

Andreas Nieswandt

# Heile deine Augen

Mit Prophylaxetipps für Bildschirmarbeit

Augenleiden  
naturheilkundlich  
selbst behandeln

In Memoriam Heike Wischer

Alle Rechte © 2013 bei Vivita® Verlag, 96110 Scheßlitz  
[www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

2. Auflage 2013  
ISBN 978-3-9812520-8-8

Satz: Martin Hoffmann, André Hammon  
Fotos: Privatarchiv, Dreamstime

Covergestaltung: André Hammon  
Onlinepräsentation: [www.augenregeneration.de](http://www.augenregeneration.de)

Lektorat: Renate Schilling  
Marketing: Dr. Michael Gestmann, [www.gestmann-partner.de](http://www.gestmann-partner.de)

Das Werk einschließlich seiner Teile ist urheberrechtlich geschützt.  
Jede Verwendung ohne Zustimmung des Verlages ist unzulässig und strafbar.  
Printed in EU

Inhalt	
Wichtiger Hinweis	11
Vorwort zur zweiten Auflage	12
Einleitung	14
Aufbau und Funktion des Auges	16

## I. Sehstörungen 20

Kurzsichtigkeit (Myopie)	20
Schulmedizinische Therapie-Verfahren	23
Wie Naturheilkunde bei Kurzsichtigkeit helfen kann	27
<i>Beginnende Kurzsichtigkeit bei Kindern</i>	28
Weitsichtigkeit (Hyperopie), Alters-Weitsichtigkeit (Presbyopie)	30
Hornhaut-Verkrümmung (Stabsichtigkeit, Astigmatismus)	33
Die Psychologie des Sehens	35

## II. Augenkrankheiten 38

Makula-Degeneration	38
<i>Die Mechanismen der Erkrankung</i>	42

Schulmedizinische Therapie-Verfahren	46
<i>Laserung</i>	47
<i>Photo-Dynamische Therapie</i>	47
<i>Netzhaut-Rotation</i>	49
<i>Vitamine</i>	51
<i>VEGF-Hemmer wie Avastin, Lucentis und Macugen</i>	53
Wie Naturheilkunde bei Makula-Degeneration helfen kann	56
Diabetische Retinopathie	65
Wie Naturheilkunde bei diabetischer Retinopathie helfen kann	67
Grüner Star (Glaukom)	69
<i>Primäres Weitwinkelglaukom</i>	70
<i>Das Winkelblockglaukom (Glaukomanfall)</i>	72
Wie Naturheilkunde bei Grünem Star helfen kann	74
Sehnerv-Degeneration (Opticus-Atrophie)	79
Wie Naturheilkunde bei Sehnerv-Degeneration helfen kann	81
Grauer Star (Katarakt)	88
Wie Naturheilkunde bei Grauem Star helfen kann	91
Lidentzündung (Blepharitis)	94
Herabhängende Augenlider (Ptosis)	95
Glaskörpertrübungen, Mückensehen	95

Netzhautablösung	97
Hornhautgeschwür	98
Augenverletzung und blaues Auge	99
Gerstenkorn (Hordeolum)	101
Hagelkorn (Chalazion)	102
Bindehautentzündung (Konjunktivitis)	103

### III. Prophylaxe bei Bildschirmarbeit 104

Augen im Computerzeitalter	104
Ursache der Störungen	105
<i>Experiment 1:</i>	106
<i>Experiment 2:</i>	107
Maßnahmen (Vorbeugung/Linderung)	108
Zusätzlicher Tipp	110

