

## Inhalt

Wichtiger Hinweis	9
Vorwort zur vierte Auflage	10
Einleitung	12
Aufbau und Funktion des Auges	14

### **I. Sehstörungen** 18

<b>Kurzsichtigkeit (Myopie)</b>	<b>20</b>
Schulmedizinische Therapieverfahren	21
Naturheilkundliche Therapieverfahren	27
<b>Weitsichtigkeit (Hyperopie)</b>	<b>28</b>
<b>Hornhaut-Verkrümmung</b>	<b>31</b>
<b>Dioptrien-Tabelle</b>	<b>33</b>

### **II. Die Psychologie des Sehens** 35

Autosuggestion	37
----------------	----

### **III. Augenkrankheiten** 38

<b>Makula-Degeneration</b>	<b>38</b>
Schulmedizinische Therapieverfahren	56
Naturheilkundliche Therapieverfahren	66
<b>Diabetische Retinopathie</b>	<b>75</b>

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

## **VI. Prophylaxe für Bildschirmarbeitsplätze** **104**

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

<b>V. Naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen/Augenkrankheiten</b>	<b>122</b>
<b>Komplexhomöopathie</b>	<b>126</b>
<b>Glaukom</b>	<b>129</b>
<b>Katarakt</b>	<b>130</b>
<b>Trockenes Auge</b>	<b>130</b>
<b>Biochemie nach Dr. Schüßler</b>	<b>131</b>
<b>Atemtraining nach Dr. Buteyko</b>	<b>137</b>
Regeln für den Alltag	142
Atemtraining - Übungen	144
<b>Farb-Therapie</b>	<b>153</b>
<b>Ernährung</b>	<b>157</b>
<b>Bachblüten</b>	<b>162</b>
Die äußere Anwendung bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	163
Die innere Anwendung bei Augenproblemen	165
<b>Augentraining</b>	<b>166</b>
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
<b>Gemmo-Mazerate</b>	<b>182</b>
<b>Tinkturen</b>	<b>194</b>

<b>Symptomeindex - Maßnahmenkatalog</b>	<b>199</b>
---	------------

## **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

<b>Glossar - Begriffserklärung</b>	<b>242</b>
------------------------------------	------------

Literaturverzeichnis	245
Autorenportrait	247

<b>Index - Schlagwortverzeichnis</b>	<b>248</b>
--------------------------------------	------------

Bildernachweis	253
Verlagstitel	254