

Inhalt

Einleitung.....	1
<hr/>	
I. Der Graue Star	
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
<hr/>	
II. Behandlung des Grauen Stars	
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

Operation	65
------------------------	-----------

IV. Naturheilkundliche Maßnahmen während und nach der Operation

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
--------------------------	-----------