### IV. Bewährte naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten 112

Augen-Akupunktur	112
------------------	-----

Komplexhomöopathie	116
<i>Glaukom</i>	119
<i>Katarakt</i>	120
<i>Trockenes Auge</i>	120
Farb-Therapie	132
Ernährung	136
Bachblüten	140
<i>Die äußere Anwendung bei Bindehautentzündung (Konjunktivitis)</i>	141
<i>Die innere Anwendung bei Augenproblemen</i>	143
Augentraining	144
Augen-Rollen	146
Lockerung der Augenmuskeln	148
Entspannung der Augenmuskeln in der Astigmatismus-Achse	151
Nah und Fern	152
Kommen und Gehen bei Weitsichtigkeit	153
Kleingedrucktes lesen	154
<i>Übungs-Text: Kleingedrucktes lesen</i>	156
Konvergenz-Training (dreidimensionale Wahrnehmung)	157
Schnur-Übung	158
Übersichts-Tabellen	161
Typische Anzeichen einer AMD (Altersbedingte Makula-Degeneration)	163

## Anhang 200

Naturheilkundlicher Therapieindex	164
Astigmatismus-Test	200
Astigmatismus-Spiegel	201
Test (Amsler-Gitter)	202
Tibetisches Rad	203
Glossar	204
Literaturverzeichnis	208

## Wichtiger Hinweis

Die Anleitungen, Informationen und Empfehlungen in diesem Buch sind sorgfältig geprüft und recherchiert worden. Sie beruhen auf den heilpraktischen Erfahrungen des Autors. Dennoch kann keine Garantie für die Richtigkeit des Inhalts übernommen werden, da sich das medizinische Wissen ständig erweitert und unterschiedliche Auffassungen in Fachkreisen bestehen. Die Meinungen des Autors weichen teilweise von den in den Universitäten vermittelten Lehrmeinungen ab, werden aber von vielen ganzheitlichen Therapeuten ebenfalls vertreten. Im Zweifel und bei Erkrankungen sollten Sie immer kompetenten ärztlichen Rat einholen, den dieser Ratgeber nicht ersetzen kann. Autoren und Verlag übernehmen keine Haftung für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus der Anwendung der in diesem Buch beschriebenen Methoden und praktischen Hinweise erwachsen sollten. ❖

## Vorwort zur zweiten Auflage

Die erste Auflage von „Heile deine Augen“ war ein großer Erfolg. Leserbriefe belegen, wie gut dem einen oder anderen Leser mit dieser Veröffentlichung geholfen werden konnte.

Nachdem meine alte Verlegerin Heike Wischer vom VerlagM leider verstorben ist, erklärte sich André Hammon vom Vita Verlag bereit, eine zweite Auflage des Buches zu veröffentlichen. Ich möchte mich an dieser Stelle ganz herzlich bei Herrn Hammon für die Zeit und Arbeit der neuen Aufbereitung des Inhaltes bedanken, so dass aus diesem Buch ein erweitertes und umfassenderes Werk entstehen konnte.

Dazu war es jetzt notwendig, die neue Auflage zu überarbeiten und dem Fortschritt auch in der Naturheilkunde anzupassen. So wurden Passagen in Kapiteln gestrichen, andere um wesentliche Textpassagen ergänzt oder komplett umgeschrieben. Die im Buch genannten Medikamente wurden teilweise ergänzt oder es wurden Ersatzmedikamente genannt. Ebenso sind die Tabellen im Anhang gründlich überarbeitet und ergänzt worden.

Möge dieses Buch auch in Zukunft Menschen mit Augenkrankheiten oder schweren Augenproblemen helfen, eine naturheilkundliche Lösung und somit Linderung ihrer Probleme zu finden oder wie André Hammon zu mir sagte: „Wenn auch nur einem Leser mit einer schweren Augenkrankheit geholfen werden konnte, war es wert, dieses Buch zu veröffentlichen.“

In diesem Sinne ist es mein Anliegen, Ihnen für Ihren weiteren Weg alles Gute zu wünschen. Mögen Sie gesund werden. ☺

Ihr Andreas Nieswandt

# I. Sehstörungen

## Kurzsichtigkeit (Myopie)

**K**urzsichtigkeit oder Myopie ist die Sehstörung, die in der westlichen Welt am verbreitetsten ist. Sie beeinträchtigt bereits das Leben jedes zweiten Menschen. Anfangs sieht man die Dinge der näheren Umgebung noch ziemlich klar, während die entfernteren Objekte verschwommen wirken.

