

Inhalt

Einleitung.....	1
-----------------	---

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

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