schulmedizinischen ist eine unterstützende naturheilkundliche Therapie wertvoll. Es existieren viele Natur-Präparate, die die verschiedenen Ursachen der Erkrankung berücksichtigen. Liegen beispielsweise Entzündungen im Augen-Bereich vor, werden Natur-Präparate verabreicht, die Entzündungen in den verschiedenen Augen-Abschnitten zur Ausleitung bringen sollen. Die naturheilkundliche Therapie muss auf der in der Anamnese (Fallaufnahme) festgestellten Grunderkrankung basieren, dann hat der Patient



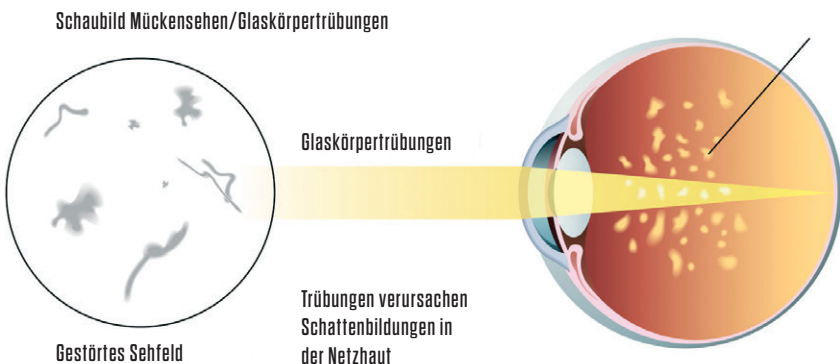
Die Gabe von Schüssler-Salzen oder Homöopathika hat sich in der Behandlung von Augenerkrankungen als große Hilfe erwiesen.

der Netzhaut auftreten. Ergibt die Untersuchung beim Augenarzt, dass weder eine Blutung noch eine Netzhautablösung vorliegen, dann wird das Problem aus Sicht der Naturheilkunde wie folgt behandelt:



- ▶ Arnica C6, wenn die Trübungen nach einer Verletzung auftreten.
- ▶ Phosphorus C6, wenn Sie wie durch einen Schleier sehen.
- ▶ Hamamelis C6 bei einer vom Augenarzt festgestellten Blutung im Augenhintergrund.
- ▶ Nehmen Sie das Mittel Ihrer Wahl dreimal täglich, jedoch nicht länger als sieben Tage.

Sollten die Medikamente nicht anschlagen, machen Sie für wenigstens einen Monat eine Leber-Diät, denn aus Sicht der Naturheilkunde sind Glaskörpertrübungen auf eine angegriffene Leber sowie Toxine, die sich in den verschiedenen Geweben angereichert haben, zurückzuführen. ⚡



Netzhautablösung

Sowohl bei starker Kurzsichtigkeit als auch infolge von Unfällen oder Verletzungen der Netzhaut sowie in Folge von Operationen des grauen Stars kann sich die Netzhaut von dem Untergrund lösen und einreißen. Nach einem Riss der Netzhaut läuft rasch Flüssigkeit zwischen Netz- und Aderhaut, wodurch der Schaden noch wesentlich vergrößert wird. Der Patient sieht Lichtblitze, Glaskörpertrübungen, sowie Einschränkungen des Gesichtsfeldes im betroffenen Auge, so als würde ein Vorhang zugezogen werden. Es handelt sich um einen Notfall, der sofort behandelt werden muss, da sonst Erblindung droht. Treten bei Ihnen solche Symptom auf, müssen Sie unverzüglich den Augenarzt oder die Augenklinik aufsuchen, da ein dringender Notfall vorliegt. Eine homöopathische Behandlung kann dazu beitragen, Rückfälle zu verhüten. Folgende Medikamente haben sich hierbei häufig bewährt:

- ▶ Regenaplex N^o 78 a, einmal täglich acht Tropfen in ein Glas Wasser, über den Tag verteilt trinken.
- ▶ Apis C 30, zu Beginn, wenn die ersten Symptome auftreten.
- ▶ Gelsemium C6, falls Apis nicht innerhalb von 2 Stunden deutlich geholfen hat.
- ▶ Arnica C 30, falls die Netzhautablösung in Folge einer Verletzung des Auges aufgetreten ist.
- ▶ Nehmen Sie das Mittel Ihrer Wahl alle 15 Minuten, während Sie auf ärztliche Hilfe warten, bitte jedoch nicht mehr als maximal zehn Dosen einnehmen.