Zu Beginn kann die Kurzsichtigkeit noch gut ausgeglichen werden. Man blinzelt hin und wieder mal oder kneift die Augen zusammen, um so besser zu sehen. Da die organische Veränderung jedoch voranschreitet, benötigen wir dann eines Tages eine Brille. Das Tragen der Brille lässt die Myopie oftmals noch schneller voranschreiten. Man benötigt immer stärkere Gläser und trägt die Brille schließlich auch bei Aktivitäten, bei denen wir diese normalerweise nicht brauchen.

1866 veröffentlichte der deutsche Augenarzt Dr. Hermann Cohn eine Studie, die er an zehntausend Kindern in Breslauer Schulen durchführte. Dabei kam er zu folgendem Ergebnis: Der falsche Gebrauch der Augen durch ständige Fixierung im Nahbereich wie beispielsweise beim Lesen verursacht die Kurzsichtigkeit

durch längere Anspannung, die wiederum zu einer Verlängerung des Augapfels führt. Ultraschall-Untersuchungen haben heute zweifelsfrei gezeigt, dass die Augäpfel bei hochgradiger Kurzsichtigkeit verlängert sind.

Wir können bei der Entwicklung der Kurzsichtigkeit zwei Kategorien unterscheiden: die funktionale und die strukturelle Kurzsichtigkeit.

Die **funktionale Kurzsichtigkeit** entsteht, wenn die Augen zu stark im Nahbereich unter einem halben Meter beansprucht werden, zum Beispiel durch intensives Lesen oder das Arbeiten am Computer-Bildschirm. Dies erklärt auch, warum die Myopie meist im Schulalter beginnt. Die Fokussierung im Nahbereich spannt die schrägen Augenmuskeln zu stark an. Unser Auge wird dabei ungewollt darauf trainiert, nur Objekte im Nahbereich wahrzunehmen, wobei der Fernbereich vernachlässigt wird. Aus diesem Grunde ist die funktionale Kurzsichtigkeit auch sehr gut mit Augenübungen zu behandeln.

Der Augenarzt Dr. Bates vertrat die Ansicht, dass Kurzsichtigkeit durch mentalen Stress verursacht wird. Eine taiwanische Studie zeigte einen überproportionalen Anstieg der Myopie abhängig vom Bildungsniveau. So betrug die Kurzsichtigkeits-Rate der Grundschul Kinder 28 Prozent, bei Mittelschülern circa 70 Prozent, bei Gymnasiasten durchschnittlich 85 Prozent und bei Medizin-Studenten bereits 90,5 Prozent!

### **Beginnende Kurzsichtigkeit bei Kindern bis zehn Jahren**

Wurde gerade bei Ihrem Kind der Beginn der Myopie festgestellt, sollten Sie zusätzlich zu den zuvor genannten Augenübungen homöopathische Mittel versuchen. Geben Sie Ihrem Kind viermal täglich je 5 Globuli maximal zwei Wochen lang, entweder



- ▶ Physostigma venenosum C 6, wenn Ihr Kind gleichzeitig nervös Werschöpft ist,
- ▶ oder Physostigma venenosum C 6, wenn sich die Kurzsichtigkeit deutlich verschlechtert.
- ▶ Tuberculinum C 1000, eine einmalige Gabe von 2 Globuli hat schon vielen Kindern geholfen.

Gehen Sie so bald wie möglich zu einem klassischen Homöopathen, da eine homöopathische Behandlung sinnvoll ist, und beginnen Sie sofort mit den Augenübungen. An den schulfreien Tagen sollten diese Übungen in spielerischer Form mindestens eine halbe Stunde über den Tag verteilt durchgeführt werden. Häufig tritt die Myopie dann auf, wenn das Kind zusätzlichen Stress hat. Eine Hypnose-Therapie kann da wahre Wunder wirken.

