

BEATE RINDERER

Alles, was
Sie selbst für
Ihre Augen
tun können

Natürlich besser sehen

Sehkraft ganzheitlich
verbessern und erhalten



humboldt

In diesem Ratgeber erfahren Sie ...

- alles Wichtige über Erkrankungen der Augen.
- wie Augenerkrankungen behandelt werden.
- wie Sie Augenerkrankungen vorbeugen können.
- welche die beste Vorsorge für Ihre Augen ist.
- was Sie selbst für die Gesundheit Ihrer Augen tun können.
- wie ein augengesunder Lebensstil aussieht.
- ob Nahrungsergänzung für Sie wichtig ist.
- wie Ihre Ernährung die Augengesundheit beeinflusst.
- warum Bewegung auch für die Augen wichtig ist.
- warum Entspannung für die Augengesundheit essenziell ist.
- was den Augen nicht guttut.
- wie Sie Schadenverursacher erkennen und vermeiden können.
- wie Naturheilkunde und alternative Methoden Ihren Augen helfen können.
- von Übungen, die Ihre Augen gesund erhalten.
- welche Akupressurpunkte Sie selbst aktivieren können.
- worauf Sie bei Sehhilfen achten müssen.
- ob und wann eine Sonnenbrille hilfreich sein kann.
- Wichtiges zum Thema Bildschirmarbeit und trockene Augen.
- Wichtiges, um operative Eingriffe einschätzen zu können.

BEATE RINDERER

Alles, was
Sie selbst für
Ihre Augen
tun können

Natürlich besser sehen

Sehkraft ganzheitlich
verbessern und erhalten

4 **VORWORT**

7 **GRUNDLAGEN MIT DURCHBLICK**

8 **So ist das Auge aufgebaut**

8 Iris und Augenlinse

9 Der Glaskörper

10 Netzhaut und Makula

11 **So funktioniert Sehen**

12 **Häufige Augenkrankheiten**

12 Makuladegeneration

15 Hornhauttrübung

15 Grauer Star (Katarakt)

17 Grüner Star (Glaukom)

18 Diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie)

20 Retinitis pigmentosa

22 Trockenes Auge (Siccasyndrom)

23 Allergien und gereizte Augen

25 **Die häufigsten Gründe für Sehhilfen**

25 Kurzsichtigkeit (Myopie)

27 Weitsichtigkeit (Hyperopie)

29 Alterssichtigkeit (Presbyopie)

31 Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)

- 32 **Medikamente und Operationen**
- 32 Wirkstoffe sorgfältig einsetzen
- 34 **Operationen individuell entscheiden**
- 35 Feuchte Makuladegeneration
- 36 Trockene Makuladegeneration
- 36 Grauer Star
- 38 Grüner Star
- 39 Trockenes Auge

- 41 **NATURHEILKUNDLICHE HILFE UND SELBSTHILFE**
- 42 **Mehr Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz**
- 42 Akupunktur: Impulse zur Heilung
- 48 Ausleitung von Giften und Säuren
- 49 Gefäße in Schuss bringen
- 50 Naturheilkundliche Medikamente
- 61 **Drei Säulen für den augengesunden Lebensstil**
- 61 Säule 1: Augengesund ernähren
- 82 Säule 2: Augengesund bewegen
- 89 Säule 3: Augengesund entspannen
- 104 **Acht Augenübungen: einfach und effektiv**
- 105 Selbsttest: Schauen beide Augen gleichzeitig?

- 127 **ANHANG**
- 127 **Buchtipps zum Weiterlesen**
- 128 **Empfehlenswerte Links**
- 130 **Lesetafel**
- 131 **Stichwortverzeichnis**

VORWORT

Liebe Leserin, lieber Leser,

dieses Buch ist für Menschen geschrieben, die Probleme mit den Augen haben, und für alle, die sich vorausschauend um ihre Augen kümmern möchten, damit sie bis ins hohe Alter gut sehen können.

Gute Augen sind ein Geschenk, das die meisten von uns zu ihrer Geburt erhalten haben. Wir wissen dies oft erst zu schätzen, wenn der Verlust unserer Sehkraft droht. Signalisieren die Augen „Ich kann nicht mehr“, sollten wir uns nicht nur eine Sehhilfe kaufen und so weiter machen wie bisher. Das wäre, als ob wir in unserem Auto die Warnlampe abkleben, anstatt uns um das Problem zu kümmern. Für den Erhalt unseres Augenlichts können wir viel mehr tun – und das sollten wir auch!

Meine Großeltern mussten bis weit über ihr achtzigstes Lebensjahr hinaus keine Brille tragen. Ohne Sehhilfe oder gar Augenoperationen gesund alt zu werden, das ist eine schöne Vorstellung! Dieses Buch gibt Ihnen viele wichtige Informationen an die Hand, die Ihnen dabei helfen, möglichst lange auf natürliche Weise gut zu sehen und Augenkrankheiten zu vermeiden. Es zeigt Ihnen Chancen und Möglichkeiten auf, Ihre schon verloren geglaubte Augengesundheit zurückzuerobieren bzw. eine gute Sehfähigkeit zu erhalten. Ich freue mich und danke Ihnen, dass Sie diesem Ratgeber folgen, auch wenn Ihnen die eine oder andere Wahrheit über die Augengesundheit vielleicht nicht ganz schmecken wird. Lesen Sie diesen Ratgeber mit einem Schmunzeln auf den Lippen, denn Sie werden sich – wie wir alle – das eine oder andere Mal ertappt fühlen.



Viel Gesundheit wünscht Ihnen
Ihre

Beate Ruiders



GRUNDLAGEN MIT DURCHBLICK

Unsere Augen leisten täglich Unglaubliches, sie sind Tag und so manche Nacht im Dauereinsatz. Damit die Augen keinen Burn-out erleiden, brauchen sie unsere Unterstützung. Wir beschäftigen uns im ersten Teil dieses Buches damit, wie das Auge aufgebaut ist und wie es funktioniert. Außerdem erfahren Sie, was passieren kann, wenn wir nicht sorgsam mit unseren Augen umgehen, und welche medizinischen Maßnahmen bei Erkrankungen der Augen oftmals zum Einsatz kommen.



So ist das Auge aufgebaut

Vor dem Spiegel stehend, sehen wir nur den kleinen vorderen Teil des Auges, das insgesamt die Form einer Kugel hat und deswegen auch als Augapfel bezeichnet wird. Die Augenhöhlen schützen die Augen zusammen mit der sichtbaren weißen Lederhaut, die auf der Vorderseite des Auges zur durchsichtigen Hornhaut wird. Die ebenfalls schützenden Augenlider werden innen von der Bindehaut (Schleimhaut) ausgekleidet. Die Bindehaut und eine kleine Tränendrüse im Oberlid sorgen dafür, dass die Augen gut befeuchtet und vor Staubteilchen und Erregern geschützt sind. Durch wiederkehrendes Blinzeln wird Tränenflüssigkeit als Film auf der Augenoberfläche verteilt, Lederhaut und Hornhaut dadurch gereinigt und ernährt. Über sechs Muskeln kann das Auge in die unterschiedlichen Richtungen bewegt werden.

