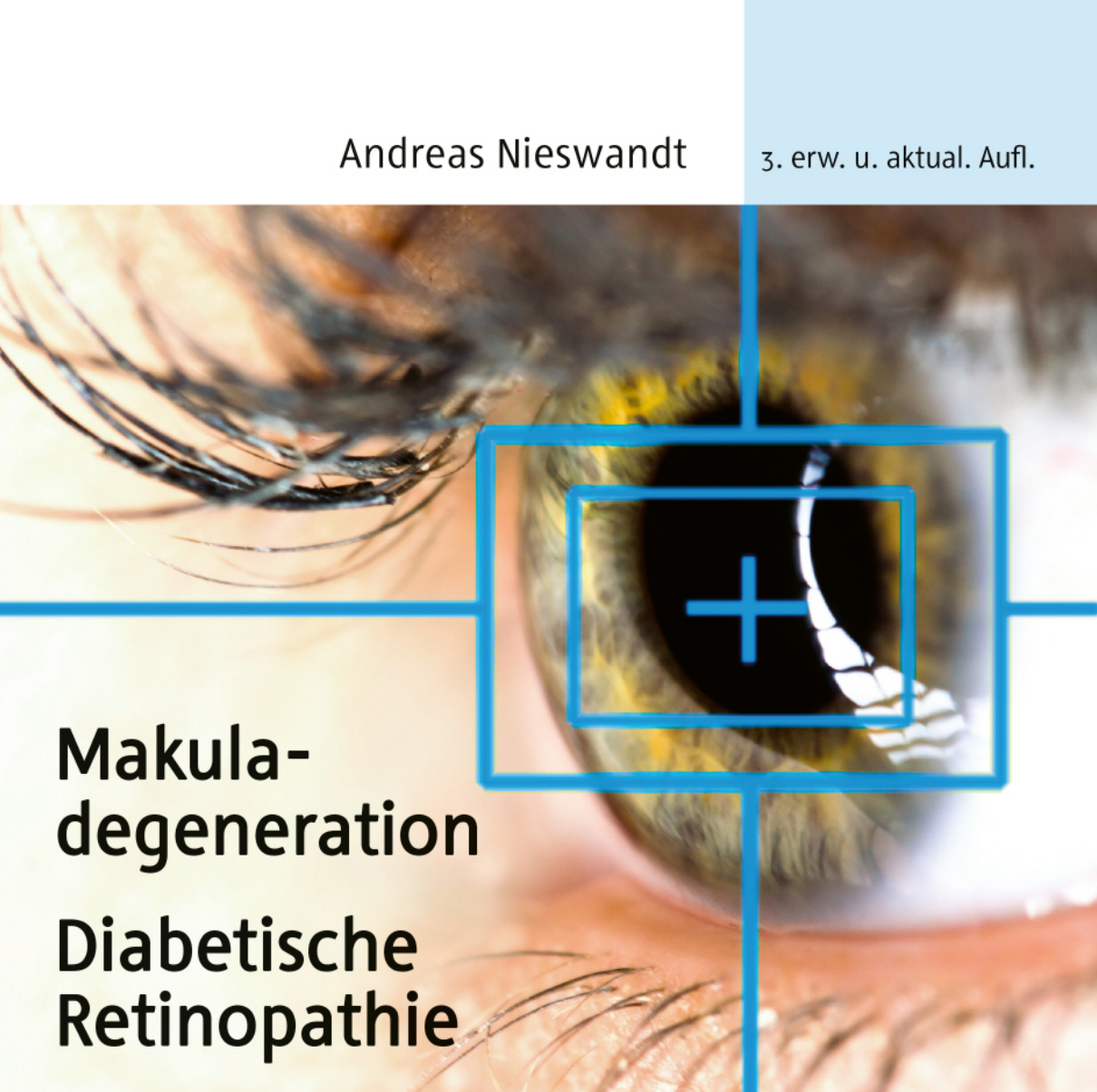


Andreas Nieswandt

3. erw. u. aktual. Aufl.



# Makula- degeneration Diabetische Retinopathie

Mit Naturheilkunde gezielt  
vorbeugen und selbst behandeln



Jetzt Inklusive

Gemmotherapie & Tinkturen



## Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind praxiserprobt. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhaltes übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls beachtet. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden und praktischen Hinweise erwachsen sollten.

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch um keine Werbung für die Praxis des Autors oder andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Alle Rechte 2024 bei VIVITA® Verlag André Hammon  
www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2010 (2k)  
2. unv. Auflage 2014 (2k-5k)  
3. aktual. erw. Auflage 2024 (5k-6k)  
ISBN 978-3-9812520-2-6

**HAMMON**

Idee, Cover, Gestaltung, Bildauswahl & Satz: André Hammon  
Bilduntertitel: Andreas Nieswandt

Fotos: André Hammon, Thanks to Pixabay sowie Lizenzen von 123RF & Dreamstime

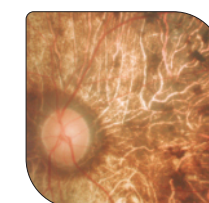
Zeichnungen: Alexandra Richter  
Titelbild: André Hammon  
Lektorat: Renate Schilling

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.  
Printed in der Europäischen Union

## INHALTSVERZEICHNIS

5

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	<b>9</b>
<b>Augenerkrankungen und Naturheilkunde</b>	<b>11</b>
<b>Aufbau des menschlichen Auges</b>	<b>12</b>
Die Netzhaut	13
Die Makula	14
<b>Makuladegeneration</b>	<b>16</b>
Trockene Form der Makuladegeneration	16
Feuchte Form der Makuladegeneration	17
Symptome der Makuladegeneration	19
Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht	22
Bildung von Drusen	22
Ursachen für die Entstehung von Drusen	24
Naturheilkundlicher Exkurs	26
Ablagerung von Stoffwechselprodukten	28
Die Makuladegeneration als Stoffwechselstörung	29
Grundsätzliches zur Vermeidung und Heilung einer MD	29
Naturheilkundlicher Exkurs	30
Der Säuren-Basen-Haushalt des Körpers	30
Was ist eine saure Lebensweise?	30
Wie sieht eine basische Lebensweise aus?	32
Was leistet die Naturheilkunde bei MD	32
Fallbeispiele	34
<b>Diabetische Retinopathie</b>	<b>38</b>
Was ist eine Diabetische Retinopathie?	38
Symptome bei Diabetischer Retinopathie	40
Die Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht	40



Naturheilkundlicher Exkurs	42
Was leistet die Naturheilkunde bei DR?	44
Fallbeispiel	45
<b>Ganzheitliche Therapieverfahren</b>	<b>46</b>
Augenakupunktur	46
Zusätzliche Maßnahmen	48
Der Faktor Psyche	49
Fallbeispiel	50
Atemtherapie	51
Die taoistische Bauchatmung	52
Vorteilhafte Auswirkungen der Bauchatmung	54
Anleitung zur taoistischen Bauchatmung	54
Regelmäßige Praxis	55
Farbtherapie	56
Farbtherapie nach Dr. Möller	57
Farbtherapie in der naturheilkundlichen Behandlung	57
Ernährung	59
Regeln für eine gesunde Ernährung	60
Vorteile der Ernährungsumstellung	63
Biochemie nach Dr. Schüßler	64
Was sind Schüßler-Salze?	64
Die Wirkweise von Schüßler-Salzen	65
Schüßler-Salze in der Augenbehandlung	67
Schüßler-Index für Makuladegeneration	67
Schüßler-Index für Diabetische Retionopathie	68
Homöopathie	69
Klassische Homöopathie	69
Komplexhomöopathie	70
Gemmotherapie	72
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	74
Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)	74
Stechpalme (Ilex aquifolium)	74
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	74
Lärche (Larix decidua)	79
Rosmarien (Rosmanrinus officinalis)	80



