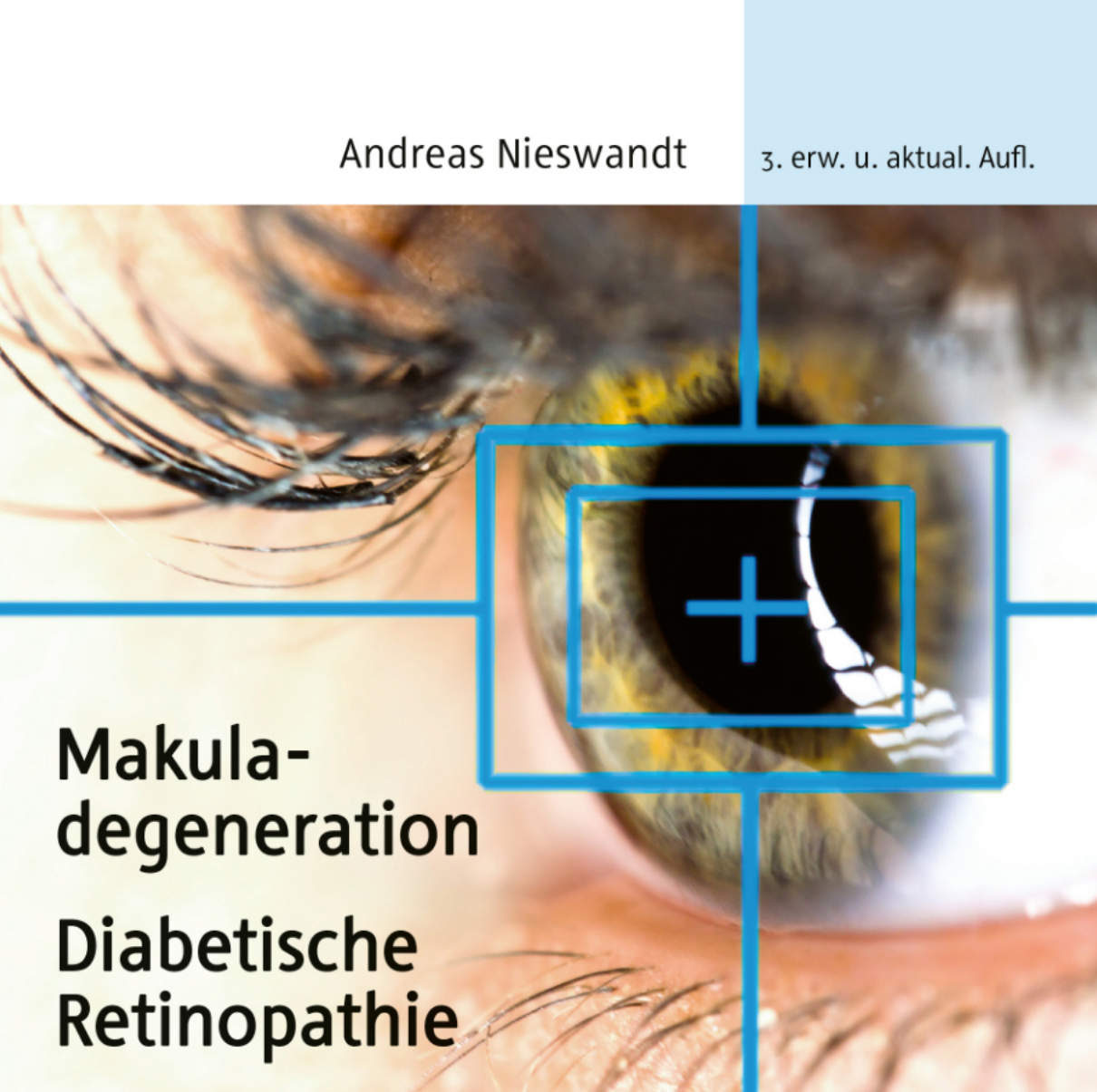


Andreas Nieswandt

3. erw. u. aktual. Aufl.



# Makula- degeneration Diabetische Retinopathie

Mit Naturheilkunde gezielt  
vorbeugen und selbst behandeln



Jetzt Inklusive

Gemmotherapie & Tinkturen



## Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind praxiserprobt. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhaltes übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls beachtet. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann.

Autor und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Schäden oder Nachteile, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden und praktischen Hinweise erwachsen sollten.

Es sei an dieser Stelle ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch um keine Werbung für die Praxis des Autors oder andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Alle Rechte 2024 bei VIVITA® Verlag André Hammon  
www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2010 (2k)  
2. unv. Auflage 2014 (2k-5k)  
3. aktual. erw. Auflage 2024 (5k-6k)  
ISBN 978-3-9812520-2-6

**HAMMON**

Idee, Cover, Gestaltung, Bildauswahl & Satz: André Hammon  
Bilduntertitel: Andreas Nieswandt

Fotos: André Hammon, Thanks to Pixabay sowie Lizenzen von 123RF & Dreamstime

Zeichnungen: Alexandra Richter  
Titelbild: André Hammon  
Lektorat: Renate Schilling

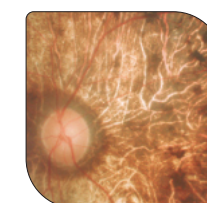


Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.  
Printed in Tchien FINIDR. Papier aus zertifizierten Rohstoffen.

## INHALTSVERZEICHNIS

5

<b>Einleitung</b>	<b>8</b>
<b>Vorwort zur 3. Auflage</b>	<b>9</b>
<b>Augenerkrankungen und Naturheilkunde</b>	<b>11</b>
<b>Aufbau des menschlichen Auges</b>	<b>12</b>
Die Netzhaut	13
Die Makula	14
<b>Makuladegeneration</b>	<b>16</b>
Trockene Form der Makuladegeneration	16
Feuchte Form der Makuladegeneration	17
Symptome der Makuladegeneration	19
Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht	22
Bildung von Drusen	22
Ursachen für die Entstehung von Drusen	24
Naturheilkundlicher Exkurs	26
Ablagerung von Stoffwechselprodukten	28
Die Makuladegeneration als Stoffwechselstörung	29
Grundsätzliches zur Vermeidung und Heilung einer MD	29
Naturheilkundlicher Exkurs	30
Der Säuren-Basen-Haushalt des Körpers	30
Was ist eine saure Lebensweise?	30
Wie sieht eine basische Lebensweise aus?	32
Was leistet die Naturheilkunde bei MD	32
Fallbeispiele	34
<b>Diabetische Retinopathie</b>	<b>38</b>
Was ist eine Diabetische Retinopathie?	38
Symptome bei Diabetischer Retinopathie	40
Die Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht	40



Naturheilkundlicher Exkurs	42
Was leistet die Naturheilkunde bei DR?	44
Fallbeispiel	45
<b>Ganzheitliche Therapieverfahren</b>	<b>46</b>
Augenakupunktur	46
Zusätzliche Maßnahmen	48
Der Faktor Psyche	49
Fallbeispiel	50
Atemtherapie	51
Die taoistische Bauchatmung	52
Vorteilhafte Auswirkungen der Bauchatmung	54
Anleitung zur taoistischen Bauchatmung	54
Regelmäßige Praxis	55
Farbtherapie	56
Farbtherapie nach Dr. Möller	57
Farbtherapie in der naturheilkundlichen Behandlung	57
Ernährung	59
Regeln für eine gesunde Ernährung	60
Vorteile der Ernährungsumstellung	63
Biochemie nach Dr. Schüßler	64
Was sind Schüßler-Salze?	64
Die Wirkweise von Schüßler-Salzen	65
Schüßler-Salze in der Augenbehandlung	67
Schüßler-Index für Makuladegeneration	67
Schüßler-Index für Diabetische Retionopathie	68
Homöopathie	69
Klassische Homöopathie	69
Komplexhomöopathie	70
Gemmotherapie	72
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	74
Heidelbeere (Vaccinium myrtillus)	74
Stechpalme (Ilex aquifolium)	74
Schwarze Johannisbeere (Ribes nigrum)	74
Lärche (Larix decidua)	79
Rosmarien (Rosmanrinus officinalis)	80



Weitere Nebenpflanzen ab Dosierung für Gemmomazerate	81 86
<b>Selbsthilfemaßnahmen</b>	<b>88</b>
Wichtige Hinweise	89
Ratschläge zur Ernährung	90
Hilfe aus der Kräuterküche	91
Neutralisierung von Säuren	91
Reinigung der Blutgefäße	91
Entlastung der Nieren	92
Schüßler-Salze	93
Gemmomazerate und Tinkturen	93
Atemtherapie	94
Richtiges Atmen im Alltag	94
Elektroakupunktur und Akupressur	95
Elektroakupunktur	95
Akupressur mithilfe einer Stricknadel	96
Licht-Therapie	98
Sanftes Augentraining	98
Übung 1: Augenrollen	98
Übung 2: Lockerung der Augenmuskeln	100
Weitere allgemeine Empfehlungen	101
Wichtige Hinweise	103
<b>Index</b>	<b>104</b>
Typische Anzeichen einer AMD	104
Amsler-Gitter-Test	105
Astigmatismus-Test	106
Weitere Augenübungen	107
Stichwortverzeichnis	108
Literaturhinweise	111



## Einleitung

Das Auge ist eines der faszinierendsten Organe des Menschen. Mit über 60 Mio. Nervenfasern direkt mit dem Gehirn verbunden, leisten unsere Augen fast unermüdlich Präzisionsarbeit. Ständig in Bewegung, stellen sie sich nahezu verzugslos auf alles scharf, was wir genau zu sehen wünschen. Die Sehkraft beeinflusst daher sehr stark die persönlich wahrgenommene Lebensqualität, da diejenigen stärker am Geschehen teilnehmen können, die gesunde Augen haben. Bis ins hohe Alter gut zu sehen ist für jeden Menschen von immenser Bedeutung.