IV. Bewährte naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten

Augen-Akupunktur

Die Augen-Akupunktur ist heute Hauptbestandteil der naturheilkundlichen Therapie bei allen degenerativen Augenkrankheiten wie der Makula-Degeneration, Glaukom, diabetische Retinopathie, Netzhaut-Degeneration, Retinitis pigmentosa, Sehnerv-Degeneration und ähnlichen Erkrankungen. Dabei haben sich verschiedene Verfahren durchgesetzt. Bekannt geworden sind die Verfahren nach Dr. John Boel sowie die Schädel-Akupunktur nach Yamamoto. Es gibt noch Sonder-Verfahren wie die in meiner Praxis entwickelte besondere Form der Stirn-Akupunktur für Augenkrankheiten, die ich in Kombination mit chinesischer Akupunktur, Ohr-Akupunktur und Akupunktur nach Yamamoto ausführe.

„Die Akupunktur ist ein rein energetisches Behandlungsverfahren, welches in der Lage ist, gestörte – aber noch nicht zerstörte – Funktionskreise der Netzhaut zu verbessern. Für die

verschiedenen Varianten der Makula-Degeneration wurden spezielle Akupunktur-Rezepte entwickelt. In einer Doppelblind-Studie wurde bewiesen, dass durch die Akupunktur-Stimulation die Zentral-Arterie des Auges besser durchblutet wird. Hiermit wäre nun auch in der Augenheilkunde nach wissenschaftlichen Kriterien die Wirksamkeit einer Akupunktur bewiesen.“ (Zitat Dr. med. Reinhard Küstermann aus „Naturarzt“ 10/2004)

Gerade die Stirn hat sich als ein Bereich herausgestellt, der direkten Bezug zu den Steuerungsmechanismen am Auge zu haben scheint. Ich vermute, dass die Stirn eine Art Reflexzone für viele Prozesse darstellt, die mit dem Gehirn verbunden sind. Dazu gehören alle Sinnesleistungen. Yamamoto hatte schon vor Jahren Teile des Schädels erforscht und ein Therapiesystem entdeckt, in dem auch Punkte für die Augen integriert sind.

Wird ausschließlich Akupunktur angewendet, muss diese bei manchen Patienten in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, um die Wirkung aufrechtzuerhalten. Mögliche Faktoren dafür sind das voranschreitende Alter mit zunehmender Stoffwechselproblematik sowie Mangelernährung, Umweltbelastungen, starke Lichteinstrahlung, belastende Medikamente und das psychische Umfeld. Abhängig von diesen Faktoren können die zeitlichen Abstände von wenigen Monaten bis hin zu vielen Jahren variieren.

Um den Erfolg der Akupunktur zu gewährleisten, ist es daher notwendig, den Patienten mit Medikamenten und ande-

Übung 2 Lockerung der Augenmuskeln

Dies ist eine Grund-Übung für alle Augenprobleme. Sie regt den Stoffwechsel im gesamten Auge an. Sie ist bei allen Sehstörungen nützlich. Auch für diese Übung gilt dasselbe zu beachten wie bei Übung 1: Als „Trainings-Anfänger“ können Sie zu Beginn eine Art Muskelkater bekommen.

Patienten mit schweren Augenkrankheiten wie Makula-Degeneration oder Grünem Star dürfen diese Übung allerdings nur sanft ausführen.

Indikation: alle Sehstörungen, Augenkrankheiten

Häufigkeit: zwischendurch so oft wie möglich,
mindestens 3 mal täglich

Pausen: zwischen den Wiederholungen
mindestens 2 Stunden Pause

Und so geht's: **1.** Halten Sie Ihren Daumennagel ungefähr 10 Zentimeter vor die Augen. Es spielt keine Rolle, ob Sie den Nagel deutlich erkennen können oder nicht, denn es geht hier ausschließlich um die Dehnung und Entspannung der Augenmuskeln.



2. Führen Sie den Daumen senkrecht so langsam wie möglich nach oben. Atmen Sie dabei tief ein. Lassen Sie den Kopf bewegungslos. Folgen Sie dem Daumennagel ausschließlich mit Ihren Augen.