Weitere Nebenpflanzen ab Dosierung für Gemmomazerate	81 86
<b>Selbsthilfemaßnahmen</b>	<b>88</b>
Wichtige Hinweise	89
Ratschläge zur Ernährung	90
Hilfe aus der Kräuterküche	91
Neutralisierung von Säuren	91
Reinigung der Blutgefäße	91
Entlastung der Nieren	92
Schüßler-Salze	93
Gemmomazerate und Tinkturen	93
Atemtherapie	94
Richtiges Atmen im Alltag	94
Elektroakupunktur und Akupressur	95
Elektroakupunktur	95
Akupressur mithilfe einer Stricknadel	96
Licht-Therapie	98
Sanftes Augentraining	98
Übung 1: Augenrollen	98
Übung 2: Lockerung der Augenmuskeln	100
Weitere allgemeine Empfehlungen	101
Wichtige Hinweise	103
<b>Index</b>	<b>104</b>
Typische Anzeichen einer AMD	104
Amsler-Gitter-Test	105
Astigmatismus-Test	106
Weitere Augenübungen	107
Stichwortverzeichnis	108
Literaturhinweise	111



## Einleitung

Das Auge ist eines der faszinierendsten Organe des Menschen. Mit über 60 Mio. Nervenfasern direkt mit dem Gehirn verbunden, leisten unsere Augen fast unermüdlich Präzisionsarbeit. Ständig in Bewegung, stellen sie sich nahezu verzugslos auf alles scharf, was wir genau zu sehen wünschen. Die Sehkraft beeinflusst daher sehr stark die persönlich wahrgenommene Lebensqualität, da diejenigen stärker am Geschehen teilnehmen können, die gesunde Augen haben. Bis ins hohe Alter gut zu sehen ist für jeden Menschen von immenser Bedeutung.

Umso größer ist zunächst der Schock für diejenigen, die von ihrem Augenarzt die Diagnose *Makuladegeneration* mitgeteilt bekommen. Denn diese Augenerkrankung führt sukzessive zum Verlust der Sehkraft, im schlimmsten Fall bis zur Erblindung. Zusätzlich problematisch: Die meisten schulmedizinischen Therapien können den Betroffenen – in Deutschland derzeit rund vier Millionen Menschen – wenn überhaupt, dann nur sehr eingeschränkt helfen. Die Resonanz auf mein 2008 veröffentlichtes Buch „*Heile deine Augen*“, in dem ich erstmalig naturheilkundliche Therapien schwerer Augenerkrankungen für den Laien verständlich beschrieb, war daher sehr groß.

Neue Forschungsergebnisse, Therapiefortschritte und auch mein Bestreben, allen von Augenerkrankungen Betroffenen sowie deren Angehörigen die bestmöglichen naturheilkundlichen Behandlungsweisen vorzustellen, haben mich nun dazu bewogen, ein neues Buch zu schreiben und den aktuellen Stand erfolgreicher naturheilkundlicher Therapiemethoden darzulegen.

Neben der *Makuladegeneration* gehe ich in diesem Buch auch ausführlich auf die *Diabetische Retinopathie* (diabetische Netzhauterkrankung) und deren Behandlungsmöglichkeiten ein. Beide Augenerkrankungen sind weit verbreitet und können mithilfe naturheilkundlicher Methoden wirksam therapiert werden.

## Vorwort zur 3. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser.

Es ist mir eine große Freude, meiner treuen Leserschaft nunmehr seit 2010 die berichtigte und erweiterte dritte Auflage des Buches *Makuladegeneration & Diabetische Retinopathie* vorlegen zu dürfen. Die in diesem Buch enthaltenen Tipps und Empfehlungen haben bereits zahlreichen Patienten geholfen, ihr Leiden zu mindern und die Lebensqualität zu verbessern. Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie mit diesem Buch die Hilfe erfahren, die Sie benötigen, um Ihr wertvolles Augenlicht zu erhalten. Naturgemäß kann nicht jede Empfehlung jedem helfen, manchmal ist das Gespräch mit einem erfahrenen Therapeuten und Naturheilpraktiker notwendig, um den Knoten zu lösen, der vielleicht eine Heilung oder Linderung verhindert. In diesem Sinne scheuen Sie sich bitte nicht, sich bei Fragen oder Problemen an meine Praxis oder den Verlag zu wenden. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen meinen wunderbaren Verleger, André Hammon, vorstellen, ohne dessen unermüdlichen Einsatz und seine Hingabe an die graphische Gestaltung dieser Auflage dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Vielen Dank André für Deine inspirierende Mitarbeit an diesem Buch.

Mein Dank gilt auch Frau Karin Garstenauer, die mir stets bei Fragen zu Gemmomasen und Pflanzentinkturen fachkundig und geduldig zuhörte und nach bestem Wissen beantwortete.

Ebenso möchte ich der Regena AG aus der Schweiz danken, dass sie die von Herrn Stahlkopf erfundenen Therapie mit Regenaplexen fachkundig und gewissenhaft zum Wohle der Patienten weiterverbreiten.

Und schlussendlich gilt mein Dank der großen Anzahl von Patienten, die ich durch ihre Leidensgeschichte begleiten und ihnen helfen durfte, eine bessere Lebensqualität zurückzugewinnen.



Ihnen, meine lieben Leserinnen und Leser, entrichte ich meinen Gruß aus Düsseldorf. Möge dieses Buch Ihnen als Hilfe und Anregung dienen auf Ihrem Weg zur Gesundheit.

Düsseldorf, im September 2024

Ihr Andreas Nieswandt

## Zur Struktur des Buches

Im ersten Kapitel mache ich Sie damit vertraut, wie das menschliche Auge aufgebaut ist und wie es funktioniert. Anschließend gehe ich auf die genannten beiden Augenerkrankungen und deren naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten ein. Die wichtigsten Verfahren der naturheilkundlichen Augentherapie sowie Methoden zur Selbsthilfe werden im Anschluss vorgestellt. Die Farbgebungen in der Kopfzeile helfen Ihnen, sich in den Kapiteln zurechtzufinden.

Vertrauen Sie auf die Weisheit der Natur, die sich in Ihrem Körper vollkommenen Ausdruck geben möchte. Respektieren Sie die Gesetze der Natur, dann werden Sie und Ihre Welt gesünder werden.

Auf dem Weg Ihrer Gesundheit wünsche ich Ihnen viel Glück und Frieden.

## Augenerkrankungen mit Erfolg naturheilkundlich therapieren

Seit vielen Jahren setze ich mich intensiv damit auseinander, wie *Makuladegeneration* und andere schwere Augenerkrankungen entstehen, was für sie kennzeichnend ist und wie sie sich naturheilkundlich behandeln lassen.

