

Andreas Nieswandt

2. Auflage

Makula-Degeneration Diabetische Retinopathie



vivita

Mit Naturheilkunde
erfolgreich 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 um keine Werbung für die Praxis des Autors oder andere Naturheilpraxen, irgendwelche Therapieverfahren, medizinischen Geräte oder Medikamente handelt.

Alle Rechte 2014 bei ViVita® Verlag André Hammon
www.vivitaverlag.de

1. Auflage 2010
2. Auflage 2014
ISBN 978-3-9812520-2-6

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

Fotos: André Hammon, 123RF, Fotolia, Dreamstime
Zeichnungen: Alexandra Richter
Titelbild: André Hammon
Onlinepräsentation: www.augenregeneration.de

Lektorat: Renate Schilling
Marketing: Dr. Michael Gestmann, www.gestmann-partner.de

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

Inhaltsverzeichnis

VORWORT	8
Augenerkrankungen mit Erfolg naturheilkundlich therapieren	9
Zur Struktur des Buches	10
AUFBAU DES MENSCHLICHEN AUGES	11
Die Netzhaut	12
Die Makula	13
MAKULA-DEGENERATION	15
<i>Trockene Form der Makula-Degeneration</i>	<i>15</i>
<i>Feuchte Form der Makula-Degeneration</i>	<i>16</i>
Symptome der Makula-Degeneration	18
Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht	21
<i>Bildung von Drusen</i>	<i>22</i>
<i>Ursachen für die Entstehung von Drusen</i>	<i>24</i>
Naturheilkundlicher Exkurs	25
<i>Ablagerung von Stoffwechselprodukten</i>	<i>28</i>
<i>Die Makula-Degeneration als Stoffwechselstörung</i>	<i>28</i>
<i>Grundsätzliches zur Vermeidung und Heilung</i>	<i>28</i>
Naturheilkundlicher Exkurs	29
<i>Der Säuren-Basen-Haushalt des Körpers</i>	<i>29</i>
<i>Was ist eine saure Lebensweise?</i>	<i>29</i>
<i>Wie sieht eine basische Lebensweise aus?</i>	<i>31</i>
Was leistet die Naturheilkunde bei Makula-Degeneration?	31
<i>Fallbeispiele</i>	<i>32</i>



DIABETISCHE RETINOPATHIE 37

Was ist eine Diabetische Retinopathie? 37

Symptome bei Diabetischer Retinopathie 39

Die Ursachen aus naturheilkundlicher Sicht 40

Naturheilkundlicher Exkurs 40

Was leistet die Naturheilkunde? 43

Fallbeispiel 43**GANZHEITLICHE THERAPIEVERFAHREN 45**

Augenakupunktur 45

Zusätzliche Maßnahmen 47*Der Faktor Psyche* 49*Fallbeispiel* 50

Atemtherapie 50

Die taoistische Bauchatmung 52*Vorteilhafte Auswirkungen der Bauchatmung* 53*Anleitung zur taoistischen Bauchatmung* 54*Regelmäßige Praxis* 55

Farbtherapie 56

Farbtherapie nach Dr. Möller 57*Farbtherapie in der naturheilkundlichen Behandlung**von Augenerkrankungen* 58

Ernährung 59

Regeln für eine gesunde Ernährung 60*Vorteile der Ernährungsumstellung* 64

Biochemie nach Dr. Schüßler 65

Was sind Schüßler-Salze? 65*Die Wirkweise von Schüßler-Salzen* 66*Schüßler-Salze in der Augenbehandlung* 69

Homöopathie 70

Klassische Homöopathie 70*Komplexhomöopathie* 72**SELBSTHILFEMASSNAHMEN 74***Wichtige Hinweise* 75*Ratschläge zur Ernährung* 76

Hilfe aus der Kräuterküche 77

Neutralisierung von Säuren 77*Reinigung der Blutgefäße* 77*Entlastung der Nieren* 79

Schüßler-Salze 80

Atemtherapie 81

Richtiges Atmen im Alltag 82

Elektroakupunktur und Akupressur 82

Elektroakupunktur 82*Akupressur mithilfe einer Stricknadel* 83

Licht-Therapie 84

Sanftes Augentraining 85

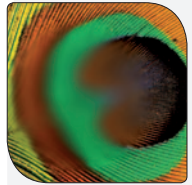
Übung 1: Augenrollen 85*Übung 2: Lockerung der Augenmuskeln* 86*Weitere allgemeine Empfehlungen* 88

Wichtige Hinweise 89

INDEX - STICHWORTVERZEICHNIS 91

Typische Anzeichen einer AMD 92

Amsler-Gitter-Test 93



VORWORT

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 *Makula-Degeneration* 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 *Makula-Degeneration* 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.