3. Führen Sie beim Ausatmen den Daumen wieder in die Ausgangsposition zurück.
4. Wiederholen Sie die Bewegung im Winkel von circa 45 Grad nach rechts oben.
5. Fahren Sie jeweils im Winkel von 45 Grad fort.
6. Machen Sie die Übung einmal im Uhrzeigersinn und anschließend einmal in entgegengesetzter Richtung.

Hoch motivierte Leser können diese Übung auch 3 mal täglich 10 mal in beide Richtungen ausführen. Je mehr Sie üben, desto eher werden Sie Erfolg haben. ☞

Übung 3 Das Tibetische Rad

Die folgende Übung ist in Verbindung mit Übung 1 besonders gut geeignet, um Hornhaut-Verkrümmungen (Astigmatismus) zu beseitigen. Führen Sie immer erst Übung 1 aus, bevor Sie mit dem Tibetischen Rad arbeiten, da hierbei die Augenmuskeln wesentlich stärker gedehnt werden als bei Übung 1. Die Augenmuskeln werden wieder flexibler, so dass die Hornhaut ihre natürliche Form zurückerhält. Sie können Ihren Fortschritt mit dem Astigmatismus-Spiegel (☞ 201) und den Kreisen auf (☞ 200) selbst kontrollieren.

Therapie	Augenübungen	
HORNHAUT-VERKRÜMMUNG (ASTIGMATISMUS)		
Licht-Therapie: 3 mal tägl. lichtgrün + gelb je 10 Minuten, bei offenen Augen	Augenübung 3 / 4	
WEITSICHTIGKEIT (PRESBYOPIE UND HYPEROPIE)		
Licht-Therapie: 3 mal tägl. lichtgrün + gelb, je 10 Minuten, bei offenen Augen, nicht direkt in die Lampe schauen!	Augenübung 1 / 2 / 6 / 7	
AUSFLUSS, GELBLICH		
Augenbäder in isotonischer Kochsalz-Lösung		

Homöopathische Mittel, biochemische Mittel, Komplex-Homöopathie	Was kann ich zusätzlich unternehmen
Biochemie nach Dr. Schüssler: N° 1, Calcium fluoratum D 12 N° 2, Calcium phosphoricum D 6 N° 8, Natrium chloratum D 6	Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte (siehe Rezeptteil im Kapitel Ernährung)
Homöopathie: Wenn bei längerem Fixieren Gegen- stände schlecht erkannt werden: Calcium carbonicum D 12 Schlechtes Sehen in der Nähe, Neigung zu eitrigen Ausschlägen: Silicea D 12 Jeweils 3 mal tägl. 2 Tabl. auf der Zunge zergehen lassen Ein sehr bewährtes Mittel ist Argentum nitricum C 200, 2-mal wöchentl. 5 Globuli, um die Kraft der geschwächten Ziliarmuskeln wieder- herzustellen.	
Biochemie nach Dr. Schüßler: N° 6, Kalium sulfuricum D 6 N° 12, Calcium sulfuricum D 6 Je 3 mal täglich 4 Tabletten	

A

Ablatio retinae	183
Absonderungen	164
Aderhaut (<i>Choroidea</i>)	172
Altersbedingte Makula-Degeneration	161
Alters-Weitsichtigkeit	15, 30, 31, 32, 156, 158
Amblyopie	159, 204
AMD.....	161
Amsler-Gitter	44, 202, 204
Anamnese.....	204
Anisometrie	204
Arbeitsplatzbrille	105
Arteriosklerose.....	48, 56
Astigmatismus.....	33, 149, 150, 151, 200, 201, 204
Astigmatismus-Achse	34, 151
Atemtechnik	129, 131
Atemtherapie.....	127
Augenakupunktur.....	67, 74, 84, 86, 112, 164, 170, 172, 174
.....	183, 187, 189, 191, 193, 195, 197, 199
Augen-Badewanne	176
Augenbrennen	191
Augenhöhle	17, 206
Augennendruck	18, 65
Augenlid-Krampf	193
Augenlid-Zuckungen	191
Augenmuskel.....	31
Augen-Muskel-Entspannung	29
Augen-Rollen	146
Augen schmerzen bei Bewegung.....	197
Augen-Stretching.....	27
Augen-Training	144
Augen-Übungen	144
Augenverletzung	99
Augen-Vorderkammer	18
Augenlaser-Operationen	25
Ausfluss.....	166
Ausleiern der Hornhaut	26

