

Andreas Nieswandt

Heile Deine Augen

4. Auflage

Augenleiden
naturheilkundlich
selbst behandeln



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 weder um Werbung für die Praxis des Autors noch andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Das Buch ist kontrastreich für Menschen mit Sehbeeinträchtigung gelayoutet.

Alle Rechte ©2021 bei VIVITA® Verlag, 96110 Scheßlitz
www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2010
2. Auflage 2013
3. Auflage 2015
überarb., erw. 4. Auflage 2021
ISBN 978-3-9812520-8-8

HAMMON

Cover, Satz und Bildauswahl: André Hammon

Lektoriat: Renate Schilling

Bilduntertitel: Andreas Nieswandt

Titelbild: 123rf.com/profile_kho

Druck: Westermann, Zwickau auf FSC®-Papier



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

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
Lidentzündung (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

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 vierten Auflage

Es ist mir eine große Freude, Ihnen das Buch Heile Deine Augen nunmehr in der vierten Auflage vorstellen zu dürfen. Meine Arbeit ruht auf den Schultern von Giganten, die teilweise bereits vor Jahrtausenden die Grundlagen der Pflanzenheilkunde, Ernährungslehre, Atemlehre, Akupunkturlehre etc. oftmals gegen großen Widerstand erforschten und mit ihren Kenntnissen Kranke heilten. Zu unserem großen Glück können wir in unseren Nachbarländern, allen voran Österreich und Schweiz, ein Wiederaufleben der Naturheilkunde erleben, das uns Hoffnung gibt, dass das Wissen der Naturheilkunde für die nachfolgenden Generationen erhalten wird. Mutige kleine Firmen erforschen dort die Wirkung von pflanzlichen Medikamenten, wie Phytopharma in Österreich, oder komplexhomöopathischen Mitteln, wie die Firma Regena in der Schweiz. Ihnen und zahlreichen anderen mutigen Forschern der Naturheilkunde gebührt unser Dank für ihren unermüdlichen Einsatz zur Erhaltung oder Verbesserung der Gesundheit. Ihnen ist die 4. Auflage des vorliegenden Buches gewidmet.

Mein Dank geht auch an die Apotheken und Reformhäuser in Österreich, in denen meine Bücher ausliegen. Dank ihnen kann das Wissen über Pflanzenheilkunde und andere Therapieverfahren weiter verbreitet werden, zum Wohle der Menschheit und darüber hinaus auch zum Schutz unserer Natur, denn die Natur-

heilkunde schont unsere Ressourcen und stellt einen wichtigen Beitrag zum Umweltschutz dar.

Die nun vorliegende 4. Auflage wurde wesentlich erweitert. Mit der Gemmotherapie wird nunmehr ein Bereich der Pflanzenheilkunde vorgestellt, der im deutschsprachigen Raum relativ unbekannt ist, obwohl ihre Heilerfolge beachtlich sind. Im vorliegenden Buch wird dieses Therapieverfahren zur Selbsthilfe bei den verschiedensten Augenerkrankungen erläutert.

Die überarbeitete Tabelle im Anhang gibt Ihnen zu zahlreichen Augenerkrankungen Mittel aus den verschiedensten Therapierichtungen an die Hand, mit denen Sie eine reelle Chance auf Besserung oder Heilung Ihrer Beschwerden haben. Es wurden nur Mittel und Verfahren aufgenommen, die im Praxisalltag Menschen geholfen haben. Das Buch ist deswegen sowohl zur Selbsthilfe als auch für Therapeuten zur Weiterbildung empfohlen.

Anregungen, aber auch Erfahrungsberichte zu den im Buch vorgestellten Verfahren sowie Erfahrungen mit nicht genannten Mitteln können Sie gerne an meine Emailadresse info@praxis-nieswandt.de senden. Vielleicht kann das eine oder andere Mittel, das Ihnen geholfen hat, in zukünftigen Auflagen eingearbeitet werden, um das Buch mit Ihrer Hilfe für kommende Generationen organisch, d.h. im Verbund der Erfahrungen der Menschheit, deren Teil wir sind, wachsen zu lassen.

Ich wünsche Ihnen Frieden und ein glückliches Leben.

Ihr Andreas Nieswandt, Januar 2021 ◉

Einleitung

Sie halten ein einzigartiges naturheilkundliches Selbsthilfe-Buch zum Thema Augenkrankheiten und Sehstörungen in Ihren Händen. Nie zuvor wurden Erfahrungen und Erkenntnisse aus der Ganzheits-Medizin bei Augenstörungen und -krankheiten so ausführlich unter allen Aspekten behandelt. Es ist mir ein großes Anliegen, dass Betroffene, aber auch Therapeuten von diesem Wissensschatz profitieren können.

Der vorliegende Ratgeber ist aus dem Bedürfnis meiner Patienten entstanden, bei schweren Augenleiden selbst die Initiative ergreifen zu können, um die Sehkraft zu erhalten oder zu verbessern. Aber ich möchte Ihnen mit diesem Ratgeber auch zeigen, dass Sie bei harmloseren Beschwerden wie Bindehautentzündung oder Augenflimmern nicht gleich Angst haben müssen, Ihr Augenlicht zu verlieren, sondern sich einfach und effektiv selbst helfen können.

Sie, liebe Leserin und lieber Leser, müssen aber nicht über medizinische Vorkenntnisse verfügen, um dieses Buch zu verstehen und Nutzen aus ihm zu ziehen. Die Fachbegriffe werden in den jeweiligen Kapiteln direkt erläutert oder zum Teil durch deutsches Wortgut ersetzt. Zudem bemühte sich der Verlag bei der grafischen Umsetzung um augenfreundliche Darstellung der Inhalte.