Iris und Augenlinse

Gleich hinter der transparenten Hornhaut ist die Regenbogenhaut zu sehen. Diese trägt mit ihren unterschiedlichen Farben – wie Braun, Grau, Grün oder Blau – und ihren Mischtönen zur äußeren Schönhaut unserer Augen bei. Die Iris, auch Regenbogenhaut genannt, hat die Funktion einer Blende, welche die ins Auge einfallende Lichtmenge reguliert, indem die runde Öffnung im Zentrum sich unterschiedlich weit im Durchmesser stellt. Diese dunkel erscheinende Öffnung wird Pupille genannt. Danach kommt die Augenlinse, sie wird über Muskeln bewegt, wodurch sie flacher oder bauchiger wird und so dafür sorgt, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht. Das Licht wird dorthin gebündelt, also fokussiert. Das ist sehr wichtig, damit wir sowohl in der Nähe als auch in der Ferne, sprich in unterschiedlichen Abständen, scharf sehen können.



Alles, was wir betrachten, stellt die Augenlinse scharf.

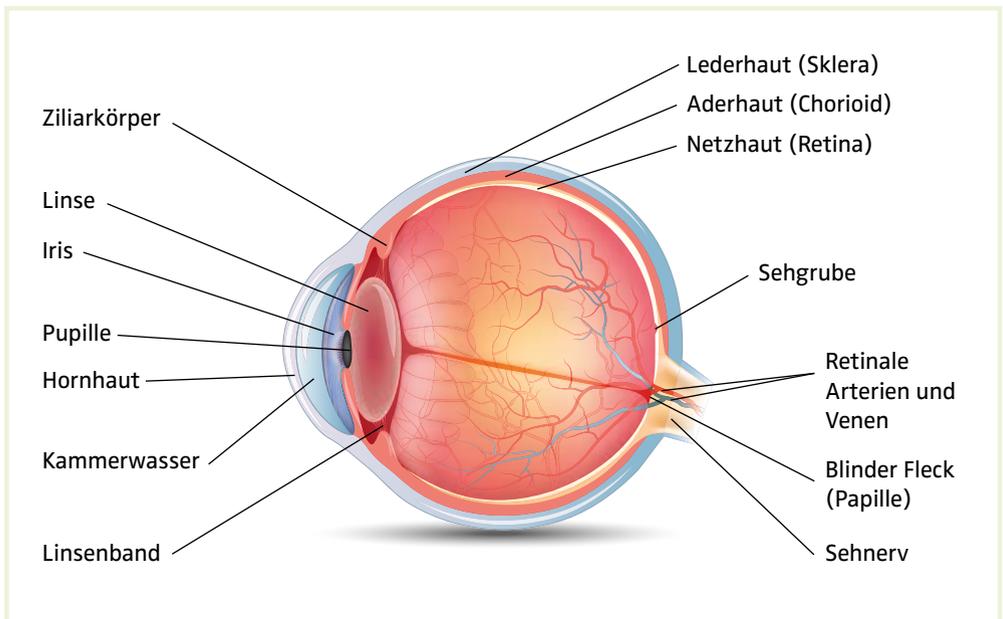
Der Glaskörper

Zwischen der Linse und der Netzhaut befindet sich der runde Glaskörper. Er ist eine durchsichtige, gallertartige Masse, die außen von einer feinen Membran überzogen ist und zu 98 Prozent aus Wasser, zu zwei Prozent aus Hyaluronsäure sowie unsichtbaren, feinst verteilten Eiweißbestandteilen und Bindegewebsfasern besteht. Entmischen sich die Eiweißbestandteile vom Wasser und ballen sich zu lichtdichten Strukturen zusammen, so werden diese Trübungen für das eigene Auge als „schwebende Würmchen“ oder „fliegende Mücken“ plötzlich sichtbar und gehen – leicht zeitlich verzögert – mit der Bewegung des Augapfels mit. Der Fachausdruck für diese Eiweißverdichtungen ist „Mouches volantes“. Sie sind als solches nicht gefährlich, allerdings stellen sie einen Hinweis auf degenerative Prozesse im Auge dar.



Der Glaskörper des Auges besteht zu 98 Prozent aus Wasser.

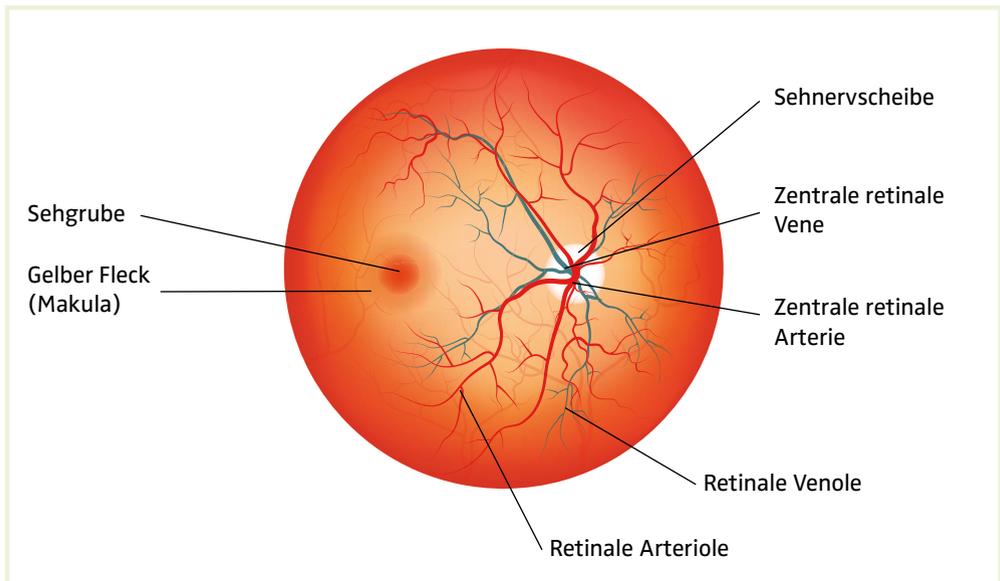
Der Aufbau des menschlichen Auges



Netzhaut und Makula

Im Zentrum der Netzhaut befindet sich die Makula. Sie ist gelb, hat einen Durchmesser von ca. vier Millimetern und liegt exakt auf der Sehachse, die von der Hornhautmitte bis zur Netzhaut verläuft. Fällt Licht von einem betrachteten Gegenstand direkt in unser Auge, so trifft es auf die Makula, den Ort des schärfsten Sehens. Mit der Makula sehen wir die Farben und alle Details, wodurch wir z. B. auch lesen können. Dies ist möglich durch die Zapfenzellen, wohingegen für geringere Lichtmengen, z. B. in der Dämmerung, die Stäbchenzellen zuständig sind. Diese befinden sich ebenfalls auf der Netzhaut, allerdings außerhalb der Makula. Vielleicht haben Sie schon einmal auf den Bildern, die Ihr Augenarzt von Ihrer Netzhaut gemacht hat, eine Vertiefung gesehen. Diese kommt daher, dass die zehn Schichten, aus denen die Netzhaut besteht, an der Stelle der Makula etwas dünner sind, sodass sich eine Grube bildet, die auch als Sehgrube bezeichnet wird.

Der Aufbau der Netzhaut



So funktioniert Sehen

Das Auge funktioniert vereinfacht ausgedrückt wie ein Fotoapparat. Leistungsfähig und faszinierend schnell vollzieht es sämtliche Fokuswechsel – in voller Bewegung, unabhängig vom Abstand zum Gesehenen, blitzschnell, scharf und hochauflösend. Präzise von Weitwinkel bis Tele, von nah bis fern. Dennoch: Am Sehvorgang ist das Auge nur zu zehn Prozent beteiligt, 90 Prozent des Sehens finden in unserem Gehirn statt. Die von der Netzhaut erfassten Informationen werden als elektrische Impulse über den Sehnerv an das Gehirn geleitet. Vergleichen wir diesen Umstand mit einem Computer, so wäre das Auge die Hardware und unser Gehirn die dazu erforderliche Software. Damit wir gut sehen können, benötigen wir beides: Hardware und Software – Gerät und Gehirn.

