

Inhalt

Vorwort	9
Das Auge	11
Die Hornhaut	13
Die Uvea	15
Die Iris	16
Die Linse	17
Die Bindehaut	19
Das Augenlid	20
Bewegungsstörungen der Lider	21
Die Netzhaut	22
Die Fotorezeptorzellen und Ganglienzellen der Netzhaut	24
Die epiretinale Membran	25
Die Nervenfaserschicht der Netzhaut	25
Die Ganglienzellschicht	25
Die innere plexiforme Schicht	26
Die innere Körnerschicht der Netzhaut	26
Die äussere plexiforme Schicht	26
Die äussere Körnerschicht	26
Die äussere Grenzmembran (ÄGM)	26
Das Pigmentepithel der Netzhaut	27
Erkrankungen der Netzhaut	28
Die diabetische Retinopathie	28
Die nichtproliferative Retinopathie	28
Die proliferative Retinopathie	29

Die diabetische Makulopathie	29
Die augenärztliche Untersuchung	30
Die Therapie der diabetischen Retinopathie.....	30
Die Lasertherapie der Netzhaut	30
Injektionstherapien.....	31
Die operative Glaskörperentfernung	31
Die Retinopathie pigmentosa	31
Die Netzhautablösung	33
Die zentrale, seröse Netzhautschädigung	35
Die Makuladegeneration	38
Die trockene Makuladegeneration	39
Die feuchte Makuladegeneration (Retinopathia centralis serosa [RCS])	39
Die Diagnose der Makuladegeneration	39
Die offizielle anerkannte Verhütung und Therapie der Makuladegeneration.....	40
Die offizielle Therapie der trockenen Makuladegeneration	40
Die offizielle Therapie der feuchten Makuladegeneration	40
Neuere Forschungsansätze.....	41
Die Ernährung und die Makuladegeneration, oxidativer Stress und Lipofuszin	41
Die Bedeutung der Carotinoide für die Netzhaut	42
Gemüsesorten, welche viel Zeaxanthin und/oder Lutein enthalten.....	43
Die vitelliforme Makuladegeneration	44
Der Augenfarkt	45
Die Erkrankung der Netzhaut bei frühgeborenen Kindern	46
Die Schädigung der Netzhaut durch toxisches Licht	47
Mobilfunkstrahlung und Augenkrankheiten	49
Der Linsenkatarakt (grauer Star)	50
Die Ernährung und der graue Star	50
Die Kataraktoperation	52
Komplikationen der Kataraktoperation	52
Empfehlungen nach der Operation	53

Der Nachstar	53
Die Gefahr der Alterung der künstlichen Linse	53
Die Kurzsichtigkeit (Myopie)	54
Verschiedene Arten der Myopie	55
Die Altersabhängigkeit der Kurzsichtigkeit	57
Die Verstärkung der Kurzsichtigkeit durch Rückkopplung	57
Tageszeitliche Schwankungen der Myopie	57
Veränderungen der Lichtbrechung während der Schwangerschaft und Stillzeit	58
Die Kurzsichtigkeit verstärkt sich durch viel Nahsehen	58
Das Auge hat die Fähigkeit, sich immer wieder einer Normalsichtigkeit (Emmetropie) anzunähern	59
Die Steuerung des Wachstums des Auges	59
Genetische Einflüsse	60
Der Einfluss der Kurzsichtigkeit auf die Alterssichtigkeit	60
Die sogenannte „Monovision“	60
Möglichkeiten gegen eine Verstärkung der Kurzsichtigkeit	61
Die Weitsichtigkeit (Hypermetropie)	62
Die Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)	63
Die Diagnose eines Astigmatismus	65
Die Möglichkeiten der Korrektur	66
Das Glaukom, der grüne Star	70
Die Risikofaktoren für ein Glaukom	71
Die Diagnose des Glaukoms	72
Die Bedeutung des erhöhten Augeninnendruck (okuläre Hypertension)	73
Das Offenwinkelglaukom	73
Das Glaucoma chronicum simplex	73
Das angeborene Glaukom (juveniles Glaukom)	73
Sekundäre Offenwinkelglaukome	73
Das Pseudoexfoliationsglaukom	74
Das Pigmentglaukom	74
Das Engwinkelglaukom	74
Der Glaukomanfall	74