Umso größer ist zunächst der Schock für diejenigen, die von ihrem Augenarzt die Diagnose *Makuladegeneration* mitgeteilt bekommen. Denn diese Augenerkrankung führt sukzessive zum Verlust der Sehkraft, im schlimmsten Fall bis zur Erblindung. Zusätzlich problematisch: Die meisten schulmedizinischen Therapien können den Betroffenen – in Deutschland derzeit rund vier Millionen Menschen – wenn überhaupt, dann nur sehr eingeschränkt helfen. Die Resonanz auf mein 2008 veröffentlichtes Buch „*Heile deine Augen*“, in dem ich erstmalig naturheilkundliche Therapien schwerer Augenerkrankungen für den Laien verständlich beschrieb, war daher sehr groß.

Neue Forschungsergebnisse, Therapiefortschritte und auch mein Bestreben, allen von Augenerkrankungen Betroffenen sowie deren Angehörigen die bestmöglichen naturheilkundlichen Behandlungsweisen vorzustellen, haben mich nun dazu bewogen, ein neues Buch zu schreiben und den aktuellen Stand erfolgreicher naturheilkundlicher Therapiemethoden darzulegen.

Neben der *Makuladegeneration* gehe ich in diesem Buch auch ausführlich auf die *Diabetische Retinopathie* (diabetische Netzhauterkrankung) und deren Behandlungsmöglichkeiten ein. Beide Augenerkrankungen sind weit verbreitet und können mithilfe naturheilkundlicher Methoden wirksam therapiert werden.

## Vorwort zur 3. Auflage

Liebe Leserin, lieber Leser.

Es ist mir eine große Freude, meiner treuen Leserschaft nunmehr seit 2010 die berichtigte und erweiterte dritte Auflage des Buches *Makuladegeneration & Diabetische Retinopathie* vorlegen zu dürfen. Die in diesem Buch enthaltenen Tipps und Empfehlungen haben bereits zahlreichen Patienten geholfen, ihr Leiden zu mindern und die Lebensqualität zu verbessern. Ich wünsche auch Ihnen, dass Sie mit diesem Buch die Hilfe erfahren, die Sie benötigen, um Ihr wertvolles Augenlicht zu erhalten. Naturgemäß kann nicht jede Empfehlung jedem helfen, manchmal ist das Gespräch mit einem erfahrenen Therapeuten und Naturheilpraktiker notwendig, um den Knoten zu lösen, der vielleicht eine Heilung oder Linderung verhindert. In diesem Sinne scheuen Sie sich bitte nicht, sich bei Fragen oder Problemen an meine Praxis oder den Verlag zu wenden. Wir stehen Ihnen gerne mit Rat und Tat zur Seite.

An dieser Stelle möchte ich Ihnen meinen wunderbaren Verleger, André Hammon, vorstellen, ohne dessen unermüdlichen Einsatz und seine Hingabe an die graphische Gestaltung dieser Auflage dieses Buch nicht möglich gewesen wäre. Vielen Dank André für Deine inspirierende Mitarbeit an diesem Buch.

Mein Dank gilt auch Frau Karin Garstenauer, die mir stets bei Fragen zu Gemmomasen und Pflanzentinkturen fachkundig und geduldig zuhörte und nach bestem Wissen beantwortete.

Ebenso möchte ich der Regena AG aus der Schweiz danken, dass sie die von Herrn Stahlkopf erfundenen Therapie mit Regenaplexen fachkundig und gewissenhaft zum Wohle der Patienten weiterverbreiten.

Und schlussendlich gilt mein Dank der großen Anzahl von Patienten, die ich durch ihre Leidensgeschichte begleiten und ihnen helfen durfte, eine bessere Lebensqualität zurückzugewinnen.



Ihnen, meine lieben Leserinnen und Leser, entrichte ich meinen Gruß aus Düsseldorf. Möge dieses Buch Ihnen als Hilfe und Anregung dienen auf Ihrem Weg zur Gesundheit.

Düsseldorf, im September 2024

Ihr Andreas Nieswandt

## Zur Struktur des Buches

Im ersten Kapitel mache ich Sie damit vertraut, wie das menschliche Auge aufgebaut ist und wie es funktioniert. Anschließend gehe ich auf die genannten beiden Augenerkrankungen und deren naturheilkundliche Behandlungsmöglichkeiten ein. Die wichtigsten Verfahren der naturheilkundlichen Augentherapie sowie Methoden zur Selbsthilfe werden im Anschluss vorgestellt. Die Farbgebungen in der Kopfzeile helfen Ihnen, sich in den Kapiteln zurechtzufinden.

Vertrauen Sie auf die Weisheit der Natur, die sich in Ihrem Körper vollkommenen Ausdruck geben möchte. Respektieren Sie die Gesetze der Natur, dann werden Sie und Ihre Welt gesünder werden.

Auf dem Weg Ihrer Gesundheit wünsche ich Ihnen viel Glück und Frieden.

## Augenerkrankungen mit Erfolg naturheilkundlich therapieren

Seit vielen Jahren setze ich mich intensiv damit auseinander, wie *Makuladegeneration* und andere schwere Augenerkrankungen entstehen, was für sie kennzeichnend ist und wie sie sich naturheilkundlich behandeln lassen.

Nicht zuletzt Forschungen der Ärzte Prof. Dr. Lothar Wendt, Dr. Berthold Kern, Dr. Georg Schnitzer und Dr. Norman Walker sowie Befunde zu den so genannten „Drusen“ – Stoffwechselablagerungen in der Netzhaut – haben wesentlich zu einem Verständnis der *Makuladegeneration* beigetragen. Somit ist es in diesem Buch erstmals möglich, ein logisches, naturheilkundliches Modell der Entstehung von *Makuladegeneration* vorzustellen.

Diese Erkenntnisse wurden zur Weiterentwicklung der von mir seit mehreren Jahren durchgeführten „*Augen-Regenerations-Therapie*®“ (ART) genutzt. Die Sehkraft stabilisierte oder verbesserte sich durch die ART-Therapie bei den meisten Patienten innerhalb kürzester Zeit, auch bei Patienten, deren *Makuladegeneration* bereits weit fortgeschritten war. In dem vorliegenden Buch möchte ich dieses Wissen nun zum Nutzen aller Patienten und Therapeuten weitergeben.

Dieses Buch befasst sich mit naturheilkundlichen Therapiemethoden. Nicht jeder steht diesen offen gegenüber. Doch es ist deutlich darauf hinzuweisen: Bei der Naturheilkunde handelt es sich um ein geschlossenes System logischer, physikalisch nachweisbarer Medizin, deren Erfolge in Studien replizierbar und damit wissenschaftlich belegbar sind. Daher ist Naturheilkunde auch keine Zusatzmedizin oder Begleitmedizin, wie sie gerne dargestellt wird. Die Naturheilkunde ermöglicht es vielmehr, die Gesetze der Natur zu verstehen und für die eigene Gesundheit anzuwenden. ☞

# Aufbau des menschlichen Auges

Das Auge ist aus verschiedenen Geweben aufgebaut. Jedes Gewebe besteht aus spezialisierten Zellen, die jeweils besondere Aufgaben zu erfüllen haben. Je nachdem, welches Gewebe in seiner Funktion gestört ist, kommt es zu unterschiedlichen Augenerkrankungen.