Sehen entsteht, wenn Licht den Weg durch Hornhaut, Pupille, die fokussierende Linse und den Glaskörper zur Netzhaut geht. Wenn die Lichtstrahlen auf die Netzhaut fallen, werden lichtempfindliche Rezeptoren (Stäbchen und Zäpfchen) und dadurch Nerven angeregt, bestimmte Signale an das Gehirn weiterzuleiten. Diese visuell erfassten Informationen werden über den Sehnerv zum Zwischenhirn und von dort zum hinteren Teil des Großhirns geleitet. Damit die Informationen von beiden Augen verarbeitet werden können, kreuzt ein Teil der Sehnervfasern in einer sogenannten Sehnervkreuzung jeweils auf die Gehirngenseite und wird dort zu einem Gesamtbild verarbeitet.



Durch über 60 Millionen Nervenfasern sind Auge und Gehirn verbunden.

Häufige Augenkrankheiten

Im Folgenden erkläre ich Ihnen die häufigsten Augenerkrankungen und wie diese behandelt werden können. Eine stichhaltige Diagnose kann jedoch stets nur nach einer eingehenden augenärztlichen Untersuchung gestellt werden – Augenarztpraxen und -kliniken können mittels modernster Geräte sehr gut Einblick in Ihre Augen nehmen.

Makuladegeneration

Erkrankt die Netzhautmitte, also die Makula, und gehen dort Zellen zugrunde, spricht man von einer Makuladegeneration. Diese zählt zu den Stoffwechselkrankheiten und beginnt meist als Durchblutungsstörung. Aber Vorsicht: Im akuten Verlauf einer feuchten Makuladegeneration sind durchblutungsfördernde oder blutverdünnende Maßnahmen mitunter für die Augen sehr gefährlich, in diesem Fall sollten auch keine durchblutungsfördernden Ginkgopräparate eingenommen werden.

Die feuchte Krankheitsform kommt in ca. 15 Prozent aller Fälle vor und ist von einem aggressiven Verlauf gekennzeichnet. Zum Glück bleibt in 85 Prozent der Fälle die Makuladegeneration trocken. Grundsätzlich gilt, die Ursache muss angegangen werden. Sehr wichtig ist es dafür zu verstehen, wie es überhaupt zu einer Makuladegeneration kommen kann.

Der Vorgang des Sehens ist ein chemischer Stoffwechselprozess, bei dem permanent Abfallstoffe entstehen, die aus dem Auge, insbesondere aus der Makula, entsorgt werden müssen. Diese Entsorgung aus der Netzhaut erfolgt über die Bruchsche Membran hin zur Aderhaut. Von dort werden die Stoffwechselendprodukte über kleine venöse Gefäße entsorgt. Umgekehrt werden in den kleinen Arteriolen Nährstoffe zum Auge hin transportiert.



Wichtig bei Makuladegeneration ist eine Umstellung des Lebensstils.

Bekommt die Makula nicht genügend Vitalstoffe und werden Abfallstoffe nicht vollständig aus ihr abtransportiert, kommt es hier zu Eiweißablagerungen, Drusen genannt. Diese erschweren nun die Versorgung der Makula und natürlich auch die Entsorgung neuer Stoffwechselprodukte. Ein Teufelskreis entsteht und die Makula geht zunehmend zugrunde.

Unser Körper ist sehr intelligent und sucht immer nach Lösungen, um sich selbst zu helfen. Aus dieser Versorgungsnot heraus lässt das Auge manchmal Gefäße von der Aderhaut über die Bruchsche Membran in die Makula wachsen – eine Makuladegeneration der feuchten Form entsteht. In der Netzhaut können kleine Ödeme entstehen, wenn aus den neu gebildeten, leider wenig stabilen Gefäßen Flüssigkeit austritt. Die Folge ist eine zu meist recht schnell abnehmende Sehschärfe.

Die Grundlage der feuchten Makuladegeneration ist immer die trockene Krankheitsform. Dies betone ich, da manche Patienten den Eindruck haben, es sei von Vorteil, die feuchte Form zu haben, da dann beispielsweise eine Spritzenbehandlung (Seite 35) möglich ist. Dem ist aber nicht so! Die feuchte Form ist sogar äußerst gefährlich für das Augenlicht und muss schnell behandelt werden. Auch eine Umstellung der Lebensweise ist unumgänglich. Eine Diabeteserkrankung erhöht zusätzlich das Risiko, an einer Makuladegeneration zu erkranken.

Typische Anzeichen einer Makuladegeneration

Frühstadium:

- Sehen wird schlechter, verschwommen und unscharf im Zentrum
- Lesen wird anstrengender
- erhöhter Lichtbedarf
- erhöhte Blendempfindlichkeit, z. B. bei nächtlichen Autofahrten
- Kontrastsehen wird schlechter
- Personen werden erst beim Näherkommen erkannt
- Gefühl, man brauche eine stärkere Sehhilfe

Fortgeschrittenes Stadium:

- Buchstaben scheinen zu springen oder fehlen
- gerade Linien erscheinen oft gewellt, verzerrt oder gebogen
- Zentrum des Gesichtsfeldes erscheint getrübt oder als grauer Fleck

Endstadium:

- Lesen ist nicht mehr möglich
- Gesichter werden nicht mehr erkannt
- Zentrum des Gesichtsfeldes fehlt, es wird teilweise ein dunkler Fleck wahrgenommen
- Hilfe für viele Dinge im Alltag wird gebraucht



Sehkraftverlust bei Makuladegeneration: ca. 15 Prozent pro Jahr.

Ohne Hilfe schreitet eine Makuladegeneration immer weiter voran, je nach Allgemeinzustand langsam oder auch sehr schnell. Im statistischen Mittel liegt der Sehkraftverlust bei 15 Prozent pro Jahr, was ganz schön viel ist. Die Erkrankung nimmt insgesamt rasant zu und betrifft mittlerweile auch Menschen in mittleren und jüngeren Lebensjahren. Noch vor ein paar Jahren war es eher eine Erkrankung des Alters, die deshalb auch als altersbedingte Makuladegeneration (AMD) bezeichnet wurde. Die gute Nachricht: Mit entsprechender Unterstützung durch einen gesunden Lebensstil und vor allem eine gesunde Ernährung hat

unser Auge normalerweise die Kraft, vorhandene Ablagerungen wieder abzubauen, wodurch sich durchaus auch die Durchblutung der Netzhaut wieder verbessern kann.

Hornhauttrübung

Die Hornhauttrübung ist ursächlich immer eine Stoffwechselstörung, durch die es langfristig zu Ablagerungen in der Hornhaut kommt. Die Ursachen sind nicht selten stress- und meist ernährungsbedingt und hängen sehr stark mit unserem Immunsystem zusammen.

Bei geöffneten Augen ist die Hornhaut im direkten Kontakt zur Umgebung, einzig ein dünner Tränenfilm schützt sie vor Umwelteinflüssen. Und nur wenn die Hornhaut ausreichend feucht gehalten wird, kann sie klar und durchsichtig bleiben. Ist der Tränenfilm nicht ausreichend in der Menge sowie in der Qualität der Zusammensetzung, kann es zu einer Trübung der Hornhaut kommen, sie kann zerkratzen oder z. B. durch eine bakterielle oder virale Hornhautentzündung rau werden. Als Folge kann ein kratzendes Gefühl wie durch Sandkörner verursacht entstehen, der Tränenfilm kann abreißen. Keime können eindringen und die Hornhaut selbst kann bei starken Temperaturunterschieden einreißen.

