

Inhalt

Wichtiger Hinweis	9
Vorwort zur vierte Auflage	10
Einleitung	12
Aufbau und Funktion des Auges	14
I. Sehstörungen	18
Kurzsichtigkeit (Myopie)	20
Schulmedizinische Therapieverfahren	21
Naturheilkundliche Therapieverfahren	27
Weitsichtigkeit (Hyperopie)	28
Hornhaut-Verkrümmung	31
Dioptrien-Tabelle	33
II. Die Psychologie des Sehens	35
Autosuggestion	37
III. Augenkrankheiten	38
Makula-Degeneration	38
Schulmedizinische Therapieverfahren	56
Naturheilkundliche Therapieverfahren	66
Diabetische Retinopathie	75

Naturheilkundliche Therapieverfahren	67
Grüner Star (Glaukom)	79
Primäres Weitwinkelglaukom Offenwinkelglaukom	80
Winkelblockglaukom (Glaukomanfall)	82
Naturheilkundliche Therapieverfahren	84
Sehnerv-Degeneration (Opticus-Atrophie)	89
Naturheilkundliche Therapieverfahren	91
Grauer Star (Katarakt)	98
Naturheilkundliche Therapieverfahren	101
Irisentzündung	102
Lidenzündung (Blepharitis)	104
Herabhängende Augenlider (Ptosis)	105
Glaskörpertrübungen, Mückensehen	105
Netzhautablösung	107
Hornhautgeschwür	108
Augenverletzung und blaues Auge	109
Gerstenkorn (Hordeolum)	111
Hagelkorn (Chalazion)	112
Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	113

VI. Prophylaxe für Bildschirmarbeitsplätze **104**

Augen im Computerzeitalter	114
Ursache der Störungen	115
Maßnahmen zur Vorbeugung und Linderung	118

V. Naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen/Augenkrankheiten	122
Komplexhomöopathie	126
Glaukom	129
Katarakt	130
Trockenes Auge	130
Biochemie nach Dr. Schüßler	131
Atemtraining nach Dr. Buteyko	137
Regeln für den Alltag	142
Atemtraining - Übungen	144
Farb-Therapie	153
Ernährung	157
Bachblüten	162
Die äußere Anwendung bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	163
Die innere Anwendung bei Augenproblemen	165
Augentraining	166
Übung 1: Augen-Rollen	168
Übung 2: Lockerung der Augenmuskeln	170
Übung 3: Das Tibetische Rad	171
Übung 4: Entspannung	173
Übung 5: Nah und Fern	174
Übung 6: Kommen und Gehen	175
Übung 7: Kleingedrucktes lesen	176
Übung 8: Konvergenz-Training	179

Übung 9: Schnur-Übung	180
Gemmo-Mazerate	182
Tinkturen	194

Symptomeindex - Maßnahmenkatalog	199
---	------------

VI. Anhang **236**

Test Anzeichen einer AMD	236
Astigmatismus-Test	238
Astigmatismus-Spiegel	239
Test für Netzhaut und Makula (Amsler-Gitter)	240
Tibetisches Rad	241

Glossar - Begriffserklärung	242
------------------------------------	------------

Literaturverzeichnis	245
Autorenportrait	247

Index - Schlagwortverzeichnis	248
--------------------------------------	------------

Bildernachweis	253
Verlagstitel	254