*Ich erinnere mich an einen Kollegen, der seit seiner frühesten Kindheit auf dem linken Auge nicht sehen konnte. In Hypnose konnte er mit demselben Auge wieder lesen, wenn er aufgefordert wurde, die Augen zu öffnen,*

*aber zugleich in Trance zu bleiben. Wachte er aus der Trance auf, sah er so schlecht wie vorher. Er war jedoch ein wunderbares Trance-Medium. Da er in tiefer Trance mit dem linken Auge fehlerfrei lesen konnte, wurde ihm in tiefer Trance suggeriert, dass sein linkes Auge für immer in Trance bleiben würde. Der „Rest seines Körpers“ (es ist ein hervorragendes Beispiel dafür, wie man mit dem Unterbewusstsein kommunizieren kann) wurde normal aufgeweckt. Der Patient sah zu seinem großen Entsetzen das erste Mal in seinem Leben bewusst mit seinem linken Auge. Es dauerte dann auch zwei weitere Wochen, bis der Kollege sich an sein „neues Sehen“ gewöhnt hatte.*

*Der Begründer des Neuro-Linguistischen Programmierens (NLP), Richard Bandler, beschreibt in seinem Buch „Therapie in Trance“ ausführlich die Behandlung der Kurzsichtigkeit mittels Hypnose. Die Erfahrung zeigt jedoch, dass ein Mensch für diese Behandlung als Trance-Medium besonders gut geeignet sein muss, damit diese Art der Therapie gelingt.*

Bevor Sie mit dem Augentraining beginnen, möchte ich Sie bitten, das Kapitel über Hornhaut-Verkrümmung (Astigmatismus, → 33) zu lesen. Anhand der Abbildungen (→ 200-203) im Anhang können Sie testen, ob ein Astigmatismus (eine Hornhaut-Verkrümmung) bei Ihnen vorliegt. Diese sollten Sie dann als erstes mit den entsprechenden Augenübungen (Augenmuskel-Entspannung, → 148, 151 und Tibetisches Rad → 203) korrigieren, damit Sie schnellstmöglich zum Erfolg kommen. Im Anhang (→ 164) finden Sie nun alle weiteren Informationen zu naturheilkundlichen Therapien für die verschiedenen Stadien der Kurzsichtigkeit und auch für die verschiedenen Altersklassen. ←



## II. Augenkrankheiten

### Makula-Degeneration

**D**ie Makula-Degeneration ist eine Erkrankung der Netzhautmitte, wobei fast immer beide Augen befallen sind. Als Makula wird die Stelle des schärfsten Sehens in der Mitte der Netzhaut bezeichnet. Durch sie können wir Feinheiten mit den Augen erfassen. Ob es sich dabei um das Erkennen von Gesichtern handelt, das Lesen eines Textes oder das Einfädeln eines Fadens ins Nadelöhr – all dies ist nur möglich, wenn die Makula intakt ist. Wenn diese hochkomplexe Stelle der Netzhaut verkümmert, also degeneriert, verliert der Mensch nach und nach seine visuellen Fähigkeiten. Ist die Krankheit fortgeschritten, werden keine Gesichter mehr erkannt, der Mensch verliert die Fähigkeit zu lesen oder Ampeln zu erkennen. Im Endstadium ist er schließlich auf Hilfe angewiesen.

In der Regel muss dies nicht mit einer völligen Erblindung einhergehen. Das Sehvermögen ist zwar stark eingeschränkt, aber immerhin ist es vielen Betroffenen möglich, sich in einer vertrauten Umgebung wie der eigenen Wohnung selbstständig zu bewegen. Das Orientierungsvermögen bleibt also in vielen Fällen erhalten. Im Endstadium sieht der Patient oftmals einen

grauen oder schwarzen Fleck vor seinen Augen. Der Rand bleibt meist erhalten. Dies ist der Grund, warum viele Betroffene nicht völlig erblinden.

Trotzdem zählt die Makula-Degeneration zu den häufigsten Erblindungsursachen im zentralen Sehen in den Industrienationen, denn im Endstadium sieht der Betroffene so schlecht, dass er vom Gesetz her als blind gilt.