Auf keinen Fall sollte mit einem trockenen Tuch über das Auge gewischt werden, auch dies kann zum kurzzeitigen Abreißen des Tränenfilms führen. Behandelt wird meist durch feuchtigkeitsspendende Gels und hyaluronsäurehaltige Augentropfen.

Grauer Star (Katarakt)

Beim grauen Star handelt es sich um eine Eintrübung der Linse, die vor allem ältere Menschen ab 70 Jahren betrifft, jedoch nicht ausschließlich. Durch die Linsentrübung wird das Sehen zunehmend unschärfer, lichtempfindlicher und das Farbsehen bekommt einen Graustich, als ob alles im Nebel wäre. Durch die



Nie mit trockenem Tuch das Auge reiben.

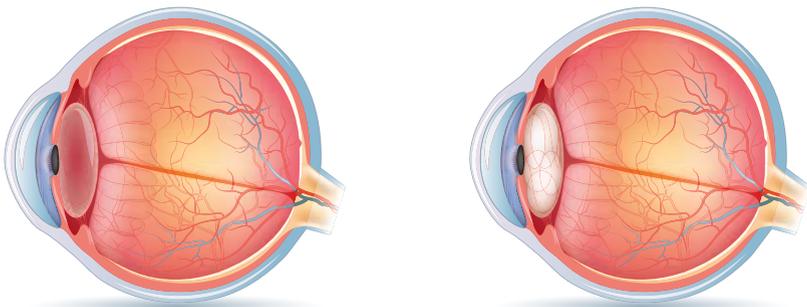
Trübung der Linse ändert sich deren Brechkraft, das Sehen in die Ferne wird schwieriger. Es kann auch verzerrt sein, Doppel- und Mehrfachbilder können entstehen.

Betroffene werden beim nächtlichen Autofahren durch die entgegenkommenden Scheinwerfer geblendet, besonders schwierig wird das Autofahren im Dunkeln bei Regen, wenn die Straße spiegelt. Bei fortschreitendem grauem Star wird Autofahren also zum Sicherheitsrisiko. Doch auch hier gibt es viele Möglichkeiten einer effektiven Vorsorge durch den richtigen Lebensstil.

Bei der Entstehung des Altersstars kommen oft mehrere Faktoren zusammen: der Einfluss von UV-Licht sowie ein hoher Blauanteil in den modernen Leuchtmitteln und Bildschirmen wie etwa beim Fernseher, Computer, Tablet und Handy.

Problematisch sind auch Rauchen, Alkoholkonsum und eine Ernährung mit tierischem Eiweiß anstatt vitalstoffreicher, pflanzlicher Nahrung. Vor allem ein Mangel an Vitamin C und Vitamin D führt häufig zu einer Linsentrübung. Diabetiker haben generell ein erhöhtes Risiko, an einem grauen Star zu erkranken, der bei deutlichen Funktionseinbußen operativ versorgt wird. Bei dieser Operation wird die trübe Linse durch eine Kunstlinse ersetzt.

Gesundes Auge
(links) und Auge mit
grauem Star (rechts)



NATURHEILKUNDLICHE HILFE UND SELBSTHILFE

Sage und schreibe über 10.000 unterschiedliche Augenerkrankungen können unseren Augen zusetzen. Sie können jedoch vieles selbst dafür tun, um lange gut zu sehen oder eine schulmedizinische Behandlung optimal zu unterstützen. Neben ganzheitlichen Methoden, wie beispielsweise Akupunktur oder auch der Heilkraft der Homöopathie, trägt ein gesunder Lebensstil enorm dazu bei, dass die natürliche Sehkraft erhalten bleibt bzw. verbessert werden kann. Dazu zählen eine ausgewogene Ernährung mit Augenvitalstoffen, ausreichend Bewegung an frischer Luft, Entspannung und ein erholsamer Schlaf sowie gezielte Augenmuskelübungen, die wenig Aufwand, aber einen großen Nutzen für Ihr Sehvermögen bedeuten.

Mehr Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz

Unser Körper weiß normalerweise sehr gut, was er zu seiner Gesunderhaltung benötigt. Wir müssen ihn allerdings in seiner Selbstregulation unterstützen. Ist eine Augenerkrankung beispielsweise bereits fortgeschritten, so bedarf es neben Lebensstilmaßnahmen oft ganzheitsmedizinischer Therapieverfahren wie z. B. einer Akupunktur. Ganzheitlich bedeutet bei alledem natürlich auch die regelmäßige Kontrolle Ihrer Augen und der Sehkraft durch den Augenarzt.

Was Sie für die ganzheitsmedizinischen und naturheilkundlichen Methoden und deren Wirkung mitbringen müssen, ist in fast jedem Fall Geduld und Durchhaltevermögen. Es gibt eine alte Regel der Naturheilkunde: So lange eine Krankheit sich durch unsere Gewohnheiten und unser Verhalten aufgebaut hat, und so lange diese Krankheit schon besteht, genauso lange braucht auch der Körper, bis er die Krankheit wieder komplett beseitigt hat. Darin steckt auf jeden Fall etwas Weisheit, lassen Sie sich aber trotzdem bitte keinesfalls entmutigen. Bleiben Sie dran, es ist schließlich Ihr Leben und Ihr Körper, worum es hier geht. Es gibt kein Mittel, das alles heilen kann, aber es gibt Mittel und Wege, wie wir mit Geduld und stetem Einsatz unsere Augen und den gesamten Körper unterstützen können.

Akupunktur: Impulse zur Heilung

Eine spezielle Akupunktur für die Augen bildet heute die Basis der ganzheitlichen Therapie. Seit ihren Ursprüngen in den 1980er-Jahren gibt es inzwischen sehr viele Erfahrungen aus Forschung und Praxis, und viele Menschen konnten bisher bei den unterschiedlichsten Augenproblemen von einer Augenakupunktur profitieren.



Die Augenakupunktur hat ihre Ursprünge in den 1980er-Jahren.

Die häufigsten Gründe für eine Augenakupunktur

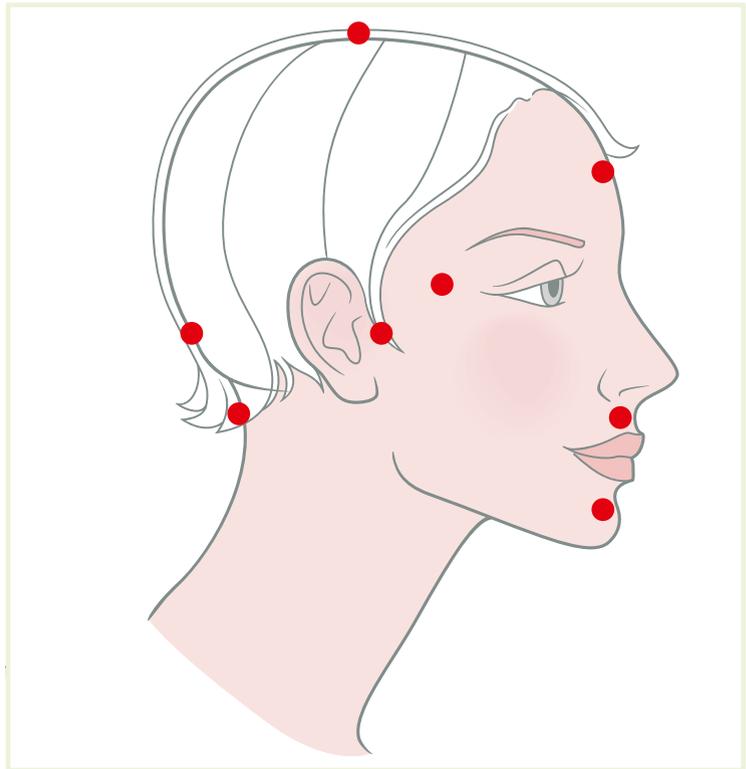
- trockene und feuchte Makuladegeneration
- juvenile Makuladegeneration bei Kindern und Jugendlichen
- grüner Star (Glaukom)
- grauer Star (Katarakt) bzw. Nachbehandlung einer Kataraktoperation
- diabetische Netzhautschädigungen (Retinopathie)
- Netzhautleinblutungen
- Zentralvenen- und Zentralarterien-Thrombosen (Augeninfarkt)
- Gefäßerkrankungen
- Retinitis pigmentosa
- Sehnervschädigungen
- Netzhautablösung als Begleitbehandlung
- Blutgerinnsel im Auge
- Vernarbungen des Auges
- Hornhautverletzungen
- Keratokonus (Ausdünnung der Hornhaut)
- Pterygium (Flügelfell = gutartige Wucherung der Bindehaut)
- Augenentzündungen und Gerstenkorn
- trockene oder tränende Augen
- Fehlsichtigkeit wie Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit
- Nachbehandlung von Augen- und Gehirnoperationen
- Sehstörungen nach Gehirnuquetschungen durch Unfälle
- Sehstörungen durch Medikamentenvergiftungen