Nicht zuletzt Forschungen der Ärzte Prof. Dr. Lothar Wendt, Dr. Berthold Kern, Dr. Georg Schnitzer und Dr. Norman Walker sowie Befunde zu den so genannten „Drusen“ – Stoffwechselablagerungen in der Netzhaut – haben wesentlich zu einem Verständnis der *Makuladegeneration* beigetragen. Somit ist es in diesem Buch erstmals möglich, ein logisches, naturheilkundliches Modell der Entstehung von *Makuladegeneration* vorzustellen.

Diese Erkenntnisse wurden zur Weiterentwicklung der von mir seit mehreren Jahren durchgeführten „*Augen-Regenerations-Therapie*®“ (ART) genutzt. Die Sehkraft stabilisierte oder verbesserte sich durch die ART-Therapie bei den meisten Patienten innerhalb kürzester Zeit, auch bei Patienten, deren *Makuladegeneration* bereits weit fortgeschritten war. In dem vorliegenden Buch möchte ich dieses Wissen nun zum Nutzen aller Patienten und Therapeuten weitergeben.

Dieses Buch befasst sich mit naturheilkundlichen Therapiemethoden. Nicht jeder steht diesen offen gegenüber. Doch es ist deutlich darauf hinzuweisen: Bei der Naturheilkunde handelt es sich um ein geschlossenes System logischer, physikalisch nachweisbarer Medizin, deren Erfolge in Studien replizierbar und damit wissenschaftlich belegbar sind. Daher ist Naturheilkunde auch keine Zusatzmedizin oder Begleitmedizin, wie sie gerne dargestellt wird. Die Naturheilkunde ermöglicht es vielmehr, die Gesetze der Natur zu verstehen und für die eigene Gesundheit anzuwenden. ☞

# Aufbau des menschlichen Auges

Das Auge ist aus verschiedenen Geweben aufgebaut. Jedes Gewebe besteht aus spezialisierten Zellen, die jeweils besondere Aufgaben zu erfüllen haben. Je nachdem, welches Gewebe in seiner Funktion gestört ist, kommt es zu unterschiedlichen Augenerkrankungen.

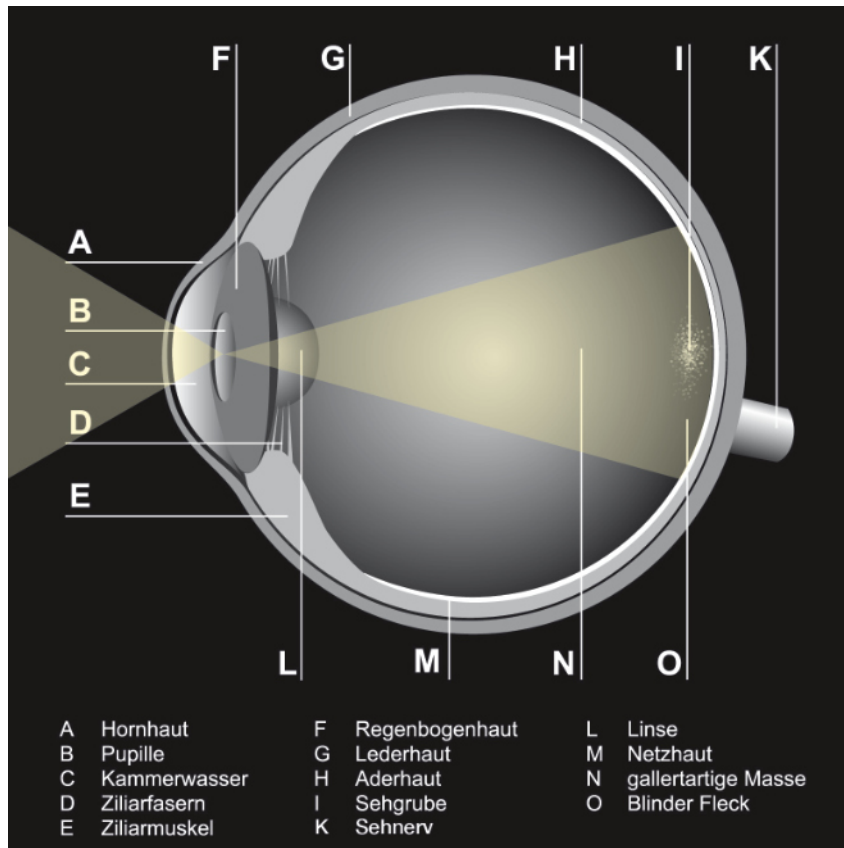


Abb. 1  
Das Licht tritt durch die Hornhaut und Linse ein und trifft auf die Netzhaut.

## Die Netzhaut

Wenn Sie einen Gegenstand betrachten, tritt das Licht durch die durchsichtige Hornhaut und Linse ein, wandert durch den Glaskörper und trifft am Ende des Glaskörpers auf die Netzhaut (→ Abb. 1).

- 1 - Innere Grenzmembran = Stratum limitans internum. Grenzschicht gegen den Glaskörper.
- 2 - Nervenfaserschicht = Stratum neurofibrarum. Neuriten, die sich an der Sehnervenpapille zum Sehnerven vereinigen.
- 3 - Ganglienzellschicht = Stratum ganglionicum. Zellkörper der Nervenfasern
- 4 - Innere plexiforme Schicht = Stratum plexiforme internum. Synapsen zwischen den Nervenzellen und den Schaltzellen.
- 5 - Innere Körnerschicht = Stratum nucleare internum. Zellkörper der Schaltzellen und Zellkerne der Stützzellen.
- 6 - Äußere plexiforme Schicht = Stratum plexiforme externum. An den Terminalen der Stäbchen und Zapfenzellen erfolgt die Umschaltung auf die Dendriten.
- 7 - Äußere Körnerschicht = Stratum nucleare externum. Zellkörper der Stäbchen- und Zapfenzellen.
- 8 - Äußere Grenzschicht = Stratum limitans externum. Siebartige Platte aus Fortsätzen der Stützzellen.
- 9 - Schicht der Stäbchen und Zapfen = Stratum segmentorum externorum et internorum. Eigentliche Schicht der lichtempfindlichen Zellen.
- 10 - Pigmentepithel (Stratum pigmenti = Pars pigmentosa). Einsicht. kubisches Epithelgewebe.