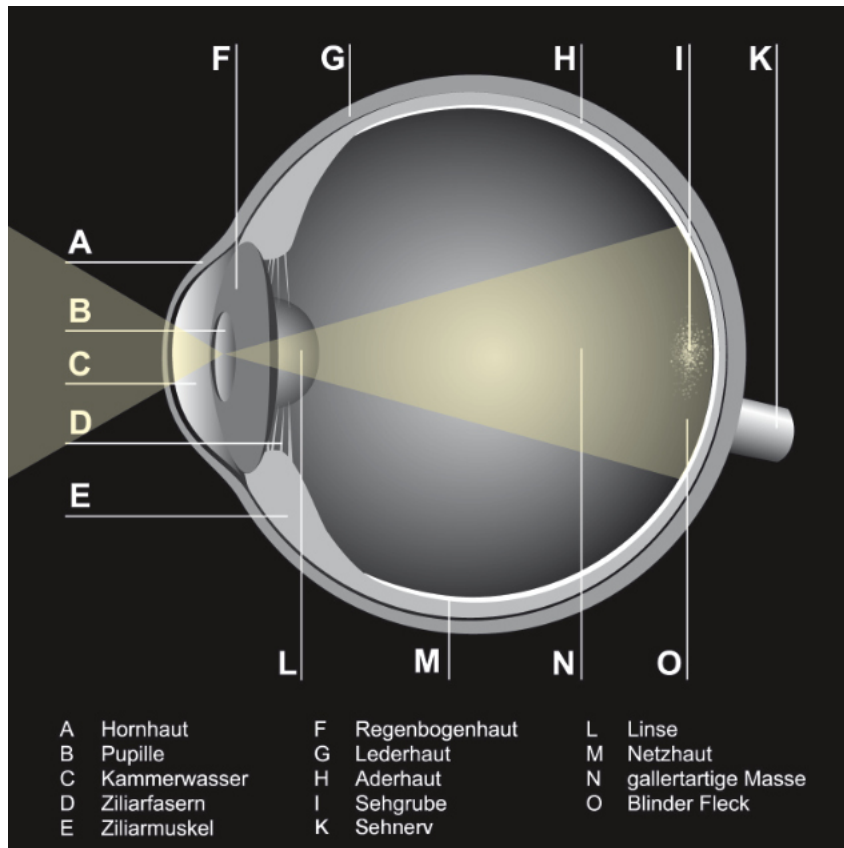


Abb. 1  
Das Licht tritt durch die Hornhaut und Linse ein und trifft auf die Netzhaut.

## Die Netzhaut

Wenn Sie einen Gegenstand betrachten, tritt das Licht durch die durchsichtige Hornhaut und Linse ein, wandert durch den Glaskörper und trifft am Ende des Glaskörpers auf die Netzhaut (→ Abb. 1).

- 1 - Innere Grenzmembran = Stratum limitans internum. Grenzschicht gegen den Glaskörper.
- 2 - Nervenfaserschicht = Stratum neurofibrarum. Neuriten, die sich an der Sehnervenpapille zum Sehnerven vereinigen.
- 3 - Ganglienzellschicht = Stratum ganglionicum. Zellkörper der Nervenfasern
- 4 - Innere plexiforme Schicht = Stratum plexiforme internum. Synapsen zwischen den Nervenzellen und den Schaltzellen.
- 5 - Innere Körnerschicht = Stratum nucleare internum. Zellkörper der Schaltzellen und Zellkerne der Stützzellen.
- 6 - Äußere plexiforme Schicht = Stratum plexiforme externum. An den Terminalen der Stäbchen und Zapfenzellen erfolgt die Umschaltung auf die Dendriten.
- 7 - Äußere Körnerschicht = Stratum nucleare externum. Zellkörper der Stäbchen- und Zapfenzellen.
- 8 - Äußere Grenzschicht = Stratum limitans externum. Siebartige Platte aus Fortsätzen der Stützzellen.
- 9 - Schicht der Stäbchen und Zapfen = Stratum segmentorum externorum et internorum. Eigentliche Schicht der lichtempfindlichen Zellen.
- 10 - Pigmentepithel (Stratum pigmenti = Pars pigmentosa). Einschicht. kubisches Epithelgewebe.

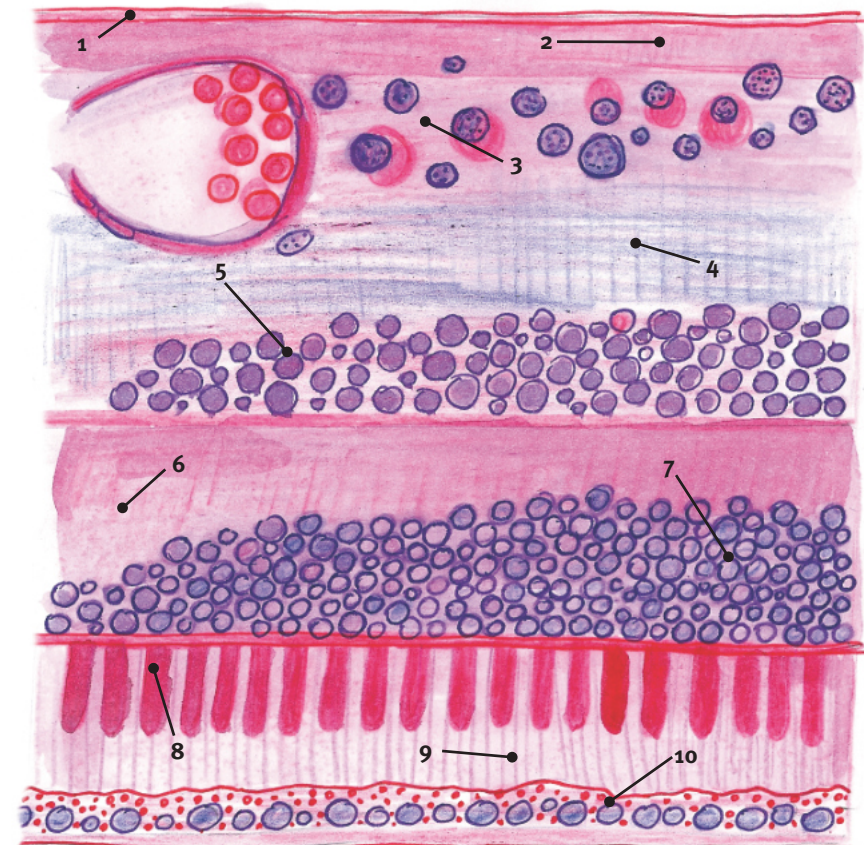


Abb. 2  
Aufbau der Netzhaut. Nur die Schicht aus Stäbchen- und Zapfenzellen ist lichtempfindlich.

Die Netzhaut besteht aus zehn Schichten (→ Abb. 2). Lichtempfindlich ist allerdings nur die neunte Schicht, die aus Stäbchen- und Zapfenzellen besteht. Diese geben die Lichtimpulse über spezielle Nervenbahnen über den Sehnerv zum Gehirn weiter.

## Die Makula

Im Zentrum der Netzhaut, genau in der Sehachse, befindet sich eine kleine, etwa 2 mm<sup>2</sup> große Stelle, die so genannte „Makula lutea“, abgekürzt Makula. Schaut man in das Auge, erkennt man die Makula leicht an der gelben Färbung. Deswegen heißt diese Stelle Makula lutea (lat. lutea = gelb).

Die Makula enthält nur Zapfenzellen. Zapfenzellen ermöglichen die Wahrnehmung von Farben und Details. Im Bereich der Makula

1. Gelber Fleck (Stelle des schärfsten Sehens)
2. Sehnervenzellen = Neuronum multipolare
3. Zapfenzellen = Epitheliocytus conifer
4. Pigmentepithel = Stratum pigmentosum

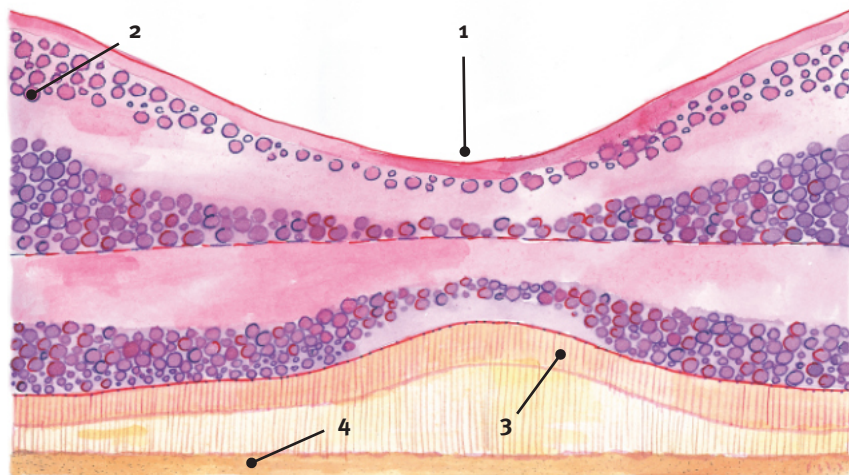


Abb. 3  
Die Makula enthält nur Zapfenzellen und ist der Punkt des schärfsten Sehens.

befinden sich keine eigenen Blutgefäße. Außerdem weichen die inneren Schichten der Netzhaut hier etwas zur Seite, wodurch eine Grube entsteht (→ Abb. 3).

Die Makula ist der Punkt des schärfsten Sehens. Mit dieser winzig kleinen Stelle können Sie lesen, Gesichter und Farben erkennen. Diese Stelle kann leider erkranken und in der Folge degenerieren – dann spricht man von einer *Makuladegeneration*. ↵



Abb. 4  
Degenerative Veränderungen der Makula bei der trockenen Form der Makuladegeneration, siehe Beschreibung Seite 16.