Nachgewiesen ist, dass es durch die Akupunkturbehandlung etwa zur Ausschüttung verschiedener Botenstoffe wie den bekannten Endorphinen kommt. Diese körpereigenen Stoffe gelten als Schmerzhemmer, weil sie zu mehr Entspannung beitragen – ein Aspekt, der insbesondere bei Augenleiden bedeutsam ist. Weitere Botenstoffe und Stoffwechselprozesse werden angeregt, eine Akupunktur kann so die entscheidende anstoßende Wirkung für Heilung vermitteln bzw. regulativ auf diese hinwirken.

Prinzipiell sind alle Augenleiden unterschiedlich gut und schnell behandelbar. Unerwünschte Nebenwirkungen gibt es nicht, weil durch die Akupunktur weder etwas verschlechtert noch etwas kaputt gemacht werden kann.

Die verwendeten Akupunkturpunkte befinden sich hauptsächlich am Kopf, an den Händen, Knien und Füßen – im Auge selbst wird also nicht akupunktiert. Viele der zur Anwendung kommenden Punkte haben eine direkte Verbindung zum Gehirn, und genau das macht die Therapie so wirkungsvoll. Bislang sind insgesamt 128 für die Augen hochwirksame Akupunkturpunkte bekannt.

Viele Akupressurpunkte haben direkte Verbindung zum Gehirn.



Eingangstest

Um sicherzustellen, dass der Körper gut mit den Impulsen der Akupunktur arbeiten kann, ist zu Beginn ein Test auf die Reaktionsfähigkeit der gewählten Punkte wichtig. Das deutlichste Zeichen für einen sehr gut reagierenden Augenakupunkturpunkt ist: Die Akupunktur mit der Akupunkturnadel tut weh. Spüren Sie den Einstich deutlich, zeigt dies, dass der Akupunkturpunkt reagiert und die Voraussetzungen für eine Behandlungsserie erfüllt sind, die im besten Falle auch eine vollständige Wiederherstellung der Sehkraft bedeuten kann.

In akuten Fällen kann sogar nach dem schmerzhaftesten Punkt gesucht werden: Je schmerzhafter ein Punkt auf die Nadeln reagiert, desto stärker arbeitet er auch. So nehmen wir den Schmerz mit einem lächelnden und einem weinenden Auge an.

Eine Augenakupunkturtherapie erfordert in der Regel 30 Sitzungen in einem engmaschigen zeitlichen Abstand. In der Regel werden die Behandlungen auf zehn Tage mit täglich drei Akupunktursitzungen aufgeteilt. Inklusive der Wirkzeit zwischen den einzelnen Sitzungen sollten Sie mit einem täglichen Zeitaufwand von insgesamt 2,5 Stunden rechnen. Die Zeitabstände werden so gewählt, dass der Körper mit dem Impuls der vorhergehenden Sitzung immer noch arbeitet, wenn die nachfolgende Akupunktur durchgeführt wird. Die akupunktierten Punkte ändern sich dabei nach einem individuell ausgeklügelten und hochwirksamen System täglich.

Erhaltungstherapie

Ist die Intensivphase der Akupunkturtherapie abgeschlossen, sind danach in den meisten Fällen regelmäßige Erhaltungsbehandlungen notwendig, um das erzielte Ergebnis aufrechtzuerhalten und die Augen in ihrer Funktion weiterhin zu unterstützen. Hierfür empfiehlt sich in den meisten Fällen ein Abstand von vier Wochen. Alternativ kann das Auge z. B. auch alle drei



Chronisch degenerative Erkrankungen profitieren ein Leben lang von Augenakupunktur.

Monate oder einmal im Jahr mit einigen engmaschig gesetzten Akupunkturterminen unterstützt werden.

Individuell auf die jeweilige Situation abgestimmt bedarf es also einer Regelmäßigkeit an Energiezufuhr, wobei bei den chronisch degenerativen Augenerkrankungen in den meisten Fällen eine lebenslange Therapiebegleitung erforderlich ist.

Akupunkturnadeln sind haarfein mit einem Durchmesser von 200 µm. Im Vergleich dazu haben Hohnadeln zum Spritzen oder Blutabnehmen einen ca. viermal so großen Durchmesser. Stellen Sie sich darauf ein, dass eine Augenakupunktur mit Nadeln, trotz deren Feinheit, dennoch schmerzhaft ist. Das lässt sich leider nicht vermeiden, denn wenn Sie das Setzen der Nadeln nicht deutlich spüren, so wird der betreffende Augenakupunkturpunkt wie beschrieben nicht ausreichend arbeiten.

Wird er jedoch präzise getroffen und reagiert entsprechend, so entsteht durch die Nadel ein Schmerz. Durch die Nadel im Akupunkturpunkt steht dieser quasi erst einmal wie unter Schock. Erst nach ca. 25 Minuten entkrampft das Gewebe wieder, der Akupunkturpunkt fängt entspannt zu arbeiten an und die Nadel kann leicht entfernt werden. Und erst danach fängt der Akupunkturpunkt richtig zu arbeiten an.

! Akupunkturlaser beeinflussen das Immunsystem positiv.

Der medizinische Akupunkturlaser

Zum Glück leben wir im 21. Jahrhundert, und es gibt auch die Möglichkeit der Akupunkturbehandlung mit dem Akupunkturlaser. Dieser stellt zum beschriebenen klassischen Vorgehen die absolut schmerzfreie Alternative dar und ist daher nicht nur für Kinder und ängstliche Menschen ein Segen. Die Akupunktur mit dem medizinischen Akupunkturlaser bringt zudem bessere Ergebnisse, denn die ausgewählten Punkte werden mit dem Laserlicht statt mit Nadeln stimuliert. Der Stoffwechsel der Zellen wird dadurch erhöht wie auch der Austausch von biologischen Informationen der Zellen untereinander.

Die ersten Akupunkturlaser waren noch nicht leistungsstark genug. Seit mittlerweile mehr als einem Jahrzehnt ist das anders, und der Akupunkturlaser ist therapeutisch in seiner Leistungsfähigkeit unübertroffen. Die Schwingung des Lasers und die Eigenschwingung des Akupunkturpunktes arbeiten sehr harmonisch miteinander. Der Kontakt mit einer Akupunkturnadel ist dagegen wie beschrieben erst einmal unharmonisch, weil der Akupunkturpunkt einem Fremdkörper aus Metall gegenübersteht.