Augenerkrankungen mit Erfolg naturheilkundlich therapieren

Seit vielen Jahren setze ich mich intensiv damit auseinander, wie *Makula-Degeneration* 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 *Makula-Degeneration* beigetragen. Somit ist es in diesem Buch erstmals möglich, ein logisches, naturheilkundliches Modell der Entstehung von *Makula-Degeneration* 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 *Makula-Degeneration* bereits weit fortgeschritten war. In dem vorliegenden Buch möchte ich dieses Wissen nun zum Nutzen aller Patienten und Therapeuten weitergeben.

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*). Einsicht. kubisches Epithelgewebe.

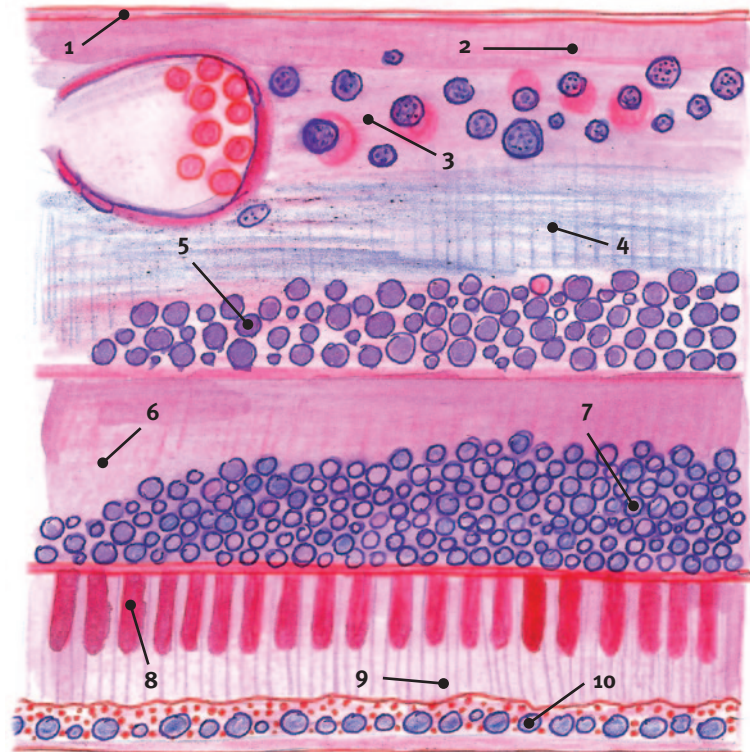


Abb. 2
Aufbau der
Netzhaut. Nur
die Schicht aus
Stäbchen- und
Zapfenzellen ist
lichtempfindlich.

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 mm² 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 befinden sich keine eigenen Blutge-

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

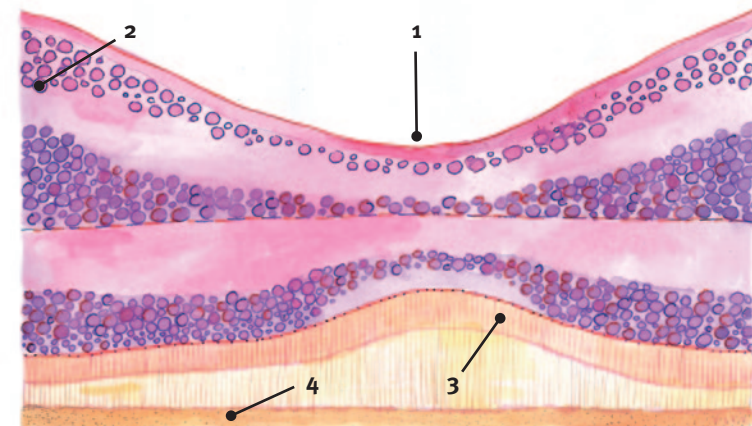


Abb. 3
Die Makula
enthält nur
Zapfenzellen
und ist der Punkt
des schärfsten
Sehens.

Und was passiert, wenn die Makula nicht richtig versorgt wird? Die Zellen werden nicht richtig ernährt und die Makula degeneriert, der Patient sieht zunehmend schlechter. Da die Stoffwechselprodukte zusätzlich nicht im notwendigen Umfang entsorgt werden können, „vermüllt“ das Gewebe zusätzlich, die Netzhaut wird regelrecht vergiftet. In der Folge degeneriert die Makula beschleunigt.

Feuchte Form der Makula-Degeneration

Bei 15 % der Patienten geht die *Makula-Degeneration* von der trockenen in die feuchte Form über.