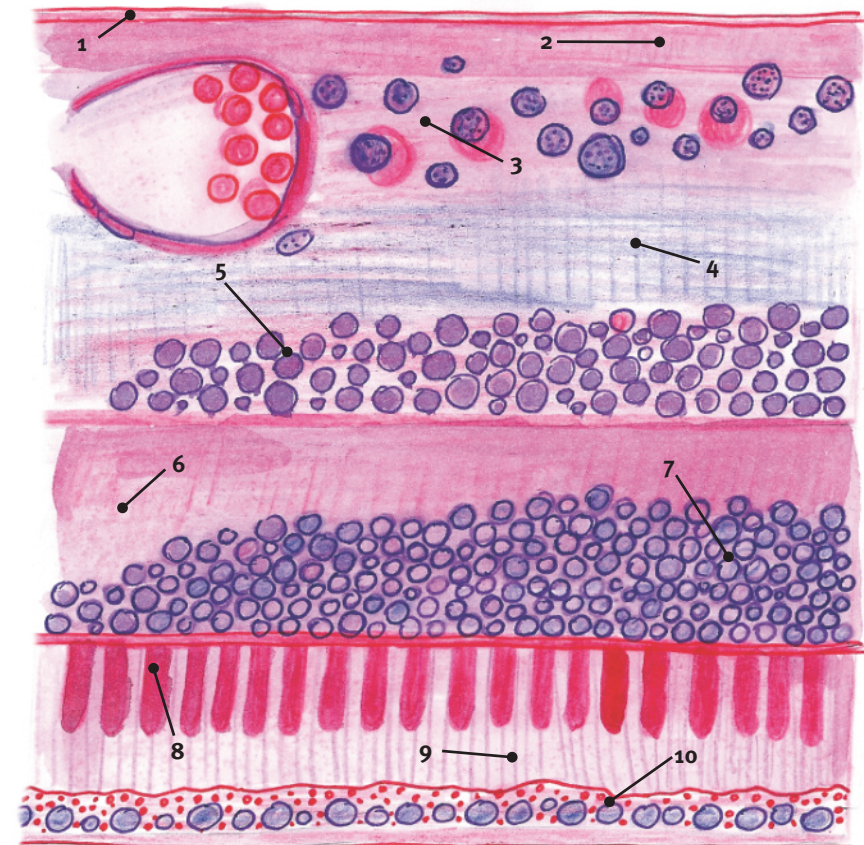


Abb. 2  
Aufbau der Netzhaut. Nur die Schicht aus Stäbchen- und Zapfenzellen ist lichtempfindlich.

# Diabetische Retinopathie

## Was ist eine Diabetische Retinopathie?

**D**iabetische Retinopathie ist ein Begleitsymptom des Diabetes (Zuckerkrankheit). Es handelt sich dabei um eine fortschreitende Schädigung der Netzhaut mit zunehmendem Sehverlust. Im schlimmsten Fall führt die *Diabetische Retinopathie* im Endstadium zur Erblindung. Sie ist in der westlichen Welt die häufigste Erblindungsursache in der Altersgruppe zwischen 20 und 65 Jahren.

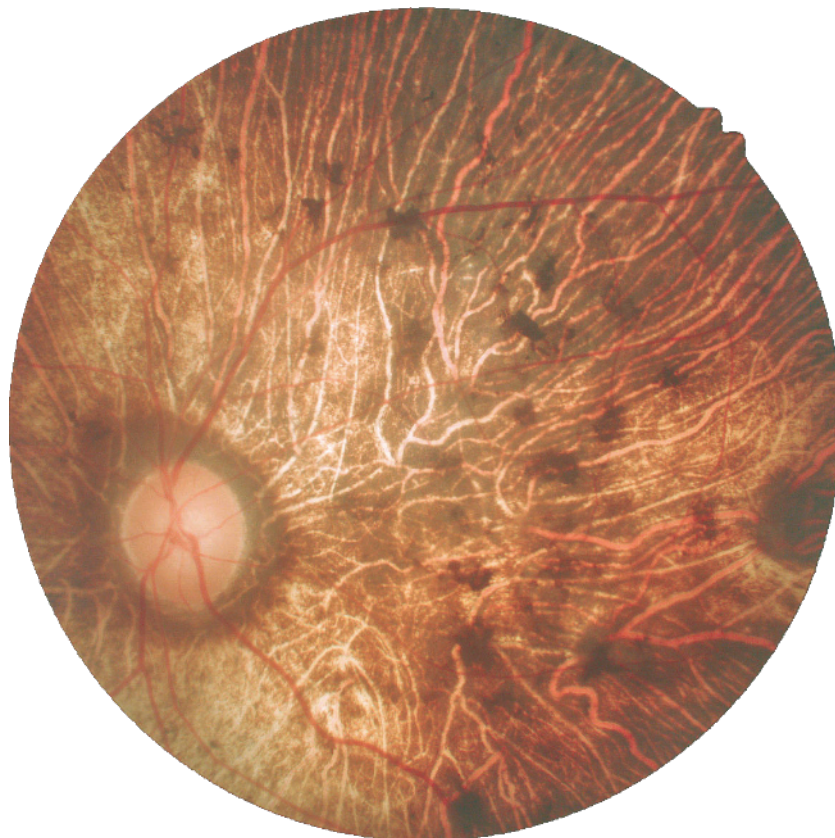


Abb. 15  
Diabetische  
Retinopathie im  
fortgeschrittenen  
Stadium.

Ursache für die Zerstörung der Netzhaut sind durch den Diabetes verursachte Gefäßveränderungen in der Netzhaut. Die Gefäße werden brüchig und es können Flüssigkeit und Proteine (Eiweiße) aus den Gefäßen austreten. Durch Gefäßverschlüsse kann es zudem zu Netzhautblutungen und zu kleinen Infarkten in der Nervenfaserschicht kommen. Häufige Komplikationen sind Netzhautablösungen und Löcher in der Netzhaut, aber auch die Entwicklung eines Sekundär-Glaukoms (erhöhter Augen-Innendruck in Folge der Zuckerkrankheit) sowie Makula-Ödeme.

Laut schulmedizinischer Fachliteratur kann die *Diabetische Retinopathie* an sich nicht medikamentös behandelt werden. Therapie der Wahl ist vor allem bei Blutungen und Gefäßneubildungen (Neovaskularisationen) eine Laserbehandlung. Diese kann oftmals sofort kleinere Blutungen stillen und Gefäße veröden. So gelingt es in vielen Fällen, den fortschreitenden Verlust der Sehkraft zu verlangsamen. Allerdings verursacht jede Laserung kleinere Schäden der Netzhaut, wobei Sehzellen zugrunde gehen. Im schlimmsten Fall kann in Folge einer Laserung sogar eine Netzhautablösung mit massiven Sehbeeinträchtigungen ausgelöst werden. Bei immer wiederkehrenden Glaskörperblutungen oder bei Netzhautablösungen besteht allerdings auch die Möglichkeit einer Operation (Vitrektomie) mit einer Gas- oder Silikon-Tamponade zur Stabilisierung der Netzhaut. Über Chancen und Risiken lassen Sie sich bitte von Ihrem Augenarzt oder Ihrer Augenklinik aufklären.

Durch Diabetes verursachte Gefäßveränderungen können schließlich zu einer Zerstörung der Netzhaut führen.

Folgende Regeln sollten bei *diabetischer Retinopathie* unbedingt eingehalten werden:

- 1. Typ-I-Diabetiker** müssen ab 5 Jahren nach Krankheitsbeginn jährlich, ab 10 Jahren und in der Schwangerschaft oder Pubertät vierteljährlich augenärztlich untersucht werden, um Frühschäden zu erkennen und abzuwehren.