## Naturheilkundlicher Exkurs

*Wenn Sie verstehen, wie Durchblutungsstörungen entstehen, können Sie die Ihnen angebotenen Therapien sofort auf ihre Wirksamkeit überprüfen. Das ist die beste Versicherung gegen nutzlose Therapien und Scharlatane. Deshalb nachfolgend ein kurzer naturheilkundlicher Exkurs zur Entstehung von Durchblutungsstörungen.*

### Wie entstehen Durchblutungsstörungen?

*Der Mensch ist kein Raubtier und auch niemals eines gewesen. Er besitzt keine Krallen und keine Reißzähne. Sein Darm ist extrem lang, und seine Verdauungssäfte sind nicht auf die Verdauung tierischer Eiweiße eingestellt. Unsere Vorfahren haben in den letzten 30.000 Jahren fast ausschließlich von Obst, Beeren und Nüssen gelebt. Der Körper hat aus den in Früchten und Gemüsen vorkommenden pflanzlichen Bausteinen die für ihn notwendigen Eiweißketten aufgebaut. Da pflanzliche Eiweiße keine Mangelware waren, musste der Körper auch keine Notreserven anlegen. Daher kann ein Mensch, der sich vorwiegend vegan ernährt, niemals fett werden.*

*Tierisches Eiweiß wird auch komplettes Eiweiß genannt, weil es in der Leber nicht mehr umgewandelt werden muss. Der Körper spart sich Arbeit und schätzt deshalb tierisches Eiweiß sehr. Er versucht tierische Proteine für schlechte Zeiten zu speichern. Aus Gründen der Evolution versucht der Körper, die Eiweiße so zu speichern, dass seine Beweglichkeit nicht eingeschränkt wird - er könnte ja sonst einem Raubtier zum Opfer fallen. Der Körper speichert die tierischen Eiweiße deshalb in der Speicherform Kollagen an den Arterienwänden. Dort kann er die Stoffe jederzeit wieder ablösen, mitnehmen und zu den Zellen transportieren, die diese Proteine benötigen.*

*Führt der Mensch seinem Körper ständig tierische Eiweiße über die Ernährung zu, dann braucht der Körper seine Vorräte nicht anzugreifen. Vielmehr versucht er, zusätzliche Vorräte zu schaffen! Auf*

*diese geniale Weise kann der Körper nach Prof. Lothar Wendt bis zu 4 kg Eiweiß speichern, davon etwa 3 kg im Endbereich der Arterien, wo der Stoffwechsel zwischen Zelle und Blut stattfindet.*

*Im Laufe der Zeit führt dies aber zu einer „Verstopfung“ des Gefäßsystems. Mit dieser zunehmenden Verstopfung verschlechtert sich die Durchblutungssituation des Menschen beträchtlich. Der Transport lebenswichtiger Nährstoffe zu den Zellen wird gebremst.*

*Gleichzeitig wird jetzt auch der Abtransport der Stoffwechselprodukte behindert. Die Zellen vermüllen an den eigenen, nicht abtransportierten Stoffwechselabfällen und degenerieren. Die Müllhalde Mensch wird krank. Der Körper kann an dieser Stelle verschiedene Symptome zeigen wie Bluthochdruck, Altersdiabetes (den haben übrigens schon übergewichtige und falsch ernährte Kinder), abnehmende Sehkraft, Schwerhörigkeit und am Ende schwerfälliges Denken. Eine bewusste Änderung der Ernährungsgewohnheiten kann hier schon große Wunder bewirken.*

*Zum Abschluss möchte ich noch darauf hinweisen, dass diese Ablagerungen, von den Medizinern „Plaques“ genannt, ausschließlich in den Arterien stattfinden und nicht in den Venen. Es heißt ja auch Arteriosklerose und nicht Venosklerose. Nur Stoffe, die in den Arterien gelagert sind, d.h. in den Blutbahnen, die lebensnotwendige Stoffe zur Zelle hin transportieren, können vom Körper bei Bedarf wieder gelöst und zu den Zellen transportiert werden. Deshalb macht es für den Körper keinen Sinn, Stoffe in den Venen (den ableitenden Gefäßen) zu lagern.*

*Wird der Abtransport der Stoffwechselprodukte behindert, vermüllen die Zellen an den eigenen Stoffwechselabfällen.*

*Auch wenn es zunächst schwer fällt: Achten Sie auf eine gesunde Ernährung!*



# Diabetische Retinopathie

## Was ist eine Diabetische Retinopathie?

**D**iabetische Retinopathie ist ein Begleitsymptom des Diabetes (Zuckerkrankheit). Es handelt sich dabei um eine fortschreitende Schädigung der Netzhaut mit zunehmendem Sehverlust. Im schlimmsten Fall führt die *Diabetische Retinopathie* im Endstadium zur Erblindung. Sie ist in der westlichen Welt die häufigste Erblindungsursache in der Altersgruppe zwischen 20 und 65 Jahren.

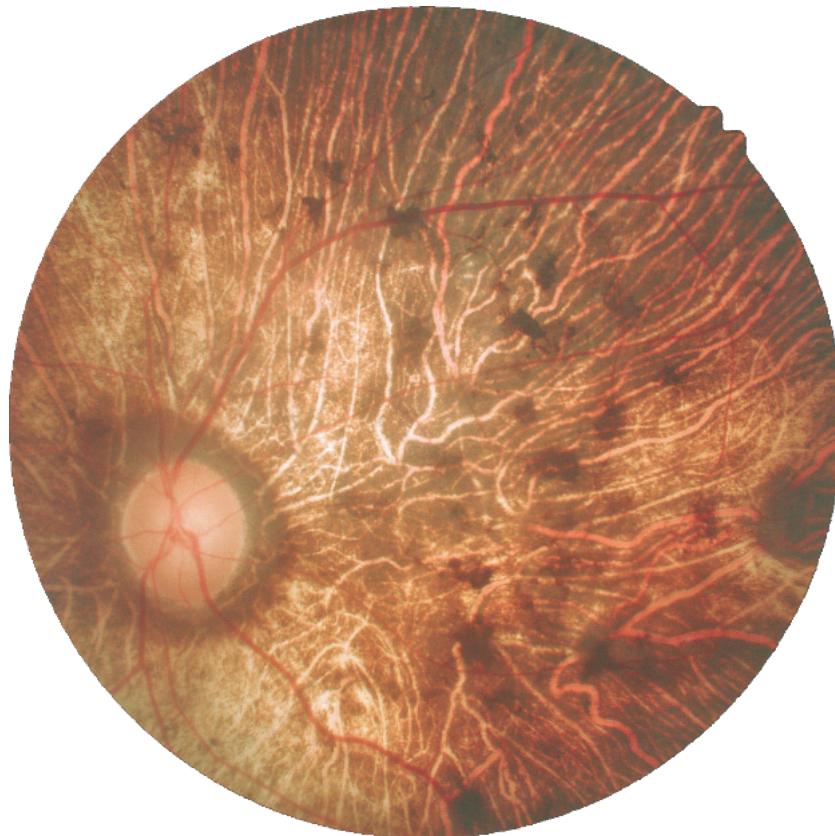


Abb. 15  
Diabetische  
Retinopathie im  
fortgeschrittenen  
Stadium.

Ursache für die Zerstörung der Netzhaut sind durch den Diabetes verursachte Gefäßveränderungen in der Netzhaut. Die Gefäße werden brüchig und es können Flüssigkeit und Proteine (Eiweiße) aus den Gefäßen austreten. Durch Gefäßverschlüsse kann es zudem zu Netzhautblutungen und zu kleinen Infarkten in der Nervenfaserschicht kommen. Häufige Komplikationen sind Netzhautablösungen und Löcher in der Netzhaut, aber auch die Entwicklung eines Sekundär-Glaukoms (erhöhter Augen-Innendruck in Folge der Zuckerkrankheit) sowie Makula-Ödeme.

Laut schulmedizinischer Fachliteratur kann die *Diabetische Retinopathie* an sich nicht medikamentös behandelt werden. Therapie der Wahl ist vor allem bei Blutungen und Gefäßneubildungen (Neovaskularisationen) eine Laserbehandlung. Diese kann oftmals sofort kleinere Blutungen stillen und Gefäße veröden. So gelingt es in vielen Fällen, den fortschreitenden Verlust der Sehkraft zu verlangsamen. Allerdings verursacht jede Laserung kleinere Schäden der Netzhaut, wobei Sehzellen zugrunde gehen. Im schlimmsten Fall kann in Folge einer Laserung sogar eine Netzhautablösung mit massiven Sehbeeinträchtigungen ausgelöst werden. Bei immer wiederkehrenden Glaskörperblutungen oder bei Netzhautablösungen besteht allerdings auch die Möglichkeit einer Operation (Vitrektomie) mit einer Gas- oder Silikon-Tamponade zur Stabilisierung der Netzhaut. Über Chancen und Risiken lassen Sie sich bitte von Ihrem Augenarzt oder Ihrer Augenklinik aufklären.