Ein weiterer Grund für die besseren Ergebnisse durch die Anwendung eines Lasers könnte sein, dass die speziellen Akupunkturpunkte mit jeder Sitzung immer stärker reagieren. Bei Nadeln ist dies jedoch mit dem Nachteil immer schmerzhafter werdender Sitzungen verbunden. Und ein mit Schmerz gequälter Körper ist verkrampft. Ganz anders ist es bei der Laserakupunktur: Diese ist ein Grund zur Freude und nicht selten so beruhigend, dass man auf der Liege einschläft.



In der Entspannung kommt die Regeneration.



Akupunkturlaser erzielen gegenüber Nadeln deutlich bessere Behandlungsergebnisse.

Ausleitung von Giften und Säuren

Augenerkrankungen entstehen oftmals dann, wenn die Entgiftungsorgane nicht mehr voll leistungsfähig sind. Die Folge sind zunehmende Ablagerungen von Stoffwechselendprodukten im Auge. Betrachten wir es am Beispiel der Makuladegeneration, die auch mit einer starken Ansammlung von Ablagerungen im Gewebe einhergeht und durchaus mit einer Leber- und Milzschwäche in Zusammenhang stehen kann. Geht sie in die feuchte Form über, sind zudem oft die Nieren beteiligt bzw. der körpereigene Entgiftungsweg über die Nieren ist blockiert – beispielsweise durch Harnsäurefluten einer belastenden und vitalstoffarmen Ernährung (raffiniertes Salz, tierische Eiweiße, Zucker, Weißmehlprodukte und Ähnliches), die zu einer chronisch latenten Übersäuerung führt.



Entlasten durch Entgiften ist vor allem beim Glaukom sehr wichtig.

Entgiften und das Ausleiten von Stoffwechselendprodukten zur Entlastung der Augen sind daher etwa im Falle einer Glaukomerkrankung ein wichtiges Motto. Die Stärkung der Entgiftungsorgane wie Leber und Galle, Darm und Nieren ist somit innerhalb eines ganzheitlichen Therapiekonzeptes eine maßgebliche Säule. Dies auch vor dem Hintergrund, dass anderenfalls durch die Übersäuerung das Risiko für ein übermäßiges Wachstum krankmachender Keime im Darm steigt. Eine dauerhafte Fehlbesiedelung des Darms wiederum führt zu einer Störung der Immunfunktionen. Der Zusammenhang ist rasch erklärt: Die lebenswichtige Grundlage unseres Immunsystems ist ein gesunder Darm, da sich dort 70 bis 80 Prozent unserer Abwehrzellen befinden.

Häufig ist die ernährungsbedingte Übersäuerung bzw. Belastung der Körpergewebe und Organe der Türöffner für chronisch degenerative Augenerkrankungen. Die sich zunehmend ansammelnden Säuren versucht der Körper beispielsweise über die Haut loszuwerden und schafft das teilweise auch recht gut – vor allem über die Fußsohlen. Ein typisches Anzeichen sind die sogenann-

ten Käsefüße, deren säuerlicher Geruch von den ausscheidenden Säuren herrührt, sie sind übrigens auch anfälliger für Fuß- und Nagelpilz.

Ganz nebenbei können wir aber auch über die Füße entsäuern, wenn wir die Füße am Morgen und am Abend jeweils nach dem Duschen mit einer Pflanzenölseife eincremen. Hierfür schäumen Sie die Seife in der Hand auf und massieren mit diesem feinen Seifenschaum so lange die Füße, bis der Schaum komplett eingezogen ist. Massieren Sie auch den Bereich zwischen den Zehen, das ist wichtig für den Lymphfluss. Wählen Sie eine reine Pflanzenölseife aus, deren Duft Sie mögen. Sie bekommen dadurch duftende und super gepflegte Füße wie die eines Babys.

Auch mit regelmäßigen basischen Voll- und Fußbädern können Sie den Körper bei seiner Ausleitung nachhaltig unterstützen. Der Mineralienreichtum der Basen stellt dabei den natürlichen Gegenspieler für die Säurelast dar, entsprechende Basenpulver bekommen Sie in der Drogerie oder Apotheke.



Säuren und Schadstoffe können oft über die Haut ausgeleitet werden.

Gefäße in Schuss bringen

Auch gesunde Gefäße sind das A und O für die Augengesundheit. Nach Erfahrung des Gefäßspezialisten Dr. med. Jürgen Sprachmann aus Wiesbaden zeigt sich bei Durchblutungsproblemen des Herzens oder des Gehirns eine Korrelation mit Durchblutungsstörungen des Auges. Zeigen sich Durchblutungsstörungen bei der augenärztlichen Untersuchung am Augenhintergrund, liegen bereits meistens weitere Risikofaktoren wie Diabetes und zu hoher Blutdruck vor.

Es entstehen im Weiteren Verengungen der Augenarteriolen, Gefäßverschlüsse, ein Augeninfarkt, Ablagerungen in den Netzhautgefäßen, Blutungen der Netzhaut, eine Makuladegeneration oder Schwellung und Schädigung des Sehnervs. Therapeutisch kann im Falle von Durchblutungsstörungen eine Infusionstherapie unterstützen. Die Beseitigung der initialen Ursachen liegt je-

doch in den Händen der Betroffenen selbst: eine Neugestaltung des Lebensstils.

Cranio-Sakral-Therapie

Von therapeutischer Seite kann auch die Osteopathie bzw. eine Cranio-Sakral-Therapie eine Augentherapie ergänzen. Die Methode soll Energieblockaden wieder in Fluss bringen. Dazu spürt der Therapeut mit seinen Händen eingeschränkte Bereiche auf, um mithilfe bestimmter Handgriffe die Blockaden zu lösen und körpereigene Abläufe zu regulieren. Ziel ist es, den Körper ganzheitlich wieder ins Gleichgewicht zu bringen und so in seiner Selbstheilung zu unterstützen.

Der Begriff Cranio steht lateinisch für Schädel (Cranium), Sakral (Os sacrum) für Steißbein, was auf den Anwendungsbereich der Cranio-Sakral-Technik in diesem Bereich – vom Schädel bis zum Steißbein – hinweist. Sie basiert auf der Tatsache, dass Gehirn und Rückenmark in einem flüssigen Medium, der Liquorflüssigkeit, eingebettet sind und unmittelbar mit unserer körperlichen und geistigen Gesundheit in Verbindung stehen. Entsprechend stehen Entspannung und Lösung im Vordergrund des ganzheitlichen Verfahrens. Je nach individuellem Bedarf besteht eine Cranio-Sakral-Therapie aus mehreren Einzelsitzungen von je ca. 30 bis 45 Minuten Dauer.

Naturheilkundliche Medikamente

Auch naturheilkundliche Medikamente können die Augen in ihren Selbstheilungsprozessen unterstützen und natürlich gutes Sehen fördern. Nachfolgend finden Sie einige generelle Empfehlungen.



Mit Cranio-Sakral-Therapie systematisch symptombezogen zur Lösung.

Augentropfen

Wie alle Medikamente sollten auch naturheilkundliche Präparate individuell auf den Menschen und die jeweilige Erkrankung abgestimmt werden. Darüber hinaus gibt es therapeutisch wirksame Substanzen, die grundsätzlich für die Augengesundheit unterstützend geeignet sind.