Das Buch ist so konzipiert, dass Sie einzelne Kapitel überschlagen und direkt zu dem Thema übergehen können, das für Sie von besonderem Interesse ist. Allgemeine Ratschläge finden Sie jeweils in den einzelnen Kapiteln zu den verschiedenen Sehstörungen. Im Anhang können Sie sich anhand einer umfassenden Tabelle über naturheilkundliche Medikamente oder Nahrungsergänzungsmittel sowie Übungen zur Stärkung Ihrer Augen informieren, die sich in meiner Praxis bewährt haben. Diese Listen sollen allerdings nicht den Besuch bei Ihrem Augenarzt ersetzen. Sie sind eine Anleitung zur unterstützenden Selbstbehandlung in Ihrer naturheilkundlichen Augen-Therapie.

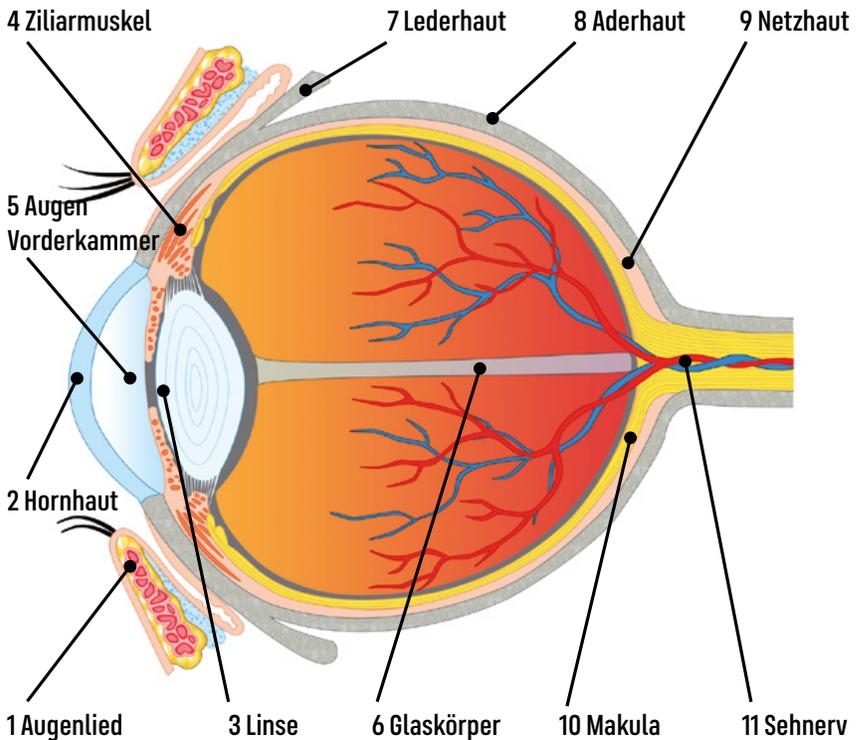
Dabei möchte ich Ihnen folgenden Ratschlag besonders ans Herz legen: Eine Besserung Ihrer Beschwerden hängt davon ab, wie konsequent Sie handeln. Wollen Sie beispielsweise Ihre Altersweitsichtigkeit verbessern, so ist dies nicht mit einem einmaligen Training von fünf Minuten getan. Bitte resignieren Sie aber nicht, wenn sich der Erfolg nicht sofort einstellt, sondern üben Sie geduldig weiter. Jede Sehstörung braucht ihre eigene Pflege und ihre eigene Zeit.

Ich möchte Sie an dieser Stelle darauf hinweisen, dass es sich in diesem Buch in keinem Fall um Werbung für meine Naturheilpraxis oder für Hersteller oder Medikamente handelt.

Ich wünsche Ihnen von Herzen viel Gesundheit und Erfolg, und würde mich freuen, wenn Sie mir Ihre Erfahrungen mit diesem Programm mitteilen.

Aufbau und Funktion des Auges

Das Auge ist aus verschiedenen Geweben mit speziellen Funktionen aufgebaut. Wenn einzelne dieser Gewebe gestört sind, kommt es zu Erkrankungen. Ich will zum besseren Verständnis des Buches den Aufbau des Auges in einfachen Worten darstellen. Es werden dabei ein paar Hinweise zu den Sehstörungen gegeben, die ich Ihnen in diesem Buch darstelle. Betrachten wir im Folgenden das Auge anatomisch:



I. Sehstörungen

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Kurzsichtigkeit 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

Wie Naturheilkunde bei Kurzsichtigkeit helfen kann

Kurzsichtigkeit wird in der Naturheilkunde je nach Stadium und Fortschritt unterschiedlich therapiert. Am wichtigsten ist speziell für Kinder in der Grundschule die Prophylaxe durch Augentraining. Im Anhang dieses Buches sind verschiedene Augenübungen zusammengefasst. Kinder bis zum 10. Lebensjahr sollten täglich mit ihren Eltern zusammen in fröhlicher und entspannter Runde ein 10- bis 15-minütiges Trainings-Programm für die Augen auf spielerische Weise absolvieren.

DIE ÜBUNGS-REIHENFOLGE SOLLTE SO AUSSEHEN:

- ▶ **Augen-Stretching**
- ▶ **Augen-Rollen**

Tipp: Bringen Sie Ihrem Kind bei, regelmäßig in die Ferne zu schauen. Achten Sie darauf, dass Ihr Kind nicht zuviel Zeit vor dem Fernsehgerät oder dem Computer-Bildschirm verbringt. Gehen Sie mit Ihrem Kind oft an die frische Luft, so dass es sich daran gewöhnt, viel in die Ferne zu schauen. Vitaminreiche Kost in Form von Obst und Gemüse ist für Kinder ein absolutes Muss. Liegt eine Allergie gegen verschiedene Obstsorten vor, ist eine Darmsanierung in vielen Fällen hilfreich.