Durch Diabetes verursachte Gefäßveränderungen können schließlich zu einer Zerstörung der Netzhaut führen.

Folgende Regeln sollten bei *diabetischer Retinopathie* unbedingt eingehalten werden:

- 1. Typ-I-Diabetiker** müssen ab 5 Jahren nach Krankheitsbeginn jährlich, ab 10 Jahren und in der Schwangerschaft oder Pubertät vierteljährlich augenärztlich untersucht werden, um Frühschäden zu erkennen und abzuwehren.

## Therapieverfahren der Naturheilkunde bei Makuladegeneration und Diabetischer Retinopathie

Das wichtigste Verfahren zur schnellstmöglichen Verbesserung der Durchblutung bei *Makuladegeneration* und *diabetischer Retinopathie* ist Augenakupunktur in Verbindung mit naturheilkundlichen Medikamenten (Komplexhomöopathie speziell für die Augen). Unterstützt der Patient die Bemühungen des Therapeuten im Kampf gegen die Krankheit durch eine gesunde Lebensführung, ist in vielen Fällen ein guter Erfolg zu erzielen. Wichtig ist, dass sich der Patient ständig daran erinnert, dass auch er seinen Beitrag zur Therapie leisten muss. Dann sollte dem Erfolg nichts mehr im Wege stehen.

### Augenakupunktur

Die Akupunktur ist ein rein energetisches Behandlungsverfahren, welches in der Lage ist, gestörte — aber noch nicht zerstörte — Funktionskreise der Netzhaut zu verbessern. Für die verschiedenen Varianten der Makuladegeneration wurden spezielle Akupunkturrezepte entwickelt. In einer Doppelblindstudie konnte bewiesen werden, dass durch die Akupunkturstimulation die Zentralarterie des Auges besser durchblutet wird. Hiermit wäre nun auch in der Augenheilkunde nach wissenschaftlichen Kriterien die Wirksamkeit einer Akupunktur bewiesen.“ (Dr. med. Reinhard Küstermann aus „Naturarzt Nr. 10“, Okt. 2004).

Die Augenakupunktur ist heute Hauptbestandteil der naturheilkundlichen Therapie bei allen degenerativen Augenkrankheiten wie *Makuladegeneration*, *diabetischer Retinopathie* etc.

Dabei haben sich verschiedene Verfahren durchgesetzt. Bekannt geworden sind das Verfahren nach *Boel* sowie die Schädelakupunktur nach *Yamamoto* sowie die vom Autor entwickelte *Augen-Regenerations-Therapie*, die auf einer speziellen Kombination verschiedener Akupunkturverfahren wie Stirnakupunktur, Akupunktur 2000, Schädelakupunktur nach *Yamamoto*, Ohrakupunktur und Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) beruht. Abgerundet wird dieses Verfahren durch weitere naturheilkundliche Methoden, die weiter unten beschrieben werden.

Gerade Stirn und Schädel haben sich als ein Bereich herausgestellt, der direkten Bezug zu den Steuerungsmechanismen am Auge zu haben scheint. Wir vermuten, dass die Stirn für viele Prozesse, die mit dem Gehirn verbunden sind, eine Art Reflexzone darstellt. Dazu zählen auch alle Sinnesleistungen. *Yamamoto* hatte schon vor Jahren Teile des Schädels erforscht und ein Therapiesystem entwickelt, in dem auch Punkte für die Augen integriert sind.

In der chinesischen Medizin (TCM) findet sich vor allem im Bereich der Augen eine ganze Anzahl von Akupunkturpunkten, die positiv auf Augenerkrankungen wirken können. Diese Augenpunkte können vom Patienten regelmäßig selbst stimuliert werden (Akupressur), wobei betont werden muss, dass eine Akupunktur mit Nadeln gezielter und somit stärker wirkt. Die Nadelakupunktur kann und darf nur von einem geschulten Behandler ausgeführt werden.

Wird *ausschließlich Akupunktur* angewendet, muss diese bei vielen Patienten in regelmäßigen Abständen wiederholt werden, um die Wirkung aufrechtzuerhalten. Mögliche Faktoren dafür sind das voranschreitende Alter mit zunehmender Stoffwechselproblematik durch Fehlernährung, Umweltbelastungen, belastende Medikamente und das psychische Umfeld. Abhängig von diesen Faktoren können die zeitlichen Abstände von wenigen Monaten bis hin zu vielen Jahren variieren.

Wird die Akupunktur *mit komplexhomöopathischen Präparaten* und Diät ergänzt, hält die Wirkung erfahrungsgemäß länger an, als wenn nur akupunktiert würde. Daher ist es für Patienten wichtig,

*Mit einer einfachen Ernährungs-  
umstellung können Sie Ihre  
Gesundheit selbst in die  
Hand nehmen!*

Die klassische Gesichts- und Zungendiagnostik hat in der Naturheilpraxis diese Funktionsstörungen bei verschiedenen Augenerkrankungen bestätigt. Hier ist es wichtig, dem Patienten die Zusammenhänge zwischen Organen und Augen klarzumachen und ihn zu einer gesunden Lebensweise zu ermutigen.

Eine gesunde Lebensweise erfordert auch eine gesunde Ernährung. Was wir essen, gelangt bis in das Innere unserer Zellen und beeinflusst die Zellfunktionen. Ungesunde Nahrung hat daher eine ungesunde Wirkung auf die Zellfunktionen und schädigt im Laufe der Jahre den Körper. In der Folge entwickeln sich degenerative Veränderungen wie Bluthochdruck oder Diabetes Typ II.

### Regeln für eine gesunde Ernährung

Wie die falsche Ernährung zu den verschiedensten Störungen führt, habe ich ausführlich in den ersten Kapiteln dieses Buches dargelegt. Nun ist es wichtig, aus diesen naturheilkundlichen Erkenntnissen auch die richtigen Konsequenzen zu ziehen. Nur eine konsequente Einhaltung der natürlichen Ernährung kann selbst in schwersten Fällen noch eine Wende bringen. Gesunde Ernährung bringt Vitamine und Mineralien sowie zehntausende von natürlichen Zusatzstoffen in die Zellen, die die Zellfunktion unterstützen und sie regenerieren lassen.

Bei schweren Augenerkrankungen wie *Makuladegeneration* oder *diabetischer Netzhauterkrankung (diabetischer Retinopathie)* ist eine ungesunde Ernährung schlichtweg fahrlässig und unverantwortlich.

Erinnern Sie sich an die wichtige Aussage aus Kapitel »Makuladegeneration«: „Meide tierische Eiweiße und Säuren. Dann kann der Körper die abgelagerten Stoffe wieder abtransportieren, und die Zellen können sich regenerieren.“

Im Folgenden möchte ich Ihnen auf Grundlage dieser Erkenntnisse die wichtigsten Regeln für eine gesunde Ernährung nennen, welche unbedingt beachtet werden sollten.

#### 1. Tierische Eiweiße meiden

- Fleisch und alle Fleischprodukte (Wurst, Schinken, Pasteten etc.)
- Fisch
- Eier und Eierspeisen wie Kuchen, Eiernudeln etc.
- Milch- und alle Milchprodukte einschließlich Käse, Joghurt, Quark



#### 2. Industrielle Produkte meiden

- alle Formen von Fastfood
- Zucker und Zuckerersatzstoffe
- Fertigprodukte
- Tiefkühlkost
- alle Omega-6-haltigen Öle wie Sonnenblumen-, Maiskeim- und Distelöl (fördern Entzündungen im Körper)
- industrielle Getränke



#### 3. Säurebildner und schlechte Gewohnheiten meiden

- Kaffee
- schwarzer und grüner Tee
- Nikotin (wirkt gefäßverengend, gefährdet die Sauerstoffversorgung in den kleinsten Gefäßen des Körpers, führt zu Durchblutungsstörungen)
- Alkohol (beeinträchtigt die Steuerung der Sehrinde im Gehirn)
- Mikrowellenkost (Dunkelfeldmikroskopie zeigt nach Mikrowellenkost sofortige Verschlechterungen des Blutes)
- Unfrieden, Stress, Disharmonie





Schüßler-Index für Diabetische Retinopathie			
*) Schüßler-Salze haben einen eigenen Nummercodex			
NR.*	BEZEICHNUNG	HAUPTFUNKTIONEN	KÖRPERTEIL, ORGAN
6	Kalium sulfuricum D 6	Sauerstoffübertragung, Abbau, bindet Gase	Bauchspeicheldrüse, Leber, Haut
7	Magnesium phosphoricum D 6	Enzymaktivierung, Entspannung	Herz, Darm
10	Natrium sulfuricum D 6	Entschlackung, Abtransport	Leber, Galle
17	Manganum sulfuricum D 12	Unterstützt die Glukosebildung, aktiviert Enzyme, antioxidative Wirkung, Ammoniak-Entgiftung	Knorpel
19	Cuprum arsenicosum D 12	Schwermetallentgiftung antioxidative Wirkung	Darm, Blut, Schilddrüse
21	Zincum chloratum D 12	Schwermetallentgiftung Immunschutz	Nerven, Leber, Nieren
27	Kalium bichromicum D 12	Glucosesteuerung	Leber, Magen

Ich halte eine gute Mineralisierung für so wichtig, dass ich Patienten anfangs eine von der allgemeinen Literatur abweichende, höhere Dosierung empfehle, die später reduziert werden kann. Bei allen D6-Mitteln empfehle ich meinen Patienten, dreimal täglich drei bis fünf Tabletten unter der Zunge zergehen zu lassen, bei allen D12-Mitteln dreimal täglich eine Tablette.