Schüßler-Index für Diabetische Retinopathie			
*) Schüßler-Salze haben einen eigenen Nummercodex			
NR.*	BEZEICHNUNG	HAUPTFUNKTIONEN	KÖRPERTEIL, ORGAN
6	Kalium sulfuricum D 6	Sauerstoffübertragung, Abbau, bindet Gase	Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut
7	Magnesium phosphoricum D 6	Enzymaktivierung, Entspannung	Herz, Darm
10	Natrium sulfuricum D 6	Entschlackung, Abtransport	Leber, Galle
17	Manganum sulfuricum D 12	Unterstützt die Glukosebildung, aktiviert Enzyme, antioxidative Wirkung, Ammoniak-Entgiftung	Knorpel
19	Cuprum arsenicosum D 12	Schwermetallentgiftung antioxidative Wirkung	Darm, Blut, Schilddrüse
21	Zincum chloratum D 12	Schwermetallentgiftung Immunschutz	Nerven, Leber, Nieren
27	Kalium bichromicum D 12	Glucosesteuerung	Leber, Magen

Ich halte eine gute Mineralisierung für so wichtig, dass ich Patienten anfangs eine von der allgemeinen Literatur abweichende, höhere Dosierung empfehle, die später reduziert werden kann. Bei allen D6-Mitteln empfehle ich meinen Patienten, dreimal täglich drei bis fünf Tabletten unter der Zunge zergehen zu lassen, bei allen D12-Mitteln dreimal täglich eine Tablette.

Für Diabetiker möchte ich darauf hinweisen, dass es die biochemischen Mittel nicht nur als Tabletten mit Zucker, sondern auch als Tropfen gibt. Dabei können alle Mineralien in ein Schnapsglas mit Wasser ohne Alkohol getropft werden. Dann langsam trinken und jeden Schluck gut durchkauen.

## Homöopathie

Im Jahre 1790 experimentierte der Arzt *Samuel Hahnemann* mit Chinarinde, der eine Heilwirkung gegen Malaria nachgesagt wurde. *Hahnemann* nahm Chinarinde ein, ohne selbst an Malaria erkrankt zu sein. In den folgenden Tagen erlebte *Hahnemann* alle Symptome einer echten Malaria, ohne die Erreger in seinem Blut zu haben. Nach Absetzen der Chinarinde verschwanden alle Symptome wieder spurlos.

### Klassische Homöopathie

Dies war die Geburtsstunde der Homöopathie. *Hahnemann* folgerte aus diesem Versuch, dass Chinarinde nur deshalb Malaria heilen könne, weil sie beim Gesunden in der Arzneimittelprüfung dieselben Symptome hervorruft. *Hahnemann* erinnerte sich, dass dies schon des öfteren in Schriften anderer Ärzte wie *Hippokrates* und *Paracelsus* berichtet worden war: „*Similia similibus curantur*“ (Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt).

*Hahnemann* war der erste, der daraus Konsequenzen zog. Er unterzog etwa hundert Stoffe einer eingehenden Arzneimittelprüfung und schlussfolgerte: „Gib dem Patienten zu seiner Krankheit eine möglichst ähnliche Arzneikrankheit hinzu, so wird diese die ursprüngliche Krankheit vertreiben.“ Da *Hahnemann* seinen Patienten keinen Arzneimittelschaden zufügen wollte, verdünnte er die Medikamente. Er testete an seinen Patienten immer kleinere Dosen, um zu untersuchen, bis zu welcher Verdünnung noch eine heilende Wirkung feststellbar war. Zu seiner Überraschung nahm die Heilwirkung seiner Mittel mit jeder weiteren Verdünnung immer weiter zu.



Im Bereich der Gemmotherapie wird das Mazerat der Stechpalme gegen Verhärtungen eingesetzt, bei denen sich kollagene Fasern in Organen, Gefäßen oder Muskeln einlagern. Es regt die körpereigene Cortisolbildung an, beruhigt das Nervensystem, entkrampft, regt die Nieren an und senkt Fieber. Da das Mazerat der Stechpalme Ablagerungen aus den Organen lösen kann, wird es in der Naturheilkunde gerne verordnet bei grauem Star (Katarakt) und Netzhautdegeneration im Alter. Hier sollte es mit den Gemmomazeraten von Heidelbeere und Lärche kombiniert werden.



Abb. 27  
*Ilex aquifolium*  
Ein bizarr und im ersten Eindruck weniger einladendes Gewächs, aber mit großer vielseitiger Heilwirkung.

## Lärche (*Larix decidua*)

Die Lärche zählt zur Familie der Kieferngewächse. Sie ist die einzige europäische Nadelbaumart, die im Winter ihre Nadeln abwirft, um sich vor Frostschäden zu schützen. In der Knospenmedizin wird das Gemmomazerat der Lärche vor allem für Erkrankungen im fortgeschrittenen Alter verordnet. So wie die Blätter der Lärche im Frühjahr wieder grünen, so vitalisiert das Gemmomazerat ältere Menschen mit seiner starken antioxidativen Wirkung. Es verbessert die kapillare Durchblutung und unterstützt so bei Demenz, nachlassendem Gedächtnis, nachlassendem Hörvermögen und *Makuladegeneration*. Bei *Makuladegeneration* kann es über einen langen Zeitraum zusammen mit den Gemmomazeraten von Heidelbeere und Stechpalme eingenommen werden.



Abb. 28  
*Larix decidua*.  
Eines der wenigen Nadelgehölze, die im Winter ihr Nadelkleid komplett abwerfen. Kiefern sind stattliche Bäume mit einer enormen Wuchshöhe. Leider geht der Bestand bei uns durch den Klimawandel und durch viele, teils migrierte Schädlinge rapide zurück.



## Dosierungsanweisungen für Gemmomazerate und Tinkturen

Erwachsene nehmen von Gemmomazeraten und Tinkturen dreimal täglich ca. 15 Tropfen mit etwas Wasser ein. Kinder von 6 bis 12 Jahren nehmen dreimal täglich 5 Tropfen mit etwas Wasser ein, Kinder von 12 bis 16 Jahren dreimal täglich 10 Tropfen. Gemmomazerate können auch mit Hilfe eines Sprühkopfes auf die Zunge gesprayed werden. Diese Form der Verabreichung ist nach Ansicht einiger Therapeuten effektiver, da bereits im Mundraum über die Schleimhaut Wirkstoffe aufgenommen werden können. Zudem halten die Tropfen bei gesprühter Anwendung bei höherer Wirksamkeit mindestens zweimal so lang. Erwachsene sollten dreimal täglich drei Sprühstöße auf die Zunge sprayen und dann die Flüssigkeit etwa eine Minute im Mund behalten, bevor sie geschluckt wird. Kinder nehmen dreimal täglich einen Sprühstoß. Tinkturen sollten wegen ihres höheren Alkoholgehaltes nicht in den Mund gesprüht, sondern immer mit etwas Wasser eingenommen werden. Hat man die Mazerate eine Zeit lang eingenommen, kann man bei gutem Körpergefühl oder gut ausgebildetem Instinkt dazu übergehen, die Mittel nur noch nach Gefühl einzunehmen, d.h. wenn der Körper danach verlangt.