Zellschutz mit Carnosin

Carnosin ist ein Nährstoff, der beim Menschen vor allem in der Muskulatur, in Hirn, Herz, Leber, Nieren und weiteren Geweben konzentriert vorkommt. Diese natürlich vorkommende Verbindung der Aminosäuren Alanin und Histadin kann als Antioxidans unsere Zellen vor oxidativen Prozessen schützen und zu diesem Zweck den Augen direkt in Form von Augentropfen zugeführt werden.

Durch Carnosin werden die Zellen stabilisiert und leben länger, weil degenerative Veränderungen von Proteinen reduziert und so auch Schädigungen der Erbsubstanz verhindert werden. Dies ist besonders im fortgeschrittenen Alter wichtig, denn Gewebeveränderungen durch Schäden an körpereigenen Proteinen werden als Hauptursache für das Altern betrachtet. Um degenerative Prozesse des Auges durch den Wirkstoff Carnosin zu verhindern oder zumindest zu verlangsamen, sollten entsprechende Augentropfen über einen längeren Zeitraum angewendet werden.

DMSO auch vorsorglich

Auch die natürliche Schwefelverbindung DMSO (Dimethylsulfoxid) wirkt regenerierend. Dr. rer. nat. Hartmut Fischer beschreibt in seinem DMSO-Handbuch für das Naturheilmittel u. a. entzündungshemmende, schmerzlindernde, beruhigende, zellschützende, immunstimulierende und wundheilungsfördernde Wirkung. Der Wirkstoff kann vorsorglich oder unterstützend eingesetzt werden bei:



Augentropfen mit antioxidativer Wirkung für mehr Zellschutz.

- erhöhtem Augeninnendruck bzw. grünem Star
- fortschreitender Schädigung der Netzhaut (z. B. Makuladegeneration)
- Retinitis pigmentosa
- grauem Star
- Hornhauttrübung
- Augentrockenheit
- allergischen Reaktionen des Auges



Der Wirkstoff DMSO kann den Selbstreinigungsprozess unterstützen.

DMSO unterstützt zudem die Selbstreinigungsprozesse des Auges, wie eine klinische Studie der Universität von Oregon zeigen konnte. Und auch diese Augentropfen (dreiprozentige DMSO-Lösung) können und sollten über eine längere Zeit regelmäßig verwendet werden.

Es gibt noch einen weiteren Effekt: DMSO dringt sehr tief ins Gewebe ein und kann dadurch als Schleuser andere Wirkstoffe mit in die Zellen nehmen. Beispiel: Sie tropfen Carnosin-Augentropfen in die Augen und nach einer kurzen Einwirkzeit tropfen Sie zusätzlich DMSO ein. Was passiert? Der Wirkstoff DMSO nimmt den Wirkstoff Carnosin noch tiefer mit in die Augen hinein und intensiviert die Gesamtwirkung. Dies bedeutet, dass Sie womöglich weniger Carnosin für denselben therapeutischen Effekt benötigen. Dieser Wirkmechanismus gilt prinzipiell für alle Substanzen, mit denen DMSO zusammen angewendet wird – also leider auch bei zweifelhaften Inhaltsstoffen in z. B. Wimperntusche und anderen industriellen Kosmetika.

Nun möchte ich gleich einem weiteren Gedankengang vorweggreifen: Natürlich liegt die Logik nahe, die DMSO-Augentropfen als „Wirkungsverbesserer“ auch für verschreibungspflichtige Augentropfen zu nutzen, um Wirkstoff zu sparen. Dies hat jedoch klare Grenzen, auch wenn die Verlockung groß ist, Tropfenmengen und damit potenzielle Nebenwirkungen zu reduzieren. Bedenken Sie immer: Ärztlich verordnete Medikamente wie

beispielsweise Augentropfen zur Herabsetzung des Augeninnendrucks dürfen nicht fahrlässig auf eigene Faust reduziert werden. Dies kann nur in Absprache und unter engmaschiger Kontrolle durch Ihren Augenarzt passieren! Machen Sie niemals risikofreudig Experimente ohne Sicherheitsnetz, Ihre Augen sind ein viel zu kostbarer Schatz.

Der Augentrost: *Euphrasia officinalis*

Der echte Augentrost ist vielen bekannt und wird schon seit dem Mittelalter bei Augenbeschwerden wie Bindehautentzündung oder Gerstenkorn verwendet. Von Euphrasia-Augentropfen profitieren trockene, gerötete und gereizte oder tränenden Augen sowie Augen, die gestresst und müde sind.

Der Augentrost versorgt das Auge mit Feuchtigkeit und lindernden Wirkstoffen wie Povidon, eine Substanz, die den Tränenfilm verdickt und dessen Verdunstung verzögert. Wie der Name schon sagt, ist Augentrost also tatsächlich ein wahrer Trost für das ganze Auge.



Augentrost: bei trockenen, geröteten und gereizten oder tränenden Augen.

Stichwortverzeichnis

- Akupressur 120 ff.
- Akupunktur 42 ff.
- Akupunkturlaser 46 f.
- Allergien 23 f.
- Alterssichtigkeit (Presbyopie) 29
- Aschenpflanze (*Cineraria maritima*) 54
- Auge, Aufbau 8 ff.
 - gereiztes 23 f.
 - trockenes (Siccasyndrom) 22 f., 33 f., 39, 56 f.
- Augenaufgaben 95
- Augenbäder 95
- Augengesundheit 61 ff., 114
- Augennendruck 18, 123 f.
- Augenkrankheiten 12 ff.
- Augenlinse 8, , 29, 35
- Augenmuskel 70, 94
- Augenmuskeltraining 28, 104 ff., 111 ff.
- Augenstoffwechsel 71
- Augentropfen 32 f., 51 ff.
- Augentrost (*Euphrasia officinalis*) 53
- Augentrostkomresse 95 f.
- Augenübungen 104 ff.

- Ballaststoffe 72
- Bewegung 82 ff.
- Bildschirm 90 ff.
- Bindehautentzündung 53, 54
- Bioflavonoide 65 f.
- Blauanteil 91
- Brille 30
- B-Vitamine 67

- Carotinoide 63 f.
- Chiasamen 73
- Cranio-Sakral-Therapie 50

- Diabetes 18 f., 22
- Diabetische Netzhauterkrankung (Retinopathie) 18 f.
- Dioptrie 26
- DMSO 51 ff.
- Durchblutung 12 f., 17 f., 49, 100, 104, 107, 123

- Elektrotechnik 102
- Entspannung 89 ff.

- Farbtherapiebrillen 88 f.

- Gefäße 49 f., 65
- Gerstenkorn 53
- Glaskörper 9
- Glaukom (siehe Grüner Star)
- Grauer Star (Katarakt) 15 f., 36 ff., 54, 55
- Grüner Star (Glaukom) 17, 32 f., 37 f., 56

- Homöopathie 55 ff.
- Hornhauttrübung 15
- Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) 31

- Iris 8

- Kalium 70
- Kalzium 70
- Katarakt (siehe Grauer Star)
- Kokosöl 74
- Kurzsichtigkeit (Myopie) 25 ff., 31

- Lesebrille 30
- Licht, künstliches 85
- Lutein 63
- Magnesium 71

- Makula 10
Makuladegeneration 12 ff.
– Anzeichen 14
– feuchte 35 f.
– trockene 36
Medikamente 32 ff.
– naturheilkundliche 50 ff.
Meditation 97 f.
Mikronährstoffe 63
- Nachtblindheit 20
Nahfern-Übung 114 f.
Nahrungsergänzung 80 ff.
Nahrungsmittel 61 ff., 75
Naturheilkunde 41 ff.
Netzhaut 10, 18 ff.
- Omega-3-Fettsäuren 73
Operationen 32 ff.
- Palmieren 115 ff.
PoWa-Übung 124 ff.
Pranayama 118 f.
Propionsäure 72
Rasterbrille 94 f.
Retinitis pigmentosa 20
- Schlaf, erholsamer 100
Schüsslersalze 57 ff.
Sehen 11
Sehhilfen 25
Sehkraft 42
Sehnerv 17
Selbsthilfe 41 ff.
Selen 71
Sonnenbrille 86
Sprossen 76 f.
- Tageslicht 85
Tränenfilm 22, 33
- Vitamin A 66 f.
Vitamin C 68
Vitamin D 69
Vitamin E 69 f.
- Weitsichtigkeit (Hyperopie) 27 f., 31
- Zeaxanthin 63
Zellschutz 51
Zellwasser 77, 79
Zink 71

Gesund atmen will gelernt sein

Stand 2021... Änderungen vorbehalten.



