

Inhalt

Einleitung.....	1
I. Der Graue Star	7
Anatomie und Funktion der Augenlinse	7
Der altersabhängige Graue Star	10
Einteilung.....	11
Die Altersweitsichtigkeit (<i>Presbyopie</i>)	12
Symptome des altersabhängigen	
Grauen Stars	13
„Zweites Sehen der Älteren“	14
Weitere Ursachen des Grauen Stars	15
II. Behandlung des Grauen Stars.....	17
Vorbeugung im Anfangsstadium	17
Verbesserung des Stoffwechsels	19
Entsäuerung durch Basen.....	19
Darmpflege durch Probiotika	22
Pflanzen zur Unterstützung der	
Entgiftung	24

Ernährungsempfehlungen	27
Allgemeine Ernährungstipps	27
Ernährung bei Grauem Star	29
Mikronährstoffe und Antioxidanzien	32
Vitamin C und Vitamin E	33
Vitamin B ₂ (Riboflavin) und Vitamin B ₁₂	35
Lutein und Zeaxanthin	35
Weitere Mikronährstoffe zur Vorbeugung des Grauen Stars	36
Omega-3-Fettsäuren	38
Was die Forschung sagt.....	41
Homöopathie	43
Die Waterloh-Kur	45
Homöopathische Einzelmittel.....	46
Augenübungen.....	48
Übung 1: Palmieren	49
Übung 2: Akkomodations-Training – Zoomen	51
Übung 2a: Finger-Zoomen	51
Übung 2b: Stufenloses Zoomen.....	52
Übung 3: Die liegende 8.....	53
Biomechanische Stimulation (BMS).....	57

Kneippscher Gesichtsguss 60

Allgemeine Ratschläge zur
Vorbeugung und Behandlung
des beginnenden Altersstars..... 62

**III. Therapie des fortgeschrittenen
Grauen Stars 65**

Operation..... 65

**IV. Naturheilkundliche Maßnahmen
während und nach der Operation..... 67**

Förderung der Wundheilung 67

Vorbeugung eines Makulaödems
(Irvine-Gass-Syndrom) 68

 Mikronährstoffe 69

 Pflanzenheilkunde..... 71

 Dr. Schüßler Salze..... 74

 Enzyme..... 75

 Omega-3-Fettsäuren 76

Prophylaxe der Verschlechterung
einer Makuladegeneration 77

Literaturverzeichnis.....	79
Die Autorin.....	83