Die allgemein übliche Therapie des Glaukoms	75
Die medikamentöse Therapie des Glaukoms	75
Die diätetische Therapie des Glaukoms	76
Physikalische Einflüsse auf den Augeninnendruck	78
Mittel aus der Naturheilkunde gegen das Glaukom	79
Krankheiten der Bindehaut	81
Die Bindehautentzündung	81
Die allgemein übliche Therapie der Konjunktivitis	84
Die Bindehautentzündung und die Naturheilkunde	84
Die Uveitis	86
Die Uveitis anterior	86
Die sekundäre Uveitis	86
Sogenannte spezifische Uveitiden	88
Die Therapie der Uveitis	88
Das Syndrom der trockenen Augen (Keratokonjunktivitis sicca)	89
Die Therapie des Syndroms der trockenen Augen	89
Das Syndrom der trockenen Augen und die Ernährung	90
Das Syndrom der trockenen Augen und die Naturheilkunde	91
Das Gersten- und das Hagelkorn (Hordeolum und Chalazion)	91
Tumoren der Augen	92
Das Melanom der Aderhaut	92
Symptome und Beschwerden	92
Die Behandlung des Melanoms der Aderhaut	93
Das Retinoblastom	93
Die Symptomatik des Retinoblastoms	94
Die Therapie des Retinoblastoms	94
Die innere Therapie der Augenkrankheiten	97
Die Diät	97
Die Darm-Hirn-Achse ist auch die Darm-Netzhaut-Achse	98
Das Problem der Nahrungsenergie	99
Das Grundregulationssystem des zarten Bindegewebes (Matrix)	102

Das Integralgesetz der Nahrung	103
Die Lebendigkeit der Nahrung	104
Die Bedeutung der Nahrungsökonomie	104
Sekundäre Pflanzenstoffe (Phytochemicals)	105
Nahrungsmittel gegen Krebs	105
Nahrungsmittel zur Bekämpfung von Infektionskrankheiten, so auch chronischer Bindehautentzündung	106
Nahrungsmittel zur Kräftigung und Modulation des Immunsystems	106
Der nutritive Reiz	107
Die Bedeutung der Bewegung	107
Die Bedeutung des Klimas	107
Die Bedeutung des Schlafs	107
Zur Durchführung der Diät	109
Die Heildiät mit lebendiger, vegetabler Frischkost (Rohkost)	111
Speisezettel	112
Die Rohkost	112
Fruchtsaftfasten (Bettsaft-Tag)	112
Vollsaft-Tag	112
Früchtefasten-Tage	113
Rohkost-Tagesmenüs	114
Rohkost-Tag mit Zulage	115
Übergangskost (salzlose Nierenschonkost)	116
Wochenpläne	116
Rezepte für die innere Behandlung der Augenleiden	119
Säfte	119
Fruchtsäfte	119
Gemüsesäfte	119
Kartoffelsaft	120
Birchermüesli	120
Grundrezept	121
Früchte-Frischkorn-Speisen	122
Kaltschalen	123

Rohgemüse und Salate	123
Salatsaucen.....	124
Rohgemüse, gemischt	126
Getreidekörner, gekeimt	126
Sauerkrautsalat	127
Gemixte, pürierte Rohgemüse.....	127
Zum Rohgenuss geeignete Gemüse und die dazu passenden Kräuter und Saucen	127
Vorschläge für passende Saucen zu Salaten und Rohgemüse	129
Milcharten	130
Butter, Pflanzenfette und Öle	131
Gekochte Speisen	132
Schonendes Kochen und Dämpfen.....	132
Suppen	132
Suppeneinlagen	133
Gemüse.....	137
Kartoffelgerichte.....	145
Getreidespeisen	148
Saucen	152
Belegte Brötchen	154
Grundaufstriche	154
Desserts	155
Gesundheitstees	160
Gemüsesorten, die ganz wichtig sind für die Netzhaut, da sie besonders viel Zeaxanthin und/oder Lutein enthalten	162
Verzeichnis der Rezepte und Kurpläne	163
Literaturverzeichnis	167
Stichwortverzeichnis	179