Für Diabetiker möchte ich darauf hinweisen, dass es die biochemischen Mittel nicht nur als Tabletten mit Zucker, sondern auch als Tropfen gibt. Dabei können alle Mineralien in ein Schnapsglas mit Wasser ohne Alkohol getropft werden. Dann langsam trinken und jeden Schluck gut durchkauen.

## Homöopathie

Im Jahre 1790 experimentierte der Arzt *Samuel Hahnemann* mit Chinarinde, der eine Heilwirkung gegen Malaria nachgesagt wurde. *Hahnemann* nahm Chinarinde ein, ohne selbst an Malaria erkrankt zu sein. In den folgenden Tagen erlebte *Hahnemann* alle Symptome einer echten Malaria, ohne die Erreger in seinem Blut zu haben. Nach Absetzen der Chinarinde verschwanden alle Symptome wieder spurlos.

### Klassische Homöopathie

Dies war die Geburtsstunde der Homöopathie. *Hahnemann* folgerte aus diesem Versuch, dass Chinarinde nur deshalb Malaria heilen könne, weil sie beim Gesunden in der Arzneimittelprüfung dieselben Symptome hervorruft. *Hahnemann* erinnerte sich, dass dies schon des öfteren in Schriften anderer Ärzte wie *Hippokrates* und *Paracelsus* berichtet worden war: „*Similia similibus curantur*“ (Ähnliches wird durch Ähnliches geheilt).

*Hahnemann* war der erste, der daraus Konsequenzen zog. Er unterzog etwa hundert Stoffe einer eingehenden Arzneimittelprüfung und schlussfolgerte: „Gib dem Patienten zu seiner Krankheit eine möglichst ähnliche Arzneikrankheit hinzu, so wird diese die ursprüngliche Krankheit vertreiben.“ Da *Hahnemann* seinen Patienten keinen Arzneimittelschaden zufügen wollte, verdünnte er die Medikamente. Er testete an seinen Patienten immer kleinere Dosen, um zu untersuchen, bis zu welcher Verdünnung noch eine heilende Wirkung feststellbar war. Zu seiner Überraschung nahm die Heilwirkung seiner Mittel mit jeder weiteren Verdünnung immer weiter zu.

## Gemmotherapie

Vor einigen Jahren stieß ich in der Zeitschrift Wege zur Gesundheit auf einen kurzen Artikel zu einer – mir bis dahin völlig unbekannten – Therapieform aus Belgien: der Gemmotherapie. In der darauffolgenden Zeit experimentierte ich erst am eigenen Körper und anschließend an Familienmitgliedern mit Gemmomazerationen und Tinkturen, um herauszufinden, ob diese Form der Pflanzenheilkunde auch wirklich bei Menschen mit teils schweren Erkrankungen funktioniert. Die Ergebnisse waren so erstaunlich, dass Gemmomazerationen und auch pflanzliche Tinkturen seitdem einen festen Platz in meiner Praxis, aber auch in meinem privaten Leben gefunden haben. Ich möchte diese Mittel nicht mehr missen und bedanke mich an dieser Stelle herzlichst bei Frau Garstenauer von der Firma *Phytopharma* aus Österreich, die mir bei der Erkundung dieser Therapieform stets mit klugem Rat und großem Einsatz zur Seite stand.

Das lateinische Wort „gemma“ bedeutet Knospe, und unter Gemmotherapie versteht man folglich Knospentherapie, eine erstmals 1959 von ihrem Entwickler, dem belgischen Arzt *Dr. med. Pol Henry*, veröffentlichte Form der Phytotherapie (Pflanzenheilkunde). Dieser ging davon aus, dass im Embryonalgewebe von Pflanzen, den sogenannten Meristemzellen (die den menschlichen Stammzellen entsprechen), die stärkste Heilkraft der Pflanzen verkörpert ist, da diese Zellen unbegrenzt teilungsfähig sind. Dieses Gewebe ist in Knospen, jungen Triebspitzen und Wurzelspitzen in höchster Konzentration enthalten. Die Kraft dieser Pflanzengewebe zeigt sich in ihrer unbändigen Vitalität, wenn im zeitigen Frühjahr die Pflanzen beginnen auszuschlagen. Hier manifestiert sich die unbeschreibliche Wachstumsenergie der Pflanzen. Und hier liegt die größte Kraft für die Herstellung der Pflanzentherapeutika verborgen.

Zu dieser Zeit werden die für die Herstellung der Heilmittel notwendigen Pflanzenbestandteile geerntet, vorsichtig gereinigt und

über Wochen in einem Gemisch aus Ethanol und Glycerin mazeriert, d.h. eingeweicht. Aus diesem Prozess leitet sich der Begriff Gemmomazeration ab, was so viel bedeutet wie eingeweichte Knospen. Bei diesem Prozess gehen die heilkräftigen Bestandteile der verwendeten Pflanzenteile in die Lösung über. Dieses „Mutter-Mazeration“ wird dann auf ein Zehntel verdünnt, so dass Nebenwirkungen der Mazeration so gut wie ausgeschlossen sind. In der Knospe einer Pflanze ist der ganze Bauplan, samt den Heilstoffen der späteren Frucht enthalten.

Die Mazerationen wirken sowohl im körperlichen als auch im seelisch-geistigen Bereich und sind oftmals in der Lage, sanfte Korrekturen einzuleiten, die häufig fast unbemerkt vonstattengehen. Viele Patientinnen und Patienten, denen ich Mazerationen empfahl, berichteten von erstaunlichen Verbesserungen ihrer Gesundheit, einer Zunahme ihrer Vitalität, aber auch einer deutlichen Verbesserung ihres psychischen Wohlbefindens.

So berichtete mir erst kürzlich eine Patientin, die wegen einer *juvenilen Makuladegeneration* bei mir in Behandlung war, nach nur



Abb. 24  
In einer Knospe (Gemma) oder einem Samen steckt der ganze Bauplan einer Pflanze. Die Gemmotherapie nutzt gezielt die Heilinformation der entsprechenden Pflanze aus der Knospe.  
Foto: Knospe des Weißdorns.

*Homöopathie ist kein Placebo sondern wie aktuelle Studien aus Indien zeigen Nanopartikelmedizin.*

Zwar weichen die Meinungen des Autors teils erheblich von den an den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, doch werden diese von vielen ganzheitlich arbeitenden Therapeuten ebenfalls vertreten.

*Es sei an dieser Stelle zudem ausdrücklich darauf hingewiesen, dass es sich bei diesem Buch um keine Werbung für die Praxis des Autors oder andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinische Geräte oder Medikamente handelt.*

## Ratschläge zur Ernährung

**Z**ur Verbesserung der körperlichen Situation stellen Sie am besten die Ernährung wie im Kapitel »Therapieverfahren« ausführlich beschrieben um. Zur Erinnerung sind folgende Grundregeln zu beachten:

- Streichen Sie alle tierischen Eiweiße von Ihrem Speiseplan! Meiden Sie degenerierte und synthetisierte Lebensmittelprodukte wie auch Fertigspeisen, Light-Produkte, Zuckerersatzstoffe usw. Stattdessen dürfen Sie naturbelassene Lebensmittel wie Obst, Gemüse, Pilze etc. unbeschränkt essen. Auch Butter und Sahne sind unbedenklich, da sie keine tierischen Eiweiße enthalten.
- Trinken Sie frische Obst- und Gemüsesäfte. Früchte und Gemüse machen das Blut basisch. Frische Säfte stärken mit ihren Vitaminen und Mineralstoffen außerdem die Augen. Damit die Vitamine möglichst vollständig erhalten bleiben, sollten Sie immer frisch entsaften. Nachfolgend weise ich auf Saftrezepte hin, die ich im Kapitel »Therapieverfahren« (→ ab Seite 63) vorgestellt habe.



## Hilfe aus der Kräuterküche

### Neutralisierung von Säuren

**K**räutertee neutralisiert Säuren und wirkt damit Durchblutungsstörungen entgegen. Trinken Sie täglich etwa drei Tassen Kräutertee.

- Wechseln Sie die Teesorte mindestens alle zwei Wochen. Eine Ausnahme können Sie machen, wenn Sie eine fertige Kräutermischung trinken, wie z.B. den 7 mal 7 Kräutertee von Jentschura oder andere Mischungen aus der Apotheke.
- Sollten Sie nur einzelne Kräutertees trinken, dann kaufen Sie diese am besten in der Apotheke. Dies garantiert eine hohe Wirksamkeit des Tees, da medizinisch wirksame Tees nur in der Apotheke verkauft werden dürfen.



