



Beate Rinderer

**Natürlich besser sehen**

Sehkraft ganzheitlich verbessern und erhalten

132 Seiten, ca. 30 Abbildungen  
15,5 x 21,0 cm, Softcover  
ISBN 978-3-8426-2968-4  
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Erscheinungstermin: 20.02.2021

- **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 sich vorausschauend um ihre Augen kümmern möchten, damit sie bis ins hohe Alter gut sehen können**

Für eine gute Sehfähigkeit und zur Vorbeugung von Augenerkrankungen können wir viel tun. Welche schul- und alternativmedizinischen Behandlungsmöglichkeiten es gibt, zeigt die auf Augenheilkunde spezialisierte Heilpraktikerin Beate Rinderer in ihrem Ratgeber. Sie erklärt, was man selbst tun kann, um die körpereigene Regenerationsfähigkeit der Augen bestmöglich zu aktivieren, die 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 Akupressur-Punkten sowie zu den Ursachen von Augenerkrankungen und Fehlsichtigkeit.

**Aus dem Inhalt:**

- So ist das Auge aufgebaut
- Häufige Augenkrankheiten
- Die häufigsten Gründe für Sehhilfen
- Mehr Sehkraft – ein ganzheitlicher Ansatz
- Drei Säulen für einen augengesunden Lebensstil
- Acht Augenübungen: einfach und effektiv

**Die Autorin**

Beate Rinderer arbeitete als Physikerin viele Jahre in der Entwicklung von Lasertechnologien und -verfahren. Aufgrund ihres Interesses an Medizin und Naturheilverfahren absolvierte sie berufsbegleitend eine Ausbildung als Heilpraktikerin und spezialisierte sich auf die Augenheilkunde mit Schwerpunkt Augenakupunktur. Seit 2006 ist sie in ihrer eigenen Augenspezialpraxis tätig und behandelt Menschen mit den unterschiedlichsten Augenproblemen und -erkrankungen.