II. Die Psychologie des Sehens

Hypnose und Suggestion

Die Hypnose-Therapie hat sich bei vielen Erkrankungen und Beschwerden des Auges bewährt. Bei der Hypnose handelt es sich um eine Kommunikationskunst, mittels derer ein Trance-Zustand im direkten Kontakt mit dem Unbewussten der Person hervorgerufen und genutzt werden kann. Seit nunmehr über 230 Jahren wird die Hypnose im Bereich der Medizin genutzt, um die angeborenen Fähigkeiten des Unbewussten zu medizinischen und therapeutischen Zwecken für die körperliche und psychische Gesundheit zu nutzen.

Sie hatten bereits an anderer Stelle meines Buches über die faszinierenden Erfolge lesen können, die sich während der Hypnose-Ausbildung bei Dr. Richard Bandler und Paul McKenna einstellen. Manch ein Seminar-Teilnehmer konnte nach den Hypnose-Übungen spontan besser sehen. Besonders im Bereich der Kurz- und Weitsichtigkeit können oftmals innerhalb kurzer Zeit Veränderungen initiiert werden, um besser zu sehen. Die Psyche

– ein kluger Menschenkenner – verstand sofort, dass die Wirkung auf das Vertrauen des Mannes und seinen Glauben an das Mittel zurückzuführen war. Er begriff, dass die Heilung im Kopf beginnt. In der darauffolgenden Zeit gab Coué verschiedenen Patienten diese Zuckerlösung mit der Erklärung, dass dies ein neues und weitaus besseres Medikament sei als die Medikamente, die der Patient zuvor eingenommen hatte. Die Erfolge waren so überraschend, dass Coué später seine Apotheke aufgab und weltweit Menschen in der Kraft der Autosuggestion unterrichtete – einer Technik, auf die wir gleich zurückkommen werden.

Zudem inspirierte seine Arbeit die Placebo-Forschung – die Forschung mit wirkungslosen Scheinmedikamenten, die meist aus Zucker mit Farbüberzug hergestellt werden. In der Forschung zeigten sich teilweise überaus amüsante Ergebnisse. So fand

*Das Auge ist
der Spiegel
unserer Seele!
Alle Augener-
krankungen
können daher
seelisches
Leid als Ur-
sache haben
und daher
auf dieser
Ebene geheilt
werden.*



III. Augenkrankheiten

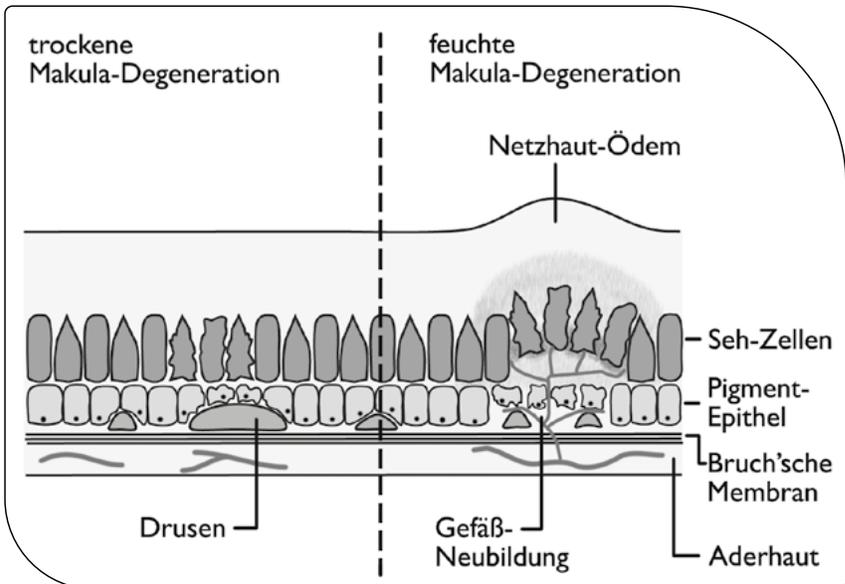
Makuladegeneration

Die 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

Schulmedizinische Therapie-Verfahren bei MD

Bei der trockenen Form der Makula-Degeneration verordnet die Schulmedizin häufig die Einnahme von Vitaminen. Geht die trockene Form der Makula-Degeneration in die feuchte über, hat der Patient in der Regel mit folgenden drei Optionen zu rechnen: Laserung (Photo-Koagulation), Photo-Dynamische Therapie (PDT) und Netzhaut- oder Makula-Rotation. Seit wenigen Jahren wird allerdings auch Avastin bzw. Lucentis oder Macugen injiziert.



- ▶ Laut einer Studie von Dr. Johann Seddon von der Harvard-Universität ist das Risiko, an Makula-Degeneration zu erkranken, um 43 Prozent geringer bei Menschen, die über die Nahrung viel Karotin zu sich nehmen. Trinken Sie also täglich wenigstens zwei Gläser frisch gepressten Möhrensaft! Das darin enthaltene Beta-Karotin senkt das Risiko, an Makula-Degeneration zu erkranken, um 41 Prozent. Kombinieren Sie den Saft mit roter Paprika. Paprika enthält Luteine und Zeaxanthin. Durch diese Stoffe wird das Risiko zusätzlich gesenkt. (Im Kapitel Ernährung (→ 157) finden Sie viele Tipps für gesunde und zugleich köstliche Säfte, mit denen Sie Ihren Augen viel Gutes tun können.)
- ▶ Überfordern Sie nicht Ihren Körper.