Man schätzt, dass allein in Deutschland bereits mindestens vier Millionen Bürger beziehungsweise etwa jede vierte Person ab 60 Jahren betroffen sind. Die Schulmedizin bedient sich vor allem operativer Eingriffe, um diese Krankheit zu behandeln. Diese Methoden sollen darauf abzielen, direkt am Auge eine Änderung zu bewirken. Bei diesen Verfahren geht es vor allem darum, die Erkrankung zu verlangsamen oder ihren Stillstand zu erreichen.

Die Alternativmedizin bietet keine direkten Eingriffe am Auge an, sondern sie bemüht sich, die Makula-Degeneration über Mechanismen der Entgiftung und Methoden, die die Durchblutung fördern, zu lindern. Dadurch möchte sie nicht nur einen Stillstand der Erkrankung erreichen, sondern den Zustand des Patienten insgesamt verbessern. In dieser letzten Aussage steckt denn auch die Begründung, warum sich Schulmedizin und Naturheilkunde bei der Behandlung der Makula-Degeneration scheinbar in unüberwindlichen Gegensätzen gegenüberstehen.

Von Seiten der Schulmedizin wird häufig die Behauptung aufgestellt, dass die Makula-Degeneration so gut wie gar nicht

Ursache	Schulmedizinische Therapie	Erfolgsaussichten
Entzündungen	Medikamente, Cortison-Therapie	Je nach Ausmaß der Zerstörung  Stabilisierung bis Besserung
Gefäß-Verschluss	Akut: Infusionen, blutverdünnende Medikamente	Wird rechtzeitig behandelt, kann das Augenlicht oftmals gerettet werden.  Je später behandelt wird, desto schlechter die Prognose
Glaukom	Senkung des Augen-Innendrucks	Je nach Zerstörungsausmaß  Stabilisierung bis Besserung
Medikamente	In Absprache mit dem Arzt eventuell die Medikamente durch andere Medikamente ersetzen	Je nach Ausmaß der Zerstörung  Stabilisierung bis Besserung
Tabak/Alkohol-Missbrauch	Gabe von Hydroxo-Cobalamin, Sucht-Therapie	Bei Abstinenz des Patienten besteht Aussicht auf Besserung
Trauma		Schlechte Prognose durch oftmals massive Zerstörung verschiedener Nerven-Fasern
Tumor	Operative Entfernung des Tumors	Das Auge erholt sich oftmals erstaunlich gut, wenn der Eingriff rechtzeitig erfolgt

## Wie Naturheilkunde bei Sehnerv-Degeneration helfen kann

Neben der notwendigen schulmedizinischen ist eine unterstützende naturheilkundliche Therapie wertvoll. Es existieren viele Natur-Präparate, die die verschiedenen Ursachen der Erkrankung berücksichtigen. Liegen beispielsweise Entzündungen im Augen-Bereich vor, werden Natur-Präparate verabreicht, die Entzündungen in den verschiedenen Augen-Abschnitten zur Ausleitung bringen sollen. Die naturheilkundliche Therapie muss auf der in der Anamnese (Fallaufnahme) festgestellten Grunderkrankung basieren, dann hat der Patient



Die Gabe von Schüssler-Salzen oder Homöopathika hat sich in der Behandlung von Augenerkrankungen als große Hilfe erwiesen.

## III. Prophylaxe bei Bildschirmarbeit

### Augen im Computerzeitalter

**N**ach vorsichtigen Schätzungen leiden etwa 80 % aller Menschen, die täglich mehr als drei Stunden am Computer arbeiten, unter den verschiedensten Sehstörungen wie

- ▶ trockene, brennende Augen,
- ▶ tränende Augen,
- ▶ verschwommenes Sehen,
- ▶ Doppelbilder,
- ▶ tanzende Buchstaben, oftmals verbunden mit leichten bis schweren Kopfschmerzen.