Bezugsquellen In Österreich sind die oben beschriebenen Gemmomazerate und Tinkturen inzwischen in zahlreichen Reformhäusern und Apotheken erhältlich. In Deutschland gibt es eine Niederlassung der Firma Phytopharma GmbH in Eppstein. Dort können Sie entweder telefonisch unter Tel. +49 (0) 6198 588271 oder online unter [www.phytopharmashop.de](http://www.phytopharmashop.de) bestellen. ☞

## Literatur für Laien/Therapeuten

**Cornelia Stern: Die Heilkraft der Pflanzenknospen**

1. Aufl. 2015, TRIAS Verlag, Stuttgart

**Peter Emmrich: Das 1 x 1 der Knospenmedizin**

2. Aufl. 2017, WZG Verlag, Dormagen

**Für Therapeuten: Chrischta Ganz, Louis Hutter: Gemmotherapie**  
*Knospen in der Naturheilkunde*, 2. Aufl. 2015, AT Verlag, Schweiz



Andreas Nieswandt

### Allergien

Serie: Heile dich

Aufmachung: Klappenbroschur, vierfarbig

Auflage: 1. Auflage 2020, Preis: 14,50 €

Format: 110 x 190 mm, Umfang: 96 S.

ISBN-13: 978-3-945181-30-0



Andreas Nieswandt

### Blutdruck

Serie: Heile dich

Aufmachung: Klappenbroschur, vierfarbig

Auflage: 1. Auflage 2021, Preis 14,50 €

Format: 11,5 x 19,0 cm, Umfang: 144 S. 164

ISBN-13: 978-3-945181-31-7



Andreas Nieswandt

### Virensicher

Serie: Heile dich

Aufmachung: Klappenbroschur, vierfarbig

Auflage: 1. Auflage 2020, Preis 14,50 €

Format: 110 x 190 mm, Umfang: 144 S.

ISBN-13: 978-3-945181-32-4







## Atemtherapie

**V**erbessern Sie die Ausscheidung schädlicher Stoffe durch tägliches Atemtraining. Ich habe Ihnen dazu im Kapitel »Therapieverfahren« einen praktischen Fahrplan an die Hand gegeben. Sie können die folgende Übung im Liegen auf dem Rücken oder alternativ im Sitzen machen. Sollten Sie im Sitzen üben, dann achten Sie bitte darauf, mit gerader Wirbelsäule entspannt zu sitzen. Für den Anfang ist diese Atmung im Liegen einfacher zu erlernen.

- Legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf Ihren Brustkorb. Schieben Sie beim Einatmen Ihren Bauchraum weit vor, ohne den Brustkorb zu bewegen. Die Vorderseite der Brust sollte ruhig, unbeweglich und entspannt bleiben. Lassen Sie die Atmung direkt aus dem Bauchraum kommen. Atmen Sie langsam und geräuschlos durch die Nase ein und aus.
- Versuchen Sie im Laufe der Zeit, die Dauer der Ein- und Ausatmung jeweils bis auf 15 Sekunden auszudehnen. Beginnen Sie mit fünf Atemzügen, und trainieren Sie, bis Sie 20 solcher Atemzüge hintereinander schaffen können.

## Richtiges Atmen im Alltag

Bald werden Sie die Übung bei jeder Gelegenheit durchführen können, ob Sie nun in einem Bus oder im Café sitzen.

Halten Sie mindestens drei Monate lang durch und machen Sie diese Übung im Laufe des Tages so häufig wie möglich, dann wird die tiefe, entspannte Atmung bald zu einer gesunden Gewohnheit und sogar zu einem richtiggehenden Bedürfnis.

## Elektroakupunktur und Akupressur

**D**ie Elektroakupunktur und die Stimulation der Akupunkturpunkte mit einer Stricknadel erreichen niemals dieselbe Intensität wie eine fachmännisch durchgeführte Akupunktur. Diese Methoden zur Selbsthilfe sind ausschließlich dazu gedacht, sich selbst im Anschluss an eine naturheilkundliche Therapie weiter zu behandeln, um den Erfolg der Therapie zu vertiefen.

## Elektroakupunktur

Bei der Elektroakupunktur wird mit einem speziellen Akupunkturgerät der spezifische Akupunkturpunkt, den man stimulieren möchte, gesucht und dann mit elektrischem Strom gereizt.

Dieses Verfahren ist sehr zeitaufwändig, wenn man sich jedoch auf einige wenige Punkte konzentriert, die man jeden Tag stimuliert, kann man dadurch die Therapie bei einem Naturheilkunde- oder ART-Therapeuten zusätzlich unterstützen.

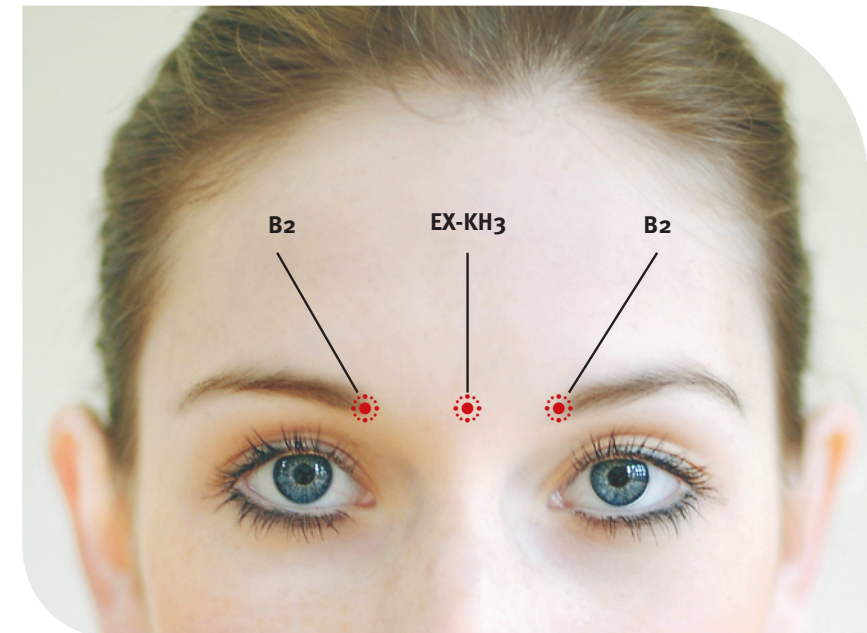


Abb. 34  
Meridiane und Energiepunkte sind der Schulmedizin nicht bekannt. In anderen Kulturen jedoch arbeitet man erfolgreich damit. Neben der Akupunktur ist noch die Akupressur geläufig. Entsprechende Literatur ist auf dem Ratgebermarkt verfügbar.



## Licht-Therapie



Sollten Sie sich eine Farbheillampe zugelegt haben, können Sie Ihre Therapie damit folgendermaßen unterstützen:  
Bestrahlen Sie die Augen bei *Makuladegeneration* oder *Diabetischer Retinopathie* mindestens zweimal täglich je 30 Minuten lang mit grün-gelbem Licht.

Anfangs sollten Sie die Augen während der Bestrahlung unbedingt geschlossen lassen. Später, wenn Sie an die Lampe gewöhnt sind, können Sie mit geöffneten Augen an der Heillampe vorbeischaun, wobei Sie mit dem Blick um die Lampe herum kreisen. Achtung: Niemals direkt in die Lampe schauen!