Meiden Sie Schädliches

- **Blendendes Licht**
- **Alkohol**
- **Zucker und Weißmehlprodukte (Studie der Tufts-Universität in Boston: Übermäßiger Verzehr dieser Produkte erhöht das Risiko an Makula-Degeneration zu erkranken um 10 Prozent.)**
- **Nikotin**
- **Fleisch (unbedingt reduzieren), besser drei Monate vegan leben**
- **Sonnenblumenöl (Omega-6-Fettsäuren, diese sind entzündungsfördernd)**
- **Meiden Sie Sport, der die Wirbelsäule belastet oder zu Unfällen im Kopfbereich führen kann. Patienten mit Augenleiden sollten Karate, Judo, Skifahren, Bungee-Jumping, Fallschirmspringen, Boxen und Ähnliches meiden, denn dabei kann es leicht zu Rücken- oder Kopfverletzungen kommen. Ebenso kann möglicherweise ein Fußball, der den Kopf trifft, zu irreparablen Schäden in der Sehrinde und somit zu Sehverschlechterungen führen.**



Ursache	Schulmedizinische Therapie	Erfolgsaussichten
Entzündungen	Medikamente, Cortison-Therapie	Je nach Ausmaß der Zerstörung Stabilisierung bis Besserung
Gefäß-Verschluss	Akut: Infusionen, blutverdünnende Medikamente	Wird rechtzeitig gehandelt, 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

eine Blutung noch eine Netzhautablösung vorliegen, dann wird das Problem aus Sicht der Naturheilkunde wie folgt behandelt:

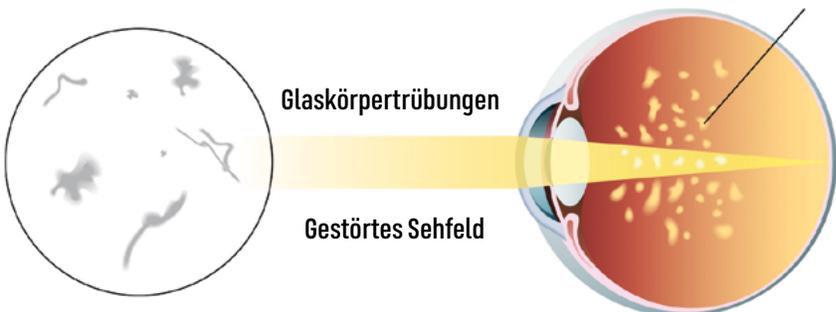


- ▶ **Arnica C6**, wenn die Trübungen nach einer Verletzung auftreten.
- ▶ **Phosphorus C6**, wenn Sie wie durch einen Schleier sehen.
- ▶ **Hamamelis C6** bei einer vom Augenarzt festgestellten Blutung im Augenhintergrund.
- ▶ Nehmen Sie das Mittel Ihrer Wahl dreimal täglich, jedoch nicht länger als sieben Tage.

Sollten die Medikamente nicht anschlagen, machen Sie für wenigstens einen Monat eine Leber-Diät, denn aus Sicht der Naturheilkunde sind Glaskörpertrübungen auf eine angegriffene Leber sowie Toxine, die sich in den verschiedenen Geweben angereichert haben, zurückzuführen.

Schaubild Mückensehen/Glaskörpertrübungen

Trübungen verursachen Schattenbildungen in der Netzhaut



IV. Prophylaxe für Bildschirmarbeitsplätze

Augen im Computerzeitalter

Nach 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.

V. Bewährte naturheilkundliche Methoden bei Sehstörungen und Augenkrankheiten

Augen-Akupunktur

Die 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 zer-

SCHÜSSLER-TABELLE

Biomineralien nach Dr. Schüssler bei trockenen Augen

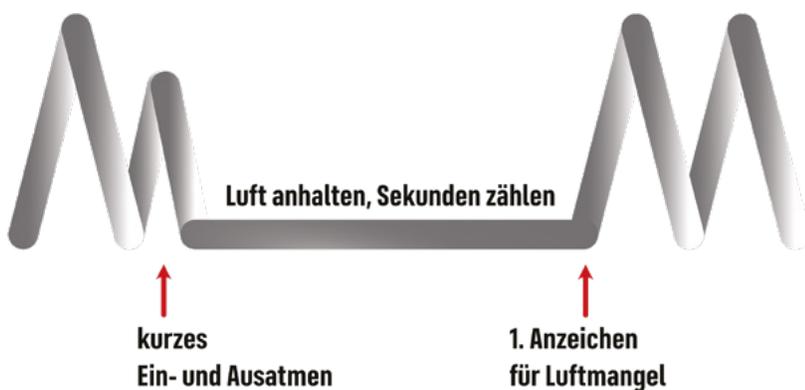


N°	Bezeichnung	Hauptfunktionen	Körperteil, Organ
3	Ferrum phosphoricum D 12	Transport, Sauerstofftransport	Blut, Darm, Gefäßsystem
6	Kalium sulfuricum D 6	Abbau, Sauerstoff-übertragung Atmungskette	Leber, Haut, Schleimhäute
8	Natrium chloratum D 6	Entgiftung, Flüssigkeitsregulierung	Augen, Nieren, Blut
9	Natrium phosphoricum D 6	Entsäuerung, Zuckerabbau	Lympe, Gewebe
11	Silicea D 12	Festigkeit fürs Bindegewebe	Bindegewebe einschließlich Blut
12	Calcium sulfuricum D 6	Durchlässigkeit des Gewebes	Leber, Galle, Bindegewebe

Ich halte eine gute Mineralisierung des Patienten für so wichtig, dass ich Patienten anfangs eine von der allgemeinen Literatur abweichende 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.



Fehlerhafte Ausübung des Testes. Die Atempause wurde zu lange eingehalten.



Richtige Ausübung des Testes. Nach der Atempause normal weiter atmen.

Studien haben gezeigt, dass ein niedriger KP mit Krankheiten korreliert. Wird der KP durch Atemtraining erhöht, bessern sich im Laufe der Zeit zahlreiche Krankheitssymptome.

Die für Sie in Zukunft wichtigste Messung ist Ihr Morgen-KP. Sobald Sie morgens aufwachen, bleiben Sie ruhig liegen, atmen mehrmals sanft ein und aus, und stoppen dann die Zeit nach Ihrem letzten Ausatmen, die Sie die Luft anhalten können, bis Sie

ZWERCHFELLATMUNG*Bauchraumatemung, mittlerer bis großer Lufthunger*

.....> Unter Zwerchfellatmung versteht man eine Atmung in den Bauchraum hinein, bei der das Zwerchfell sich beim Einatmen nach unten bewegt und der Bauch sich ausdehnt, beim Ausatmen bewegt sich der Bauch nach innen, indem man den Bauch sanft einzieht und das Zwerchfell bewegt sich wieder nach oben.

