

Einleitung

Sie halten ein einzigartiges naturheilkundliches Selbsthilfe-Buch zum Thema Augenkrankheiten und Sehstörungen in Ihren Händen. Nie zuvor wurden Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Ganzheits-Medizin bei Augenstörungen und -krankheiten so ausführlich unter allen Aspekten behandelt. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Betroffene, aber auch Therapeuten von diesem Wissensschatz profitieren können.

Der vorliegende Ratgeber ist aus dem Bedürfnis meiner Patienten entstanden, bei schweren Augenleiden selbst die Initiative ergreifen zu können, um die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Aber ich möchte Ihnen mit diesem Ratgeber auch zeigen, dass Sie bei harmloseren Beschwerden wie Bindehautentzündung oder Augenflimmern nicht gleich Angst haben müssen, Ihr Augenlicht zu verlieren, sondern sich einfach und effektiv selbst helfen können.

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, müssen aber nicht über medizinische Vorkenntnisse verfügen, um dieses Buch zu verstehen und Nutzen aus ihm zu ziehen. Die Fachbegriffe werden in den jeweiligen Kapiteln direkt erläutert oder zum Teil durch deutsches Wortgut ersetzt. Zudem bemühte sich der Verlag bei der grafischen Umsetzung um augenfreundliche Darstellung der Inhalte.

Das Buch ist so konzipiert, dass Sie einzelne Kapitel überschlagen und direkt zu dem Thema übergehen können, das für Sie von besonderem Interesse ist. Allgemeine Ratschläge finden Sie jeweils in den einzelnen Kapiteln zu den verschiedenen Sehstörungen. Im Anhang können Sie sich anhand einer umfassenden Tabelle über naturheilkundliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel sowie Übungen zur Stärkung Ihrer Augen informieren, die sich in meiner Praxis bewährt haben. Diese Listen sollen allerdings nicht den Besuch bei Ihrem Augenarzt ersetzen. Sie sind eine Anleitung zur unterstützenden Selbstbehandlung in Ihrer naturheilkundlichen Augen-Therapie.

Dabei möchte ich Ihnen folgenden Ratschlag besonders ans Herz legen: Eine Besserung Ihrer Beschwerden hängt davon ab, wie konsequent Sie handeln. Wollen Sie beispielsweise Ihre Altersweitsichtigkeit verbessern, so ist dies nicht mit einem einmaligen Training von fünf Minuten getan. Bitte resignieren Sie aber nicht, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt, sondern üben Sie geduldig weiter. Jede Sehstörung braucht ihre eigene Pflege und ihre eigene Zeit.

Ich möchte Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es sich in diesem Buch in keinem Fall um Werbung für meine Naturheilpraxis oder für Hersteller oder Medikamente handelt.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Gesundheit und Erfolg, und würde mich freuen, wenn Sie mir Ihre Erfahrungen mit diesem Programm mitteilen.