## Sanftes Augentraining

Mit folgenden Übungen können Sie die Genesung Ihrer Augen unterstützen. Führen Sie die Übungen aber immer so sanft wie möglich aus, ohne die Augen damit zu belasten. Sollten die Augen schmerzen oder sollten Sie sich dabei in irgendeiner Weise unwohl fühlen, brechen Sie die Übung sofort ab.

### Übung 1: Augenrollen

Diese Grundübung für alle Augenprobleme regt den Stoffwechsel im gesamten Auge an, so dass sie bei allen Sehstörungen sehr hilfreich ist. Ich habe Ihnen im Anhang des Buches (→ S. 107) ein erweitertes Augentraining in grafischer Form aufbereitet. Am besten Sie bauen diese Übungen täglich in ihre Alltagsroutine ein.



### Anleitung

Rollen Sie mit den Augen langsam im Kreis mehrmals links und rechts herum. Bewegen Sie dabei Ihre Augen am Rande Ihres Sehfeldes und lassen Sie den Blick umherschweifen, ohne etwas genau zu fixieren. Achten Sie darauf, die Übung so langsam und konzentriert wie möglich durchzuführen.

**Indikation:** alle Sehstörungen und Augenkrankheiten

**Häufigkeit:** zwischendurch so oft wie möglich, mindestens dreimal täglich

**Pausen:** zwischen den Wiederholungen mindestens zwei Stunden Pause einlegen

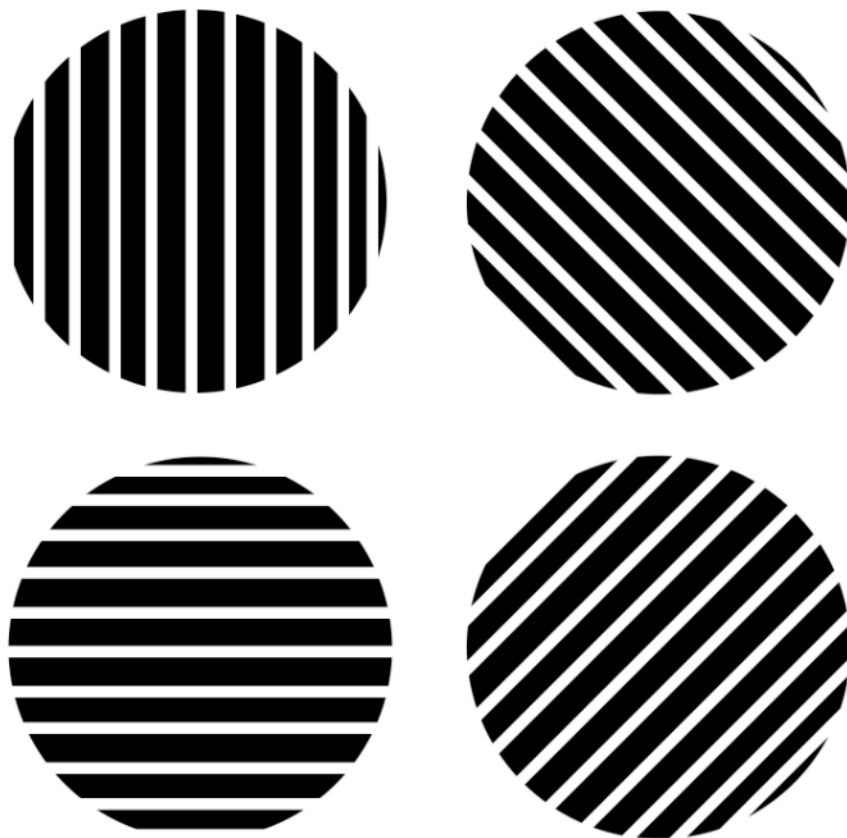


Abb. 36  
Die Augenübungen sind auch unter dem Pseudonym: „Augenyoga“ bekannt und literarisch gut dokumentiert.

## Astigmatismus

### Besondere Bruchfehler des Auges

Liegt ein Astigmatismus vor, erscheint einer dieser vier Kreise deutlich dunkler als die anderen. Bei einer Refraktionsanomalie werden die von einem betrachteten Objekt ausgehenden Lichtstrahlen nicht in einem Punkt auf der Netzhautenebene gebündelt, sondern in einer Brennlinie abgebildet, was zu der Bezeichnung Stabsichtigkeit geführt hat.

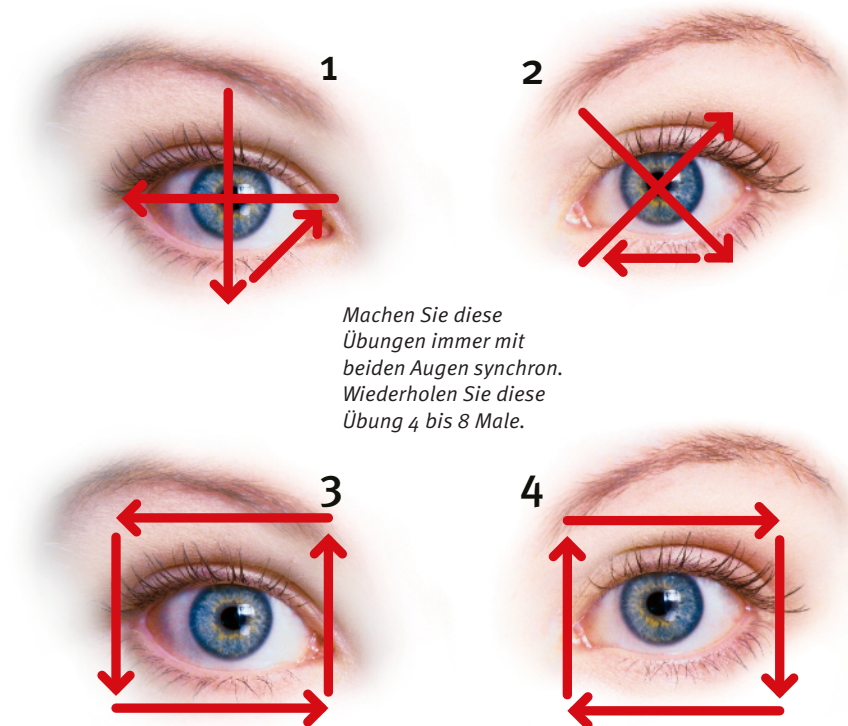


## Augenübungen

### Starke Augen durch Augenyoga

Mit den folgendem Augentraining können Sie ergänzend zur Übung des Augenrollens (→ Seite 99) die Genesung Ihrer Augen unterstützen. Führen Sie die Übungen aber immer so sanft wie möglich aus, ohne die Augen damit zu belasten. Sollten die Augen schmerzen oder sollten Sie sich dabei in irgendeiner Weise unwohl fühlen, brechen Sie die Übung sofort ab. Zwinkern Sie nach jeder Übung ein paar Sekunden mit Ihren Augen. Das entspannt die Augenmuskeln.

Am Ende der Übung reiben Sie kräftig ca. 10 Sekunden lang Ihre Hände und legen sanft den linken Handteller auf ihr linkes Auge, und den rechten Handteller auf ihr rechtes Auge. Ihre Augen erfahren unmittelbar absolute Entspannung.