### Reinigung der Blutgefäße

Eine Knoblauchkur putzt Ihre Gefäße frei. Dazu bereiten Sie nach dem folgenden Rezept eine Mischung zu, von der Sie zweimal täglich 0,05 l (ein Schnapsglas voll) auf leeren Magen trinken sollten.

Diese Kur sollten Sie mindestens drei Wochen lang durchhalten. Sie reinigt die Gefäße gründlich von Ablagerungen und lässt Sie besser sehen, besser hören und besser denken!

#### Rezept

40 geschälte Knoblauchzehen und 20 dünne Ingwerscheiben zusammen mit 4 ungespritzten, ungeschälten Biozitronen klein schneiden und mit ¼ Liter Wasser und 1 Esslöffel Speiseöl im Mixer zu Brei pürieren. ¾ Liter Wasser dazugießen, eine Stunde stehen lassen, anschließend kurz aufkochen, abseihen und in ½-Liter-Flaschen füllen. Im Kühlschrank aufbewahren (hält sich ca. 3 bis 4 Wochen).





## Typische Anzeichen einer AMD

### Altersbedingte Makuladegeneration

Unterschiedliche Symptome können auf eine AMD hinweisen. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich feststellen, sollten Sie umgehend einen Augenarzt konsultieren.



#### Erhöhte Blendempfindlichkeit

z. B. Beim Autofahren im Dunkeln



#### Erhöhte Lichtbedürftigkeit am Tage

z. B. Lesen nur mit zusätzlichen Lichtquellen möglich



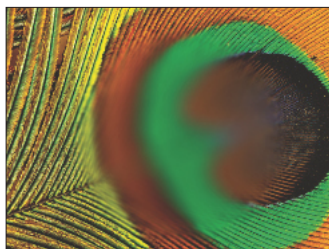
#### Verminderte Kontrastwahrnehmung

Farben wirken blass, verwaschen und kontrastlos



#### Verzerrtes Sehen

z. B. gerade Linien erscheinen gebogen, Perspektiven verschwimmen



#### Verminderte zentrale Sehschärfe

Das Erkennen von Details geht verloren



#### Dunkle Flecken in der Mitte des Sichtfeldes

Ausschnitte erscheinen dunkler oder verschwinden

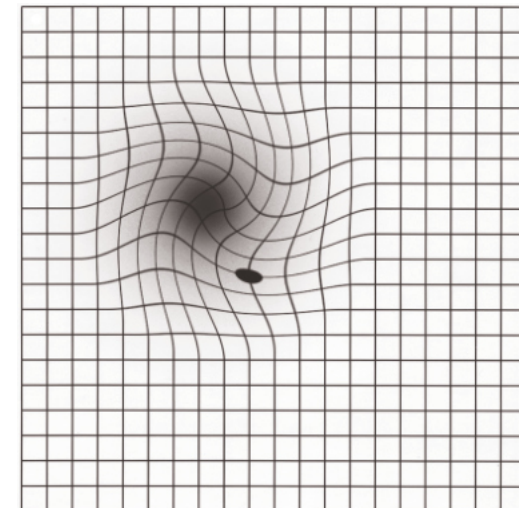
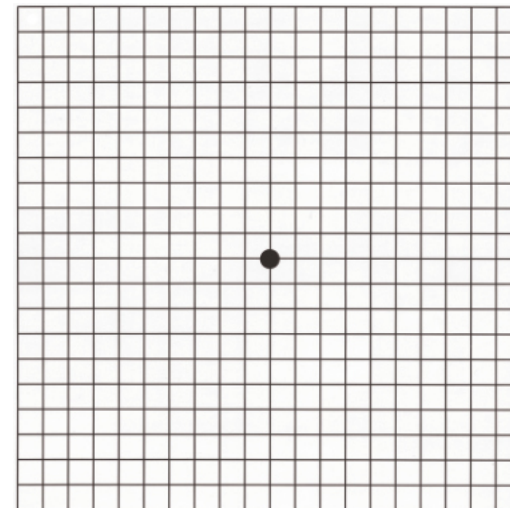
## Amsler-Gitter-Test

### Indikationsanzeiger für Makuladegeneration

Stellen Sie sich folgenden Fragen und testen Sie zunächst abwechselnd das linke und dann das rechte Auge. Wie ist die Wahrnehmung mit beiden Augen gleichzeitig?

- Erscheinen einige Quadrate des Gitters oben größer oder kleiner als die restlichen?
- Fehlt dem Gitter oben eine Ecke?
- Sind leere Stellen erkennbar?
- Sind Linien verzerrt oder gewellt?
- Sind bestimmte Bereiche im Gitter oben verschwommen?
- Sehen Sie einen grauen Schatten?

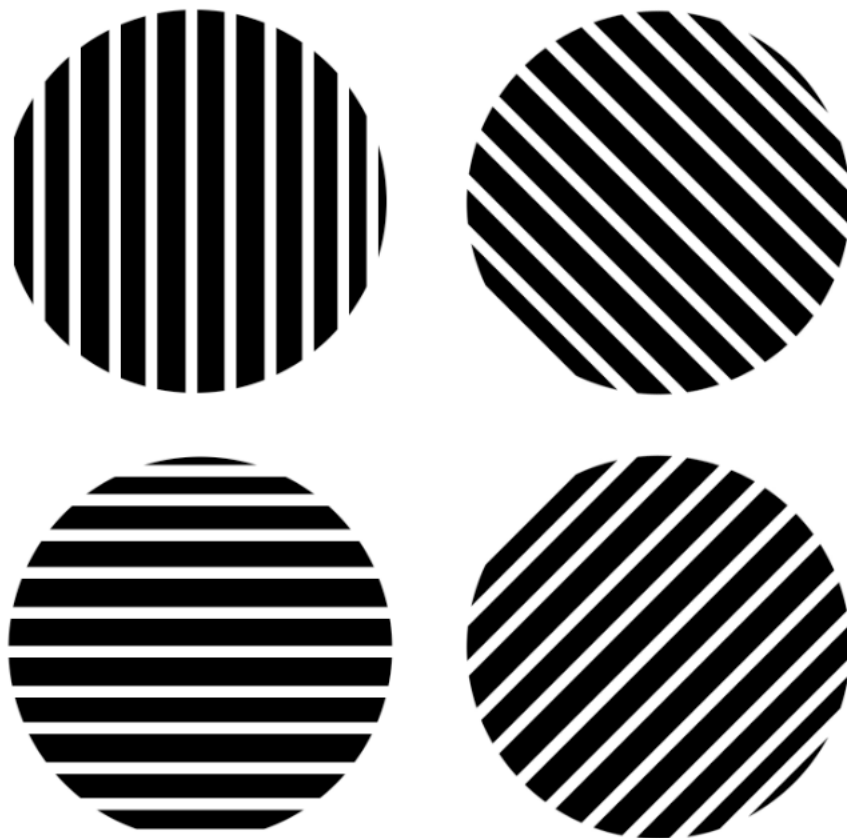
Gleicht Ihre Wahrnehmung der linken Abbildung in Abwandlungen der rechten Abbildung, dann konsultieren Sie bitte einen Augenarzt.



## Astigmatismus

### Besondere Bruchfehler des Auges

Liegt ein Astigmatismus vor, erscheint einer dieser vier Kreise deutlich dunkler als die anderen. Bei einer Refraktionsanomalie werden die von einem betrachteten Objekt ausgehenden Lichtstrahlen nicht in einem Punkt auf der Netzhautenebene gebündelt, sondern in einer Brennlinie abgebildet, was zu der Bezeichnung Stabsichtigkeit geführt hat.