Die Symptome, die sich dem Patienten offenbaren, werden zwar bei der Arbeit am PC sichtbar, es muss jedoch darauf hingewiesen werden, dass prinzipiell bereits eine Schwächung des visuellen Systems vorliegt, da natürlich nur bei einer angeborenen oder erworbenen Schwäche diese Symptome eine Chance haben auszubrechen.

Hier gilt es als erstes, das Auge zu entlasten. Dies ist mit einer speziell angefertigten Arbeitsplatzbrille möglich, die die Entfernung vom Auge zum Computer berücksichtigt. Diese Arbeitsplatzbrille bedeutet jedoch nicht wirklich Heilung, da sie die Ursache der Störungen nicht beseitigt. Besser, wenn auch langwieriger ist es daher, die Augen mit Augentraining und der Einnahme homöopathischer Mittel bei der natürlichen Regeneration zu unterstützen.

### Ursache der Störungen

**J**eder, der längere Zeit am Computer arbeiten muss, richtet mehr oder weniger unbewusst seine Fokussierung auf einen nahe liegenden, eingeschränkten Bereich, nämlich den Bildschirm und die Tastatur. Diese starre Fokussierung führt zu einer chronischen Verkrampfung der Augenmuskulatur, welche die Akkommodation des Auges auf unterschiedliche Entfernungen beeinträchtigt.

Daher erklärt sich von ganz alleine das oben genannte Symptom des verschwommenen Sehens. Da durch die hohe Konzentration wenig geblinzelt wird, wird der Tränenfilm zusätzlich nicht mehr richtig verteilt, es kommt zu trockenen Stellen der Augenbindehaut, wodurch es in der Folge weitere Probleme geben kann, wie juckende, brennende Augen oder noch schlechteres Sehen. Des Weiteren kann durch die trockenen Stellen der

## IV. Bewährte naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten

### Augen-Akupunktur

**D**ie Augen-Akupunktur ist heute Hauptbestandteil der naturheilkundlichen Therapie bei allen degenerativen Augenkrankheiten wie der Makula-Degeneration, Glaukom, diabetische Retinopathie, Netzhaut-Degeneration, Retinitis pigmentosa, Sehnerv-Degeneration und ähnlichen Erkrankungen. Dabei haben sich verschiedene Verfahren durchgesetzt. Bekannt geworden sind die Verfahren nach Dr. John Boel sowie die Schädel-Akupunktur nach Yamamoto. Es gibt noch Sonder-Verfahren wie die in meiner Praxis entwickelte besondere Form der Stirn-Akupunktur für Augenkrankheiten, die ich in Kombination mit chinesischer Akupunktur, Ohr-Akupunktur und Akupunktur nach Yamamoto ausführe.

„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 Makula-Degeneration wurden spezielle Akupunktur-Rezepte entwickelt. In einer Doppelblind-Studie wurde bewiesen, dass durch die Akupunktur-Stimulation die Zentral-Arterie des Auges besser durchblutet wird. Hiermit wäre nun auch in der Augenheilkunde nach wissenschaftlichen Kriterien die Wirksamkeit einer Akupunktur bewiesen.“ (Zitat Dr. med. Reinhard Küstermann aus „Naturarzt“ 10/2004)

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

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

Um den Erfolg der Akupunktur zu gewährleisten, ist es daher notwendig, den Patienten mit Medikamenten und ande-

### Übung 1 Augen-Rollen

Die folgende Übung erhöht die Geschmeidigkeit der Augenmuskeln. Anspannung und Entspannung der Augenmuskulatur folgen in kurzen Abständen aufeinander. Da die Augenmuskulatur bei den meisten Sehstörungen in einem schlechten „Trainingszustand“ ist, haben die meisten „Trainingsanfänger“, wie bei jeder anderen Sportart auch, anfangs oftmals Schmerzen. Dabei handelt es sich um eine Art Muskelkater.

Diesen kann man umgehen, indem man anfangs nur sehr sanft übt. Allerdings dauert es dann wesentlich länger, bis das Training zum Erfolg führt. Um schneller Erfolg zu haben, ist es deshalb besser, bei der folgenden Übung die Augen bis an die Grenze zu führen, bei der die Augenmuskulatur sich sehr anspannt beziehungsweise dehnt.