Machen Sie diese Übungen immer mit beiden Augen synchron. Wiederholen Sie diese Übung 4 bis 8 Male.

Abb. 22

Übung 1: Beginnen Sie mit dem Blick nach oben, dann nach unten, dann nach links und dann nach rechts.

Übung 2: Beginnen Sie mit einem Blick nach links oben, nach rechts unten, dann von links unten nach rechts oben.

Sie können die Übung 1, 2, 3 und 4 auch in der Abfolge kombinieren. Alle weiteren Übungen stellen wir kostenfrei auf unserer Webseite [www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de) unter dem Beitrag über Augenheilkunde als Download zur Verfügung.

**N**

Nachtsicht 83  
 Nackenstützkissen 101  
 Natrium chloratum D 6 67  
 Natrium phosphoricum D 6 67  
 Natrium sulfuricum D 6 68  
 Neovaskularisationen 39  
 Nervensystem 78  
 Netzhaut 13  
 Netzhautblutungen 48  
 Netzhautdegeneration 78  
 Neutralisierung 91

**O**

Ödembildung 21  
 Ödeme 17  
 Optikus-Atrophie 36

**P**

PDT 35  
 Photodynamische Therapie 21, 35  
 Photophobie 85  
 Phytopharma 72  
 Polygala senega 83  
 Prostatawerte 74  
 Psychotherapie 50

**R**

Refraktionsanomalie 106  
 Regenaplex 45  
 Renin 42  
 Rohkost 63  
 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 80

**S**

Sauerstofftherapie 34  
 Säurebildner 32  
 Schädelakupunktur Yamamoto 47  
 Schlangenbisse 84  
 Schleimlösende Wirkung 85

Schüßler-Salze 48, 64, 93  
 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) 74  
 Schwermetallentgiftung 67–68  
 Sehnerv-Degeneration 83  
 Sehschwäche 85  
 Sehverlust 38  
 Selbsthilfemaßnahmen 88  
 Selenium D 12 67  
 Senega-Wurzel 83  
 Silberlinde (*Tilia tomentosa*) 74  
 Silicea D 12 67  
 Silikon-Tamponade 39  
 Stäbchen 14  
 Stechpalme (*Ilex aquifolium*) 77  
 Steiner, Rudolf 56  
 Stirn-Schädel-Akupunktur 71  
 Stress 42  
 Stress, oxidativ 85

**T**

Taoistische Bauchatmung 52, 54  
 TCM 59  
 Therapieverfahren 46  
 Tierische Eiweiße 61  
 Tonische Farbe 58  
 Trockene Makuladegeneration 16, 83

**U**

Umweltgifte 66

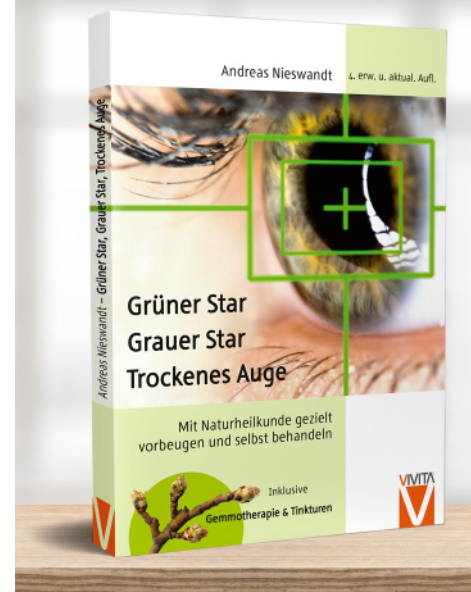
**V**

VEGF-Hemmern 21  
 Venolen 16  
 Verfahren nach Boel 47  
 Visusmessung 35  
 Vitrektomie 39

**Z**

Zapfenzellen 14  
 Zeaxanthin 20, 76  
 Zincum chloratum D 12 67–68

Mehr als 6.000 verkaufte Exemplare!



Das vorliegende Buch richtet sich an medizinische Laien, die an Grauem Star (Katarakt), Grünem Star (Glaukom) oder Trockenem Auge leiden. Das Buch ist in verständlichen Worten verfasst worden, um vor allem dem betroffenen Laien mögliche Ursachen und deren naturheilkundliche Behandlungsformen verständlich nahe zu bringen. Neu in der 4. Auflage sind: Aktualisierung der Therapieverfahren, Erweiterung der Gemmotherapie-Mazerate und Tinkturen, Lesefreundliches Layout und eine methodisch-didaktische Aufbereitung der Inhalte.

8-seitige Klappenbroschur  
 128 Seiten, vierfarbig,  
 82 Abb./9 Tabellen  
**4. Auflage Vivita Verlag 2024**  
 ISBN 978-3-9812520-33  
 € 19,90

eBook: ISBN 978-3-945181-02-7

Mehr als 10.000 verkaufte Exemplare!



Das in der 4. Auflage erschienene Standardwerk des Autoren Andreas Nieswandt, versteht sich als ganzheitlicher Ratgeber und Kompendium in allen Fragen der Augengesundheit. Vor allem der 36-seitige naturheilkundliche Therapieindex lässt schnell die passende Indikation für alle Augenprobleme finden. Neu in der 4. Auflage sind Atemübungen nach Boteyko sowie ein umfangreiches Register zur Anwendung der Gemmotherapie. Das Buch richtet sich sowohl an Behandler als auch an Betroffene, die ihre Erkrankung in den Griff bekommen wollen.

Integraleinband/Softcover  
 256 Seiten, vierfarbig,  
 104 Abb./45 Tabellen  
**4. Auflage Vivita Verlag 2021**  
 ISBN 978-3-9812520-8-8  
 € 27,00

eBook: ISBN 978-3-945181-21-8





Der studierte Naturwissenschaftler *Andreas Nieswandt* konzentriert sich auf die Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen. Seine Intention ist, den Erfahrungsschatz der alternativen Augenheilkunde Betroffenen sowie deren Therapeuten durch zahlreiche Veröffentlichungen und TV-Präsentationen zugänglich zu machen.

Er hat eine **Augen-Regenerations-Therapie** entwickelt, die sehr erfolgreich neue Maßstäbe in der Behandlung setzt.

NEU in der 3. Auflage

- Größeres Seitenformat mit besserer Lesbarkeit
- Aktualisierung der Therapieverfahren
- Erweiterung mit Gemmomazeraten

#### **Rundum überzeugend**

*„Ein profundes Buch mit einer schlüssig begründeten Therapiemethode.“*  
(Prof. Dr. Matthias Schmieder)

#### **Komplementärmedizinischer Ratgeber**

*„Ein ganzheitlich orientierter Wegweiser für Betroffene, die abseits schulmedizinischer Methoden selbstverantwortlich nach Wegen der Gesundwerdung suchen.“*  
(PRISMA-Magazin)

#### **Ein echtes Mutmacherbuch**

*„Die in diesem Buch von Andreas Nieswandt angewandte „Augen-Regenerations-Therapie“ ist einzigartig und erzeugt bei Betroffenen berechtigt die Hoffnung, bald wieder besser sehen zu können.“*  
(Dr. Michael Gestmann)



3. erw. u. aktual. Aufl. 2024  
112 S., 77 Abb., 2 Tab. vierfarbig  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