.....> Wenn Sie Schwierigkeiten mit der Bauchatmung haben, legen Sie sich zum besseren Spüren auf den Rücken. Legen Sie ein Buch auf den Bauch und versuchen Sie, beim Einatmen, das Buch mit dem Bauch anzuheben, beim Ausatmen ziehen Sie den Bauch langsam und sanft wieder ein. Wenn Sie zusätzlich eine Hand auf den unteren Brustkorb legen, haben Sie eine zusätzliche Möglichkeit zu kontrollieren, ob Sie ausschließlich Bauchatmung durchführen oder doch noch mit Brustatmung praktizieren.

.....> Manche Schüler legen sich anfangs einen Gürtel um den Brustkorb an, um die Bewegungen des Brustkorbs einzuschränken. Dadurch werden die Schüler zur Zwerchfellatmung gezwungen, da der Brustkorb unbeweglich gehalten wird.

Mit zunehmender Übung werden Sie mühelos Ihre Bauchatmung im Alltag praktizieren. Lassen Sie sich Zeit, überstürzen Sie nichts. Stress, Hektik, innerer Erfolgszwang verhindert, dass Sie die subtilen Bewegungen im Körper wahrnehmen und integrieren.

NASE FREIMACHEN*Nasenatmung, Bauchatmung, mittlerer bis großer Lufthunger*

.....> Setzen Sie sich aufrecht hin und atmen Sie einige Male sanft ein und aus. Nach dem letzten Ausatmen halten Sie mit Daumen und Zeigefinger Ihre Nase zu, so dass ein unbewusster



Bachblüten



Bei Bachblüten handelt es sich um Medikamente, die die Psyche unterstützen, in einen harmonischen Zustand zurückzufinden. Die Bachblüten-Therapie wurde von dem englischen Arzt Dr. Edward Bach entwickelt, als er entdeckte, dass körperliche Krankheiten mit unterschiedlichen psychischen Symptomen einhergehen. Aber psychische Miss-Befindlichkeiten können auch körperliche Krankheiten hervorrufen.

Dr. Bach beobachtete, dass viele körperliche Krankheiten die Folge einer schweren psychischen Belastung sind. Viele Krankheiten werden von unnatürlichen, auffälligen psychischen Symptomen (wie Unruhe, Angst usw.) begleitet. Dr. Bach entschied sich, Krankheiten über spezielle Blüten zu behandeln, die einen positiven Einfluss auf die Psyche haben. Aus seinem Ansatz entwickelte er die heute weltweit bekannte Bachblüten-Therapie.

Eine gute Bachblüten-Therapie muss von einem erfahrenen Bachblüten-Therapeuten durchgeführt werden, sonst wird man keinen Erfolg verzeichnen können oder sogar eine kurzfristige Verschlechterung des psychischen Allgemeinbefindens riskieren.

Es wird zwischen einer inneren und einer äußeren Anwendung unterschieden. Die innere Anwendung ist vielen Lesern bereits bekannt. Hinweise zur Dosierung finden Sie in den folgenden Abschnitten.

INDIKATION

Hornhaut-Verkrümmungen (Astigmatismus)

HÄUFIGKEIT

3 mal täglich

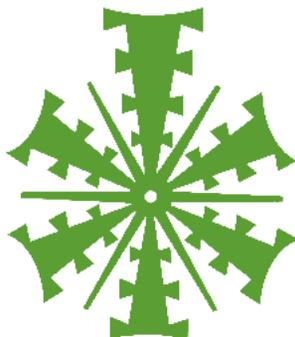
PAUSEN

zwischen den Wiederholungen
mindestens 2 Stunden Pause

SO GEHT'S



1. Halten Sie den Tibetischen Spiegel (☸ 203) im Abstand von ungefähr 3 Zentimetern direkt vor Ihre Nasenspitze, so dass diese auf den weißen Kreis in der Mitte zeigt. Es spielt keine Rolle, ob Sie das Tibetische Rad klar sehen können oder nicht.
2. Lassen Sie den Kopf bewegungslos. Folgen Sie mit Ihrem Blick so langsam wie möglich den Umrissen der Abbildung. Atmen Sie ein, wenn Sie den Blick vom Mittelpunkt zur Spitze wandern lassen.
3. Machen Sie an der Spitze eine Pause von etwa 2 bis 4 Sekunden, und halten Sie dabei die Luft an.
4. Atmen Sie wieder langsam aus, wenn Ihr Blick zurück zur Mitte wandert.
5. Machen Sie die Übung einmal im Uhrzeiger-Sinn und anschließend einmal in entgegengesetzter Richtung.



Das Übungsschaubild „Tibetisches Rad“ finden Sie im großen Format im Anhang dieses Buches.

Gemmomazerate und Tinkturen



Vor einigen Jahren stieß ich in der Zeitschrift *Wege zur Gesundheit* auf einen kurzen Artikel zu einer – mir bis dahin völlig unbekannt – Therapieform aus Belgien: der Gemmotherapie. In der darauffolgenden Zeit experimentierte ich erst am eigenen Körper und anschließend an Familienmitgliedern mit Gemmomazeraten und Tinkturen, um herauszufinden, ob diese Form der Pflanzenheilkunde auch wirklich bei Menschen mit teils schweren Erkrankungen funktioniert. Die Ergebnisse waren so erstaunlich, dass Gemmomazerate 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 teilungs-



Eberesche (*Sorbus aucuparia*)

Als Kinder wurden wir von unseren Eltern vor den roten Beeren der Eberesche gewarnt: „Rühr sie nicht an, sie sind giftig.“ Tatsächlich zählt diese angebliche Giftigkeit jedoch eher zu den Märchen. Vogelbeeren sind reich an Vitamin C und Provitamin A und prinzipiell sehr gesund, führen jedoch aufgrund ihres hohen Gehalts an bitter schmeckender Parasorbinsäure bei übermäßigem Verzehr zu Unwohlsein. Wird die Beere erhitzt, wandelt sich die Parasorbinsäure in unschädliche Sorbinsäure um. In der Küche können daher aus der Vogelbeere Konfitüre und Säfte hergestellt werden.