Patienten mit schweren Augenkrankheiten wie Makula-Degeneration oder Grünem Star dürfen diese Übung allerdings nur sanft ausführen.

**Indikation:** alle Sehstörungen, Augenkrankheiten

**Häufigkeit:** zwischendurch so oft wie möglich, mindestens 3 mal täglich

**Pausen:** zwischen den Wiederholungen mindestens 2 Stunden Pause

**Und so geht's:**



Rollen Sie mit den Augen langsam im Kreis mehrmals links und rechts herum. Bewegen Sie dabei Ihre Augen am Rande Ihres Sehfeldes. Lassen Sie dabei den Blick umherschweifen, ohne etwas genau zu fixieren. Achten Sie bitte darauf, die Übung so langsam und konzentriert wie möglich durchzuführen. ◀.....



Unter dem Begriff „Augen-Yoga“ sind viele hilfreiche Übungen überliefert.



Tabelle zur Bestimmung Ihrer Dioptrien:

Entfernung zum Fern-Punkt	Dioptrien
100,0 cm	- 1,0
75,0 cm	- 1,5
50,0 cm	- 2,0
40,0 cm	- 2,5
33,0 cm	- 3,0
28,0 cm	- 3,5
25,0 cm	- 4,0
22,5 cm	- 4,5
20,0 cm	- 5,0
18,0 cm	- 5,5
15,0 cm	- 6,0
14,0 cm	- 7,0
12,5 cm	- 8,0
11,0 cm	- 9,0
10,0 cm	- 10,0

## Typische Anzeichen einer AMD (Altersbedingte Makula-Degeneration)

Unterschiedliche Symptome können auf eine AMD hinweisen. Wenn Sie eines oder mehrere dieser Anzeichen bei sich feststellen, sollten Sie umgehend einen Augenarzt konsultieren. Einen kostenlosen Test können Sie online auf [www.augenregeneration.de](http://www.augenregeneration.de) durchführen. ←



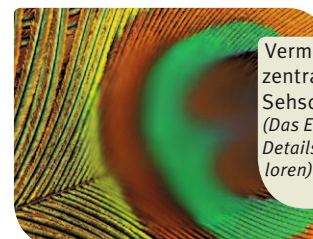
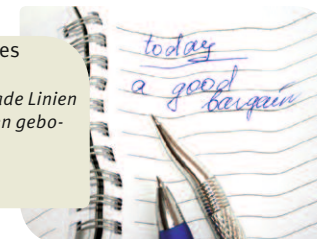
Erhöhte Lichtbedürftigkeit am Tage  
(z. B. Lesen nur mit zusätzlichen Lichtquellen möglich)

Erhöhte Blendungsempfindlichkeit  
(z. B. Autofahren im Dunkeln)



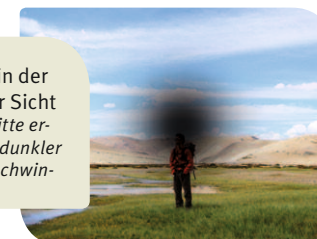
Verminderte Wahrnehmung von Kontrasten  
(Farben wirken blass, verwaschen und kontrastlos)

Verzerrtes Sehen  
(z. B. gerade Linien erscheinen gebogen)



Verminderte zentrale Sehschärfe  
(Das Erkennen von Details geht verloren)

Dunkle Flecken in der Mitte der Sicht  
(Ausschnitte erscheinen dunkler oder verschwinden)