- Mit Atem-Workouts die mentale und körperliche Gesundheit fördern, Beschwerden lindern und die innere Balance finden
- Für Trainer, Kursleiter, Therapeuten, aber auch für alle, die mehr Luft im Alltag brauchen, oder für Yoga-Fans, die sich schon länger praktisch mit Atemtechniken beschäftigen

Kay Bartrow

Die Heilkraft der Atmung

ca. 148 Seiten, Softcover

15,5 x 21,0 cm

ISBN 978-3-8426-2971-4

€ 19,99 (D) / € 20,60 (A)

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Die Heilung wächst vor der Haustür



Stand 2021. Änderungen vorbehalten.

- Für die natürliche Hausapotheke: mit Tipps zum Finden, Sammeln und Weiterverarbeiten
- Lebendige Pflanzenporträts: 10 heimische Heilkräuter, die bei 100 Beschwerden und Erkrankungen helfen
- Mit Beiträgen von Jürgen Feder, Deutschlands bekanntestem Pflanzenexperten
- Die Autoren sind Heilpflanzenexperten mit jahrelanger Erfahrung

Anne Wanitschek · Sebastian Vigl

Gesund mit heimischen Heilpflanzen

240 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-86910-067-8

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Gesund und fit bis ins hohe Alter

Stand 2021. Änderungen vorbehalten.



- Ganzheitlicher Ansatz: Empfehlungen zu Bewegung und Ernährung, aber auch fundierte Informationen zum optimalen Funktionieren unseres Organismus
- Für alle, die lange gesund und leistungsfähig bleiben und Krankheiten vorbeugen möchten
- Die Autorin ist ausgewiesene Expertin für medizinische Prävention mit jahrzehntelanger Praxiserfahrung

Dr. med. Ute Braun-Munzinger

Lange leben, ohne alt zu werden

160 Seiten

15,5 x 21,0 cm, Softcover

ISBN 978-3-8426-2932-5

€ 19,99 [D] · € 20,60 [A]

Der Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

humboldt

...bringt es auf den Punkt.

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-8426-2968-4 (Print)

ISBN 978-3-8426-2969-1 (PDF)

ISBN 978-3-8426-2970-7 (EPUB)

Abbildungen:

Titelbild: shutterstock / BezierMagic, Africa Studio

Stock.adobe.com: puhhha: 6/7; reineg: 9, 10, 16, 17, 19, 25, 27, 31; logo3in1: 33; Karin Jähne: 40/41, 53; iuliiawhite: 44, 120; Coka: 47; art_rich: 54; Benjamin Götte: 55; peterschreiber.media: 59; sveta_zarzamora: 64; Nataliya_Arzamasova: 66; Elena: 68; B.G. Photography: 69; Bart: 72; lithiumphoto: 76; nerudol: 78; Krakenimages.com: 84; Halfpoint: 89; Antonioguillen: 93; Fotowerk: 101; Drobot Dean: 107; Nektarstock: 115

AgentK, Peter Koch: 5

Originalausgabe

© 2021 humboldt

Die Ratgebermarke der Schlüterschen Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.humboldt.de

www.schluetersche.de

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wurde in diesem Buch die männliche Form gewählt, nichtsdestoweniger beziehen sich Personenbezeichnungen gleichermaßen auf Angehörige des männlichen und weiblichen Geschlechts sowie auf Menschen, die sich keinem Geschlecht zugehörig fühlen.

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Weder Autorin noch Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus in diesem Buch vorgestellten Erfahrungen, Studien, Therapien, Medikamenten, Methoden und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen. Insgesamt bieten alle vorgestellten Inhalte und Anregungen keinen Ersatz für eine medizinische Beratung, Betreuung und Behandlung.

Etwaige geschützte Warennamen (Warenzeichen) werden nicht besonders kenntlich gemacht. Daraus kann nicht geschlossen werden, dass es sich um freie Warennamen handelt.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt. Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Pepe Peschel, pepe die redaktion für gesundheit & medizin

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: ZERO, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Gutenberg Beuys Feindruckerei GmbH, Langenhagen

Beate Rinderer ist Physikerin und Heilpraktikerin. Ihre Diplomarbeit absolvierte die Diplom-Ingenieurin (FH) zum Thema holographische Interferometrie. Danach arbeitete sie viele Jahre in der Entwicklung neuer Lasertechnologien und -verfahren. Medizin und Naturheilverfahren haben Beate Rinderer schon immer interessiert, und so absolvierte sie berufsbegleitend eine Ausbildung zur Heilpraktikerin. Vor allem das Thema Augen, und hier die Augenakupunktur, ließen sie nicht mehr los, so dass sie ihre Liebe zur Natur- und Augenheilkunde schließlich zum Beruf machte. Seit 2006 hilft die auf Augen spezialisierte Heilpraktikerin in ihrer Augenspezialpraxis vielen Menschen bei den unterschiedlichsten Augenproblemen mit einer von ihr weiterentwickelten Laserakupunktur-Therapie für Augenerkrankungen.



Die Welt mit gesunden Augen sehen

„Iss mehr Möhren, dann bekommst du Adlraugen!“ Dieser Ratschlag zeigt, dass Ernährung wichtiger Bestandteil eines augengesunden Lebensstils ist. Für eine gute Sehfähigkeit und zur Vorbeugung von Augenerkrankungen können wir aber noch mehr tun. Welche schul- und alternativmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, zeigt die auf Augenheilkunde spezialisierte Heilpraktikerin Beate Rinderer in ihrem Ratgeber. Sie erklärt, was Sie selbst tun können, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit der Augen bestmöglich zu aktivieren, Ihre Sehkraft lange zu erhalten und eine augenärztliche Behandlung optimal zu unterstützen. Neben praktischen Tipps zu Ernährung, Bewegung und Entspannung enthält der Ratgeber effektive Übungen, Wissenswertes zu Akupressurpunkten sowie zu den Ursachen von Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeit.

Das spricht für diesen Ratgeber:

- Ursachen, Vorbeugung und ganzheitliche Therapiemaßnahmen bei Makuladegeneration, Glaukom, Hornhauttrübung, diabetischer Schädigung, trockenen oder tränenden Augen, Allergien oder gereizten Augen, Hornhautverkrümmung, Kurz-, Weit- und Alterssichtigkeit sowie weiteren Augenerkrankungen und -beschwerden.
- Für alle, die wissen möchten, was Sie selbst für gesunde Augen tun können.
- Für alle, die sich für ganzheitliche Augen-Therapiemethoden interessieren.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-8426-2968-4



9 783842 629684

19,99 EUR (D)

**Alle Maßnahmen für
natürlich gesunde Augen in
einem Ratgeber.**