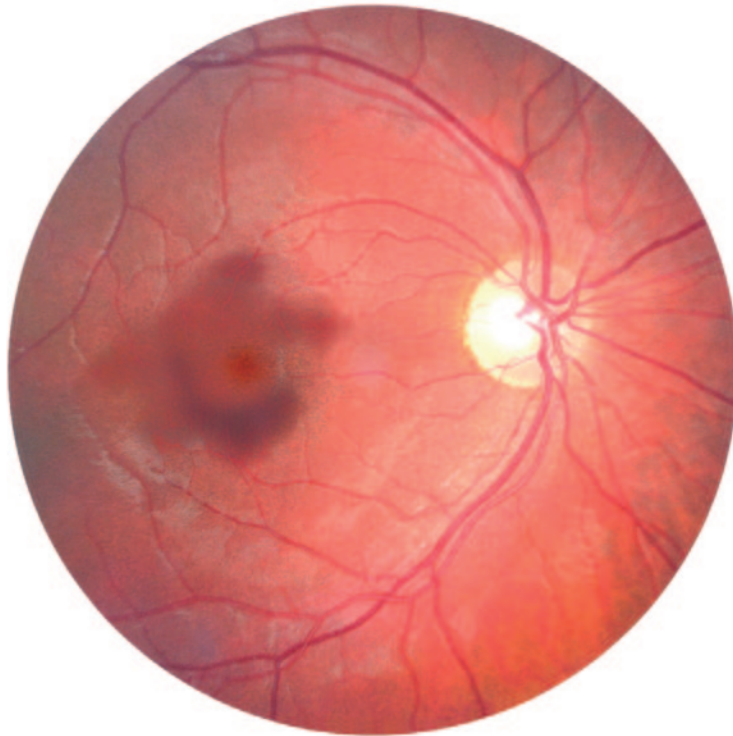


Abb. 5
Degenerative
Veränderungen
der Makula bei
der feuchten
Form der Makula-
Degeneration.

Die feuchte Form ist in *Abb. 5* dargestellt. Dabei wachsen Gefäße von der Aderhaut durch die Bruchsche Membran in Richtung Makula.

Tritt dabei Flüssigkeit aus diesen neuen und instabilen Gefäßen aus, dann bilden sich in der Netzhaut kleine Ödeme. In diesem Fall sieht der Betroffene häufig verzerrte Bilder, die im Alltag als sehr störend wahrgenommen werden und die Sehschärfe beträchtlich herabsetzen können, wie das etwa in *Abb. 6.1 und 6.2* dargestellt ist.

Treten Netzhautblutungen auf, kann es zu dramatischen Sehkraftverlusten bis hin zur Erblindung kommen.



Abb. 6.1
Bei trockener
Makula-Degeneration
kann ein
dunkler Fleck im
Sehzentrum die
zentrale Sicht stark
beeinträchtigen.

Ursachen für die Entstehung von Drusen

Sie fragen sich jetzt bestimmt, warum die Drusen nicht einfach vom Stoffwechselsystem abtransportiert werden. Der Körper ist schließlich von Natur aus in der Lage, Stoffwechselprodukte an jeder beliebigen Stelle abzubauen.

Die Antwort ist, wie alles in der Naturheilkunde, ganz einfach: Die ständige Zufuhr von tierischen Eiweißen und Säuren verhindert den Abbau der Drusen.

Erinnern wir uns daran, dass viele Augenärzte anfänglich von einer Durchblutungsstörung der Netzhaut sprechen, wenn die Krankheit das erste Mal diagnostiziert wird. In

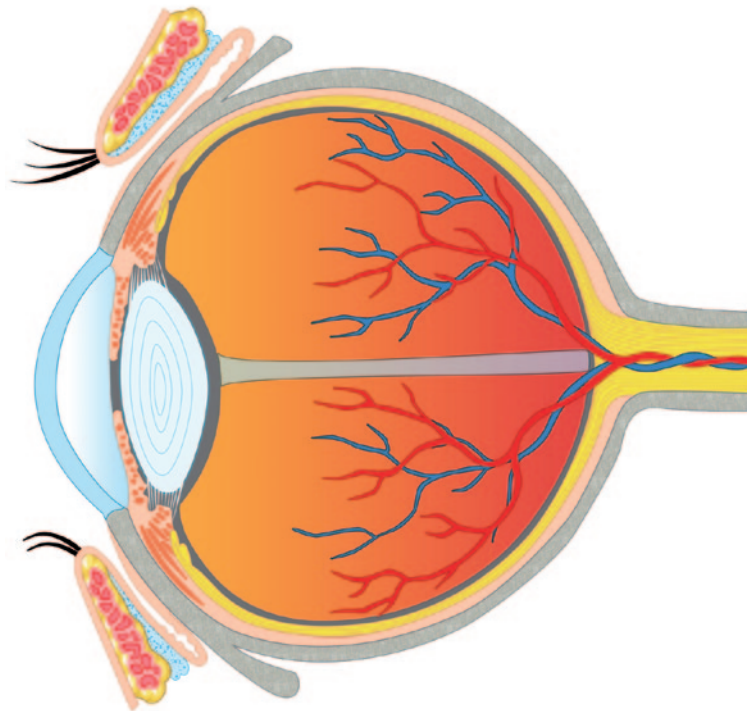


Abb. 9
Blutgefäße treten durch den Sehnerv in die Aderhaut ein.

Abb