Die drucksenkende Wirkung von Vogelbeerenschnaps bei Glaukom ist inzwischen allseits bekannt. Eine großartige Alternative zur eigenen Herstellung dieses Schnapses ist der Gebrauch des Gemmomazerats der Eberesche. Dieses Mittel verbessert die Fließeigenschaften des venösen Kreislauf- und des Lymphsystems, es stärkt das Immunsystem, wirkt entzündungshemmend und regt den Stoffwechsel an. Durch die Anregung und Entgiftung der Leber ist es förderlich bei Augenkrankheiten, die mit Flüssigkeitsstauungen einhergehen, wie z.B. beim Glaukom. Viele Patienten erleben bei regelmäßiger Einnahme eine Sen-



Übersichts-Tabellen Naturheilkundlicher Therapieindex

Bei den in der Tabelle genannten Medikamenten handelt es sich um langjährige Erfahrungswerte aus der naturheilkundlichen Augen-Therapie. In keinem Falle handelt es sich um Werbung für Hersteller oder Medikamente.

Bevor Sie die Hinweise in der Tabelle nachschlagen, möchte ich Ihnen noch ein paar Empfehlungen geben, die Ihnen den Umgang mit der Tabelle erleichtern sollen.

Die Tabelle verfügt über vier Spalten. In der Überschrifts-Zeile/Spalte sind Krankheitsbilder wie Makula-Degeneration oder Symptome wie zum Beispiel „stechender Schmerz“ genannt.

In der ersten Spalte finden Sie Therapie-Hinweise, wie Augen-Akupunktur oder Licht-Therapie. Bei Augenkrankheiten, bei denen Augen-Akupunktur sich als besonders effektiv erwiesen hat, wird die Wichtigkeit dieser Therapie-Form farblich und/oder Ausrufezeichen! hervorgehoben.

In der zweiten Spalte finden Sie Angaben zu Augenübungen, die die Problematik eventuell lindern können.

In der dritten Spalte finden Sie Hinweise zu biochemischen Mitteln

beziehungsweise komplex-homöopathischen Medikamenten. In vielen Fällen reichen diese Medikamente aus, um Linderung bei den verschiedenen Leiden zu erzielen. In einigen Fällen wird allerdings auf die Wichtigkeit einer ausführlichen Anamnese durch einen erfahrenen Naturheilkunde-Therapeuten hingewiesen, da der Krankheit zugrunde liegende Störungen unbedingt mitbehandelt werden müssen. Angaben zur richtigen Dosierung der Medikamente finden Sie in den einzelnen Kapiteln im Teil III des Buches.

Die Ratschläge und Empfehlungen dieses Buches wurden vom Autor nach bestem Wissen und Gewissen erarbeitet. Sie haben sich in der Praxis in vielen Fällen erfolgreich bewährt. Dennoch kann eine Garantie nicht übernommen werden. Eine Haftung des Autors, des Verlags oder seiner Beauftragten für Personen-, Sach- oder Vermögensschäden ist ausgeschlossen.

Bei spontanen Irritationen oder Schmerzen muss der Patient sofort den Augenarzt oder die Klinik aufsuchen. Denken Sie bitte daran, Ihre Fortschritte regelmäßig vom Arzt kontrollieren zu lassen.

Therapie	Augenübungen
MYOPIE BIS 3 DPT.	
<p>Licht-Therapie 3 x tägl. lichtgrün + gelb je 10 Minuten bei offenen Augen</p>	<p>Augenübung 1 / 2 / 5 / 9 Sollte zusätzlich eine Hornhaut- Verkrümmung vorliegen, korrigieren Sie bitte erst diese mit den Übungen 3 und 4 (Überprüfung mit dem Astigmatismus-Spiegel (→ 239))</p>
MYOPIE AB 4 DPT.	
<p>Augen-Akupunktur!</p>	<p>Augenübung 1 / 2 / 5 / 9 Sollte zusätzlich eine Hornhaut- Verkrümmung vorliegen, korrigieren Sie diese zuerst mit den Übungen 3 und 4 (Mit dem Astigmatismus-Spiegel (→ 239) können Sie testen, ob eine solche bei Ihnen vorliegt.)</p>
ABSONDERUNGEN, HONIGGELB, VERKLEBT	
<p>Augenbäder in isotonischer Kochsalzlösung</p>	



Naturheilkundliche Präparate

Weitere Maßnahmen

Bei Kindern hat im Frühstadium häufig Tuberculinum C 1000 einmalig 2 Globuli zur Ausheilung geführt
 Physostigma ven. C 200,
 2 x wöchentl. 5 Globuli
 kann oftmals den Fortschritt der Myopie stoppen!

Hypnose

Homöopathie
 Alogen 2, Fa. Daniel Schumacher
 30 Tage lang 1 x täglich eine Injektion (subcutan),
 danach 30 Tage Pause, dann wieder 30 Tage je eine Ampulle täglich injizieren.
 Patienten, die niemanden haben, der ihnen dieses Mittel injizieren kann, können den Inhalt der Ampullen auch trinken. Bitte das Mittel 3 Minuten im Mund behalten, dann langsam hinunterschlucken.

Hypnose

Biochemie nach Dr. Schüßler
 N° 9, Natrium phosphoricum D6
 3 x täglich 4 Tabletten

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.praxis-nieswandt.de durchführen.



