

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