

Inhalt

Wichtiger Hinweis	11
Vorwort zur zweiten Auflage	12
Einleitung	14
Aufbau und Funktion des Auges	16

I. Sehstörungen

20

Kurzsichtigkeit (Myopie)	20
Schulmedizinische Therapie-Verfahren	23
Wie Naturheilkunde	
bei Kurzsichtigkeit helfen kann	27
<i>Beginnende Kurzsichtigkeit bei Kindern</i>	28
Weitsichtigkeit (Hyperopie),	
Alters-Weitsichtigkeit (Presbyopie)	30
Hornhaut-Verkrümmung	
(Stabsichtigkeit, Astigmatismus)	33
Die Psychologie des Sehens	35

II. Augenkrankheiten

38

Makula-Degeneration	38
<i>Die Mechanismen der Erkrankung</i>	42

Schulmedizinische Therapie-Verfahren	46
<i>Laserung</i>	47
<i>Photo-Dynamische Therapie</i>	47
<i>Netzhaut-Rotation</i>	49
<i>Vitamine</i>	51
<i>VEGF-Hemmer wie Avastin, Lucentis und Macugen</i>	53
Wie Naturheilkunde bei Makula-Degeneration helfen kann	56
Diabetische Retinopathie	65
Wie Naturheilkunde bei diabetischer Retinopathie helfen kann	67
Grüner Star (Glaukom)	69
<i>Primäres Weitwinkelglaukom</i>	70
<i>Das Winkelblockglaukom (Glaukomanfall)</i>	72
Wie Naturheilkunde bei Grünem Star helfen kann	74
Sehnerv-Degeneration (Opticus-Atrophie)	79
Wie Naturheilkunde bei Sehnerv-Degeneration helfen kann	81
Grauer Star (Katarakt)	88
Wie Naturheilkunde bei Grauem Star helfen kann	91
Lidentzündung (Blepharitis)	94
Herabhängende Augenlider (Ptosis)	95
Glaskörpertrübungen, Mückensehen	95

Netzhautablösung	97
Hornhautgeschwür	98
Augenverletzung und blaues Auge	99
Gerstenkorn (Hordeolum)	101
Hagelkorn (Chalazion)	102
Bindegauzentzündung (Konjunktivitis)	103

III. Prophylaxe bei Bildschirmarbeit

104

Augen im Computerzeitalter	104
Ursache der Störungen	105
<i>Experiment 1:</i>	106
<i>Experiment 2:</i>	107
Maßnahmen (Vorbeugung/Linderung)	108
Zusätzlicher Tipp	110

IV. Bewährte naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten

112

Augen-Akupunktur	112
------------------	-----

Komplexhomöopathie	116
<i>Glaukom</i>	119
<i>Katarakt</i>	120
<i>Trockenes Auge</i>	120
Farb-Therapie	132
Ernährung	136
Bachblüten	140
<i>Die äußere Anwendung bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis)</i>	141
<i>Die innere Anwendung bei Augenproblemen</i>	143
Augentraining	144
Augen-Rollen	146
Lockeitung der Augenmuskeln	148
Entspannung der Augenmuskeln in der Astigmatismus-Achse	151
Nah und Fern	152
Kommen und Gehen bei Weitsichtigkeit	153
Kleingedrucktes lesen	154
<i>Übungs-Text: Kleingedrucktes lesen</i>	156
Konvergenz-Training (dreidimensionale Wahrnehmung)	157
Schnur-Übung	158
Übersichts-Tabellen	161
Typische Anzeichen einer AMD (Altersbedingte Makula-Degeneration)	163

Anhang

200

Naturheilkundlicher Therapieindex	164
Astigmatismus-Test	200
Astigmatismus-Spiegel	201
Test (Amsler-Gitter)	202
Tibetisches Rad	203
Glossar	204
Literaturverzeichnis	208