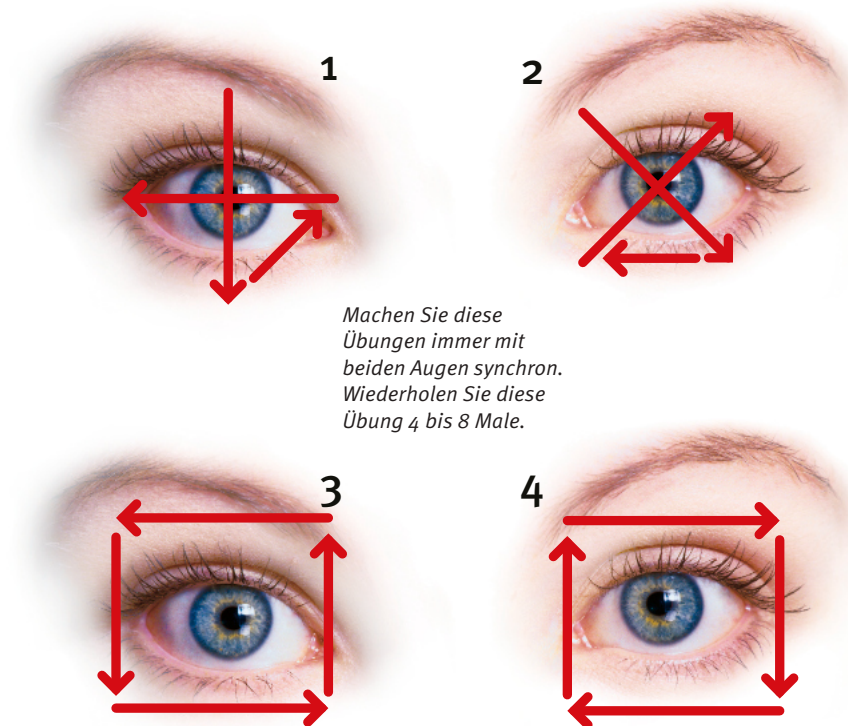


## Augenübungen

### Starke Augen durch Augenyoga

Mit den folgendem Augentraining können Sie ergänzend zur Übung des Augenrollens (→ Seite 99) die Genesung Ihrer Augen unterstützen. Führen Sie die Übungen aber immer so sanft wie möglich aus, ohne die Augen damit zu belasten. Sollten die Augen schmerzen oder sollten Sie sich dabei in irgendeiner Weise unwohl fühlen, brechen Sie die Übung sofort ab. Zinkern Sie nach jeder Übung ein paar Sekunden mit Ihren Augen. Das entspannt die Augenmuskeln.

Am Ende der Übung reiben Sie kräftig ca. 10 Sekunden lang Ihre Hände und legen sanft den linken Handteller auf ihr linkes Auge, und den rechten Handteller auf ihr rechtes Auge. Ihre Augen erfahren unmittelbar absolute Entspannung.



Machen Sie diese Übungen immer mit beiden Augen synchron. Wiederholen Sie diese Übung 4 bis 8 Male.

Abb. 22  
Übung 1: Beginnen Sie mit dem Blick nach oben, dann nach unten, dann nach links und dann nach rechts.  
Übung 2: Beginnen Sie mit einem Blick nach links oben, nach rechts unten, dann von links unten nach rechts oben.  
Sie können die Übung 1, 2, 3 und 4 auch in der Abfolge kombinieren. Alle weiteren Übungen stellen wir kostenfrei auf unserer Webseite [www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de) unter dem Beitrag über Augenheilkunde als Download zur Verfügung.

**N**

Nachtsicht 83  
 Nackenstützkissen 101  
 Natrium chloratum D 6 67  
 Natrium phosphoricum D 6 67  
 Natrium sulfuricum D 6 68  
 Neovaskularisationen 39  
 Nervensystem 78  
 Netzhaut 13  
 Netzhautblutungen 48  
 Netzhautdegeneration 78  
 Neutralisierung 91

**O**

Ödembildung 21  
 Ödeme 17  
 Optikus-Atrophie 36

**P**

PDT 35  
 Photodynamische Therapie 21, 35  
 Photophobie 85  
 Phytopharma 72  
 Polygala senega 83  
 Prostatawerte 74  
 Psychotherapie 50

**R**

Refraktionsanomalie 106  
 Regenaplex 45  
 Renin 42  
 Rohkost 63  
 Rosmarin (*Rosmarinus officinalis*) 80

**S**

Sauerstofftherapie 34  
 Säurebildner 32  
 Schädelakupunktur Yamamoto 47  
 Schlangenbisse 84  
 Schleimlösende Wirkung 85

Schüßler-Salze 48, 64, 93  
 Schwarze Johannisbeere (*Ribes nigrum*) 74  
 Schwermetallentgiftung 67–68  
 Sehnerv-Degeneration 83  
 Sehschwäche 85  
 Sehverlust 38  
 Selbsthilfemaßnahmen 88  
 Selenium D 12 67  
 Senega-Wurzel 83  
 Silberlinde (*Tilia tomentosa*) 74  
 Silicea D 12 67  
 Silikon-Tamponade 39  
 Stäbchen 14  
 Stechpalme (*Ilex aquifolium*) 77  
 Steiner, Rudolf 56  
 Stirn-Schädel-Akupunktur 71  
 Stress 42  
 Stress, oxidativ 85

**T**

Taoistische Bauchatmung 52, 54  
 TCM 59  
 Therapieverfahren 46  
 Tierische Eiweiße 61  
 Tonische Farbe 58  
 Trockene Makuladegeneration 16, 83

**U**

Umweltgifte 66

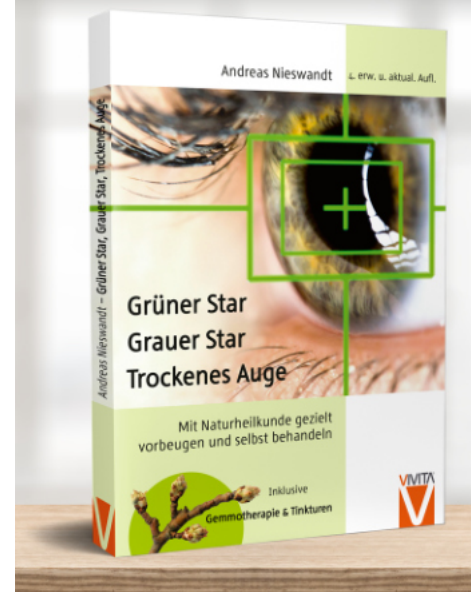
**V**

VEGF-Hemmern 21  
 Venolen 16  
 Verfahren nach Boel 47  
 Visusmessung 35  
 Vitrektomie 39

**Z**

Zapfenzellen 14  
 Zeaxanthin 20, 76  
 Zincum chloratum D 12 67–68

Mehr als 6.000 verkaufte Exemplare!



Das vorliegende Buch richtet sich an medizinische Laien, die an Grauem Star (Katarakt), Grünem Star (Glaukom) oder Trockenem Auge leiden. Das Buch ist in verständlichen Worten verfasst worden, um vor allem dem betroffenen Laien mögliche Ursachen und deren naturheilkundliche Behandlungsformen verständlich nahe zu bringen. Neu in der 4. Auflage sind: Aktualisierung der Therapieverfahren, Erweiterung der Gemmotherapie-Mazerate und Tinkturen, Lesefreundliches Layout und eine methodisch-didaktische Aufbereitung der Inhalte.

8-seitige Klappenbroschur  
 128 Seiten, vierfarbig,  
 82 Abb./9 Tabellen  
**4. Auflage Vivita Verlag 2024**  
 ISBN 978-3-9812520-33  
 € 19,90

eBook: ISBN 978-3-945181-02-7

Mehr als 10.000 verkaufte Exemplare!



Das in der 4. Auflage erschienene Standardwerk des Autoren Andreas Nieswandt, versteht sich als ganzheitlicher Ratgeber und Kompendium in allen Fragen der Augengesundheit. Vor allem der 36-seitige naturheilkundliche Therapieindex lässt schnell die passende Indikation für alle Augenprobleme finden. Neu in der 4. Auflage sind Atemübungen nach Boteyko sowie ein umfangreiches Register zur Anwendung der Gemmotherapie. Das Buch richtet sich sowohl an Behandler als auch an Betroffene, die ihre Erkrankung in den Griff bekommen wollen.

Integraleinband/Softcover  
 256 Seiten, vierfarbig,  
 104 Abb./45 Tabellen  
**4. Auflage Vivita Verlag 2021**  
 ISBN 978-3-9812520-8-8  
 € 27,00

eBook: ISBN 978-3-945181-21-8





Der studierte Naturwissenschaftler *Andreas Nieswandt* konzentriert sich auf die Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen. Seine Intention ist, den Erfahrungsschatz der alternativen Augenheilkunde Betroffenen sowie deren Therapeuten durch zahlreiche Veröffentlichungen und TV-Präsentationen zugänglich zu machen.

Er hat eine **Augen-Regenerations-Therapie** entwickelt, die sehr erfolgreich neue Maßstäbe in der Behandlung setzt.

NEU in der 3. Auflage

- Größeres Seitenformat mit besserer Lesbarkeit
- Aktualisierung der Therapieverfahren
- Erweiterung mit Gemmomazeraten

#### **Rundum überzeugend**

*„Ein profundes Buch mit einer schlüssig begründeten Therapiemethode.“*  
(Prof. Dr. Matthias Schmieder)

#### **Komplementärmedizinischer Ratgeber**

*„Ein ganzheitlich orientierter Wegweiser für Betroffene, die abseits schulmedizinischer Methoden selbstverantwortlich nach Wegen der Gesundwerdung suchen.“*  
(PRISMA-Magazin)

#### **Ein echtes Mutmacherbuch**

*„Die in diesem Buch von Andreas Nieswandt angewandte „Augen-Regenerations-Therapie“ ist einzigartig und erzeugt bei Betroffenen berechtigt die Hoffnung, bald wieder besser sehen zu können.“*  
(Dr. Michael Gestmann)



3. erw. u. aktual. Aufl. 2024  
112 S., 77 Abb., 2 Tab. vierfarbig  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