Erhöhte Lichtbedürftigkeit am Tage

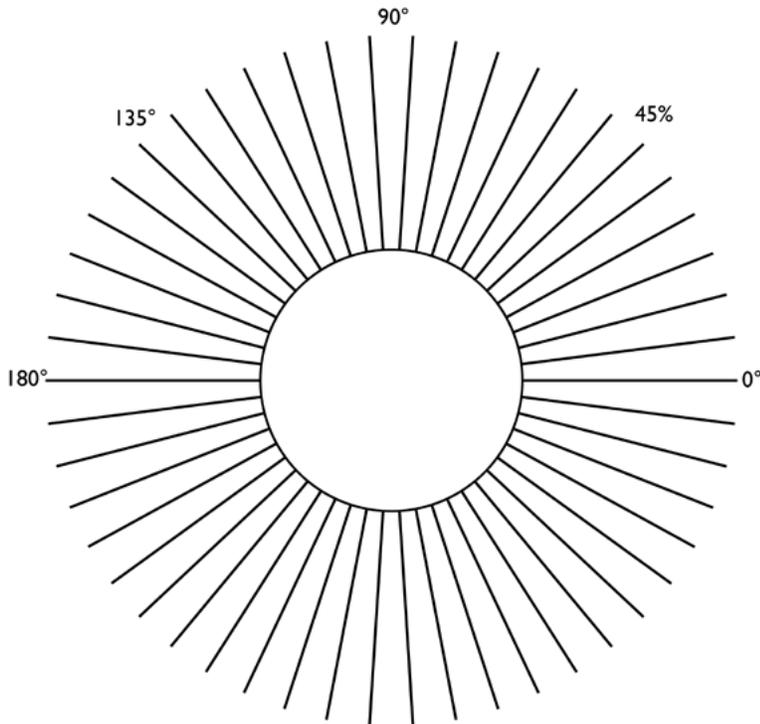
(z. B. Lesen nur mit zusätzlichen
Lichtquellen möglich)

Erhöhte Blendungsempfindlichkeit

(z. B. Autofahren
im Dunkeln)



Astigmatismus-Spiegel



Betrachten Sie bitte diese Abbildung, um zu testen, ob Sie einen Astigmatismus haben. Liegt ein Astigmatismus vor, erscheinen einige Linien dunkler. Die dunklen Linien zeigen Ihnen Ihre Astigmatismus-Achse.

Glossar

■ **Amblyopie** oder Schwachsichtigkeit ist eine permanente Sehschwäche eines oder seltener beider Augen, die auf einer Fehlentwicklung des Sehsystems während der Kindheit beruht.

■ **Amsler-Gitter** wird zur Früherkennung von Augen-Erkrankungen wie der altersbedingten feuchten Makula-Degeneration verwendet.

■ **Anamnese** ist die im ärztlichen Gespräch ermittelte Vorgeschichte eines Patienten in Bezug auf seine aktuelle Erkrankung.

■ **Anisometrie** bedeutet Ungleichsichtigkeit. Die Augen haben unterschiedliche Brechkraft. Die Erkrankung ist meist angeboren und trifft vor allem Kinder.

■ **Astigmatismus** bedeutet Stabsichtigkeit oder auch Hornhaut-Verkrümmung.

■ **Biochemie nach Dr. Schüßler**. Dabei handelt es sich um alternativ-medizinische Präparate von Mineralsalzen in homöopathischen Dosierungen, die gegen Störungen im Mineralhaushalt der Körperzellen eingesetzt werden, um Krankheiten vorzubeugen und sie zu heilen.

■ **Chalazion** oder auch Hagelkorn ist eine Entzündung am Augen-Lidrand, deren Ursache meist eine Verstopfung des Drüsen-Ausführungsganges ist.

Literaturverzeichnis

■ AKUPUNKTUR

Toshikatsu Yamamoto:

YNSA, neue Schädelakupunktur, 2005, Kötzing

R.S. Vogel-Köhler:

Ohrakupunktur der Augenheilkunde

Karl-Uwe Marx:

Komplementäre Augenheilkunde, 2006, Stuttgart

Agnes Fatrai, Stefan Uhrig:

Chinesische Medizin in der Augenheilkunde, 2005, München

■ AUGENTRAINING

Martin Brofmann:

Eine neue Art zu sehen, 1. Auflage 1994, Duisburg

Harry Benjamin:

Ohne Brille bis ins hohe Alter, 2003, Augsburg

Jacob Libermann:

Natürliche Gesundheit für die Augen, 1. Aufl. 1997, München

Aldous Huxley

Die Kunst des Sehens, 1982, München

■ HOMÖOPATHIE

Georgos Vithoulkas:

Die Praxis homöopathischen Heilens, 6. Aufl., 2005 Göttingen

A.M. Zimmermann:

Homöotherapie der Augenkrankheiten, 3. Aufl. 2001, Stuttgart



Andreas Nieswandt, Jahrgang 1964, Heilpraktiker, Ingenieur und Buchautor, leitet seit 2004 eine eigene Praxis für Naturheilkunde in Düsseldorf. Seine Intention ist es, Menschen die Vielfalt der Naturheilkunde durch Fernsehinterviews, Artikel und Bücher zugänglich zu machen und so einen Beitrag zum Erhalt und zur Förderung der Gesundheit der Menschen zu leisten.