	Augenübungen		Homöopathische Mittel, biochemische Mittel, Komplex-Homöopathie	Was kann ich zusätzlich unternehmen
<b>Hell-dunkel-Anpassung schwierig</b>				
			<b>Biochemie nach Dr. Schüßler:</b> Nº 21, Zincum chloratum D 6 3 mal täglich 4 Tabletten	
<b>Netzhaut-Störung allgemein</b>				
<b>Augen-Akupunktur!</b> <b>Licht-Therapie:</b> 2 mal tägl. lichtgrün + blau, je 10 Minuten, mit offenen Augen			<b>Biochemie nach Dr. Schüßler:</b> Nº 21, Zincum chloratum D 6 3 mal täglich 4 Tabletten	<b>Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte</b> (siehe Rezeptteil im Kapitel Ernährung)
<b>Sehchwäche, allgemein</b>				
<b>Augen-Akupunktur</b> <b>Licht-Therapie:</b> 2 mal tägl. lichtgrün, 20 Minuten bei offenen Augen	<b>Augenübung 1 / 2</b>		<b>Biochemie nach Dr. Schüßler:</b> Nº 5, Kalium phosphoricum D 6 Nº 8, Natrium chloratum D 6 Nº 17, Manganum sulfuricum D 6 Nº 21, Zincum chloratum D 6 1 mal tägl. je 4 Tabletten in ein großes Glas mit gutem Quellwasser geben und über den Tag verteilt in kleinen Schlucken trinken	<b>Hypnose</b> <b>Frisch gepresste Frucht- und Gemüsesäfte</b> (siehe Rezeptteil im Kapitel Ernährung) <b>Zink</b>
<b>Sehstörung, nervöse</b>				
			<b>Biochemie nach Dr. Schüßler:</b> Nº 14, Kalium bromatum D 6 3 mal täglich 4 Tabletten	<b>Hypnose</b>



Der studierte Naturwissenschaftler Andreas Nieswandt konzentriert sich auf die Diagnose und Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen. Seine Intention ist, den Erfahrungsschatz der alternativen Augenheilkunde Betroffenen sowie deren Therapeuten durch zahlreiche Veröffentlichungen und Fernsehinterviews zugänglich zu machen. Er hat die **Augen-Regenerations-Therapie® (ART-Therapie)** entwickelt, die sehr erfolgreich neue Maßstäbe in der Behandlung setzt.

Leserstimmen aus Amazon-Rezensionen zur ersten Auflage:

*„Mein Sohn hatte einen schweren Unfall am Auge und dadurch eine vorzeitige Linsentrübung mit 10% Sehkraft. Durch die Therapie von Herrn Nieswandt konnte mein Sohn seine Sehkraft auf 30% verbessern. Lieber Herr Nieswandt, vielen Dank für dieses Buch und die damit verbundene Hilfe.“* (Pezzettino, 1.1.2012)

*„Ich sehe besser, meine Augen sind nicht mehr trocken und angestrengt, die Muskeln tun nicht mehr weh. Ein gutes Buch für Selbsthilfe, es macht Mut, selber Verantwortung zu übernehmen und zu handeln, sicher auch bei viel gravierenderen Problemen, als ich sie habe.“*

(Betrice Grewer, 10.7.2012)

*„Hervorragend. Endlich ein Buch, das sowohl schulmedizinische als auch naturheilkundliche Therapien zusammenfasst. So kann ich als Leser selbst entscheiden, welche Therapie ich bei Augenleiden benötige. Allein die Tabellen im Anhang sind wahres Gold wert.“*

(P. August, 15.9.2008)

*„Seit gestern lese ich (selbst!) in diesem Buch und mag es nicht mehr aus der Hand legen.“* (Anne Mom 08.09.2008)

*„Mit »Heile deine Augen« haben Andreas Nieswandt und Co-Autor Klaus Kleiber ein einzigartiges naturheilkundliches Selbsthilfe-Buch zum Thema Sehstörungen und Augenkrankheiten geschrieben.“*

(Paul Meier, 20.1.2009)

Erweiterte, ergänzte und komplett überarbeitete 2. Auflage 2012  
224 Seiten, 7 Abbildungen, 51 Tabellen  
Vierfarbdruck  
Vivita® Verlag, [www.vivitaverlag.de](http://www.vivitaverlag.de)

 **vivita**



9 783981 252088

€ 19,80

[www.augenregeneration.de](http://www.augenregeneration.de)