Autogenes Training.....	197
Avastin.....	46, 53, 54

B

Bachblüten	140, 209
Bauchspeichel-Drüse	57
Befindlichkeits-Störungen.....	23
Beta-Karotin	52, 62
Bildschirmarbeit.....	104
Bindegewebe.....	57
Bindehaut.....	18, 103, 141, 176, 205
Bindehaut-Entzündung (<i>Konjunktivitis</i>)	103, 141, 176, 205
Biochemie nach Dr. Schüßler.....	121, 204, 209
Biomaterialien	124
blaues Auge.....	99
Blend-Empfindlichkeit.....	26
Blepharitis.....	94
Brille	
<i>unterkorrigiert</i>	23
<i>vollkorrigiert</i>	23, 145
Bruch'sche Membran.....	42

C

Chalazion.....	102
Cholesterin-Spiegel.....	57
Chorioiditis	172
Computer.....	104
Cranio-Sacrale Osteopathie.....	63

D

Dämmerungs-Sehen.....	25
Darm-Sanierung	27, 57, 60
Darm-Störung	57
Diabetische Retinopathie	65
Dioptrien	144, 160
Doppel-Bilder	26
dreidimensionale Wahrnehmung.....	157



Der studierte Naturwissenschaftler Andreas Nieswandt konzentriert sich auf die Diagnose und Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen. Seine Intention ist, den Erfahrungsschatz der alternativen Augenheilkunde Betroffenen sowie deren Therapeuten durch zahlreiche Veröffentlichungen und Fernsehinterviews zugänglich zu machen. Er hat die Augen-Regenerations-Therapie® (ART-Therapie) entwickelt, die sehr erfolgreich neue Maßstäbe in der Behandlung setzt.

„Mein Sohn hatte einen schweren Unfall am Auge und dadurch eine vorzeitige Linsentrübung mit 10 % Sehkraft. Durch die Therapie von Herrn Nieswandt konnte mein Sohn seine Sehkraft auf 30% verbessern. Lieber Herr Nieswandt, vielen Dank für dieses Buch und die damit verbundene Hilfe.“ (Pezzettino, 01/2012)

„Ich sehe besser, meine Augen sind nicht mehr trocken und angestrengt, die Muskeln tun nicht mehr weh. Ein gutes Buch für Selbsthilfe, es macht Mut, selber Verantwortung zu übernehmen und zu handeln, sicher auch bei viel gravierenderen Problemen, als ich sie habe.“ (Beatrice G. 07/2012)

„Hervorragend. Endlich ein Buch, das sowohl schulmedizinische als auch naturheilkundliche Therapien zusammenfasst. So kann ich als Leser selbst entscheiden, welche Therapie ich bei Augenleiden benötige. Allein die Tabellen im Anhang sind wahres Gold wert.“ (August P. 09/2008)

„Seit gestern lese ich (selbst!) in diesem Buch und mag es nicht mehr aus der Hand legen.“ (Anne M. 09/2008)

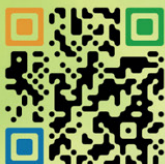
Leserstimmen aus Amazon-Rezensionen:

„Das ist eine wunderbare Alternative zur Schulmedizin. Viel nützliche Infos und Tipps. Kann ich wirklich gut weiter empfehlen. Danke dafür!“

„Rein mit den Empfehlungen aus dem Buch habe ich schon Verbesserungen erzielen können.“

„Dieses Buch zeigt viel praktische Erfahrungen und dient als Anleitung für Therapeuten sowie für eine begrenzte Selbstanwendung. Sehr gut und verantwortungsvoll geschrieben.“

„Ich kann das Buch jedem empfehlen, der selbst aktiv an seiner Behandlung teilhaben möchte.“



Aktualisierte, formaterweiterte 3. Auflage 2015
im lesefreundlichen Layout
224 Seiten, 72 Abbildungen, 51 Tabellen
Komplett vierfarbig, gedruckt in Deutschland
Vivita® Verlag, www.vivitaverlag.de

€ 19,80

augenregeneration.de



9 783981 252088