Naturheilpraxis
Andreas Nieswandt
Cannstatterstr. 5
40593 Düsseldorf
✉ info@praxis-nieswandt.de
www.praxis-nieswandt.de



Index

A

Ablatio retinae	218
Absonderungen	200
Aderhaut (Choroidea)	208
Altersbedingte Makula-Degeneration	236
Alters-Weitsichtigkeit ..	13 28 29 30 177 180
Alzheimer	195
Amblyopie	181 242
AMD	236
Amsler-Gitter	54 240 242
Anamnese	242
Anisometrie	242
Arbeitsplatzbrille	115
Arteriosklerose	58 66
Astigmatismus ..	31 171 172 173 238 239 242
Astigmatismus-Achse	32 173
Atemtherapie	138
Augenakupunktur .	77 84 94 96 122 200 206
.....	208 210 218 223 224 226
.....	228 230 233 235
Augen-Badewanne	212
Augenbrennen	226
Augenhöhle	15 243
Augeninnendruck	16 75
Augenlaser-Operationen	23
Augenlid-Krampf	228
Augenlid-Zuckungen	226
Augenmuskel	29
Augen-Muskel-Entspannung	27
Augen-Rollen	168
Augen schmerzen bei Bewegung	235
Augen-Stretching	25
Augen-Training	166
Augentrost	196
Augen-Übungen	166
Augenverletzung	109

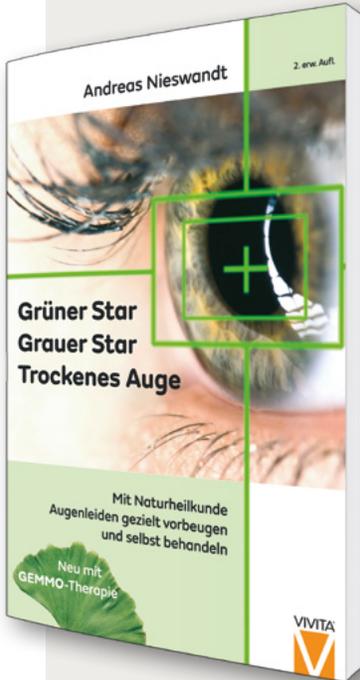
Augen-Vorderkammer	16
Ausfluss	202
Ausleiern der Hornhaut	24
Autogenes Training	233
Autosuggestion	37
Avastin	56 63

B

Bachblüten	162 246
Bauchspeichel-Drüse	67
Befindlichkeits-Störungen	21
Beta-Karotin	62 72
Bildschirmarbeit	114
Bindegewebe	67
Bindehaut	16 113 163 212 243
Bindehautentzündung	196
Bindehaut-Entzündung (Konjunktivitis)	113
.....	163 212 243
Biochemie nach Dr. Schüßler	131 242 246
Biomineralien	134
Blaues Auge	109
Blend-Empfindlichkeit	24
Blepharitis	104
Blutdruck	138
Bluthochdruck	137
Brille:	
unterkorrigiert	21
vollkorrigiert	21 167
Bruch'sche Membran	52
Buteyko	137

C

Chalazion	112
Cholesterin	194
Cholesterinspiegel	194
Cholesterin-Spiegel	67
Chorioiditis	208
Chrysantellum americanum	194

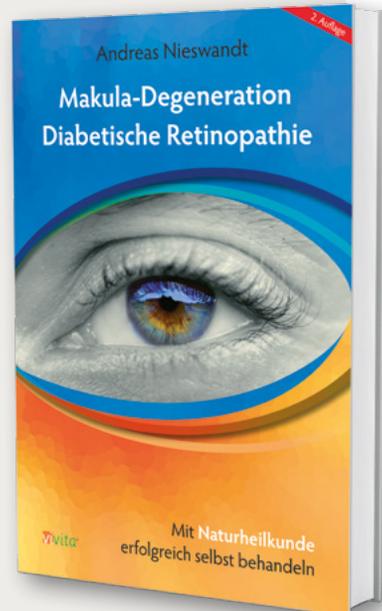


Andreas Nieswandt
Grüner Star, Grauer Star
Trockenes Auge

VIVITA Verlag
2. erw., überarb. Auflage 2018
8-seitige Klappenbroschur
128 Seiten, vierfarbig,
zahlreiche Abb., € 20,00
ISBN 978-3-9812520-3-3
www.augenheilung.de

Andreas Nieswandt
Makula-Degeneration,
Diabetische Retinopathie

VIVITA Verlag
2. Auflage 2013
8-seitige Klappenbroschur
96 Seiten, vierfarbig,
zahlreiche Abb., € 16,90
ISBN 978-3-9812520-2-6
www.augenheilung.de





ANDREAS NIESWANDT entwickelte die **Augen-Regenerations-Therapie®** speziell zur ganzheitlichen Behandlung von Augenerkrankungen. Im Rahmen dieser über viele Jahre immer weiter verfeinerten und bereits bei tausenden Patienten durchgeführten Therapie kombiniert der Heilpraktiker mit eigener Praxis in Düsseldorf verschiedene naturheilmedizinische Methoden.

Mithilfe seines speziellen, sehr individuellen Behandlungsschemas gelang es Andreas Nieswandt, in vielen Fällen – selbst bei schwersten Augenerkrankungen – den Betroffenen Linderung zu verschaffen. Viele Patienten berichteten von Erfolgen bis hin zu wesentlichen Verbesserungen des Sehvermögens.

Zu den häufigsten Erkrankungen, die Andreas Nieswandt heute mit der **Augen-Regenerations-Therapie®** behandelt, gehören:

- *Makuladegeneration (AMD)*
- *Grüner Star, Grauer Star*
- *Retinitis pigmentosa*
- *Diabetischer Retinopathie*
- *Erkrankungen der Netzhaut bedingt durch Durchblutungsstörungen*
- *Thrombosen*
- *Entzündungen, trockene und tränende Augen*

Die im Buch vorgestellten Methoden und Medikamente eignen sich sowohl als Kompendium als auch zur begleitenden Selbstbehandlung, u.a. mit den neuen Gemmo-Mazeraten, Tinkturen, Schüßler-Salzen, Homöopathika, Buteyko-Atmung usw. Die zusätzlichen Prophylaxetipps für die Arbeit am Bildschirm machen dieses Buch zu einem herausragenden Referenzwerk der komplementärmedizinischen Augenheilkunde.

27,00 EUR

ISBN 978-3-9812520-8-8

Überarbeitete, erweiterte 4. Auflage 2021
Augenfreundlicher Vierfarb-Satz
256 Seiten, 104 Abbildungen, 45 Tabellen
VIVITA® Verlag, www.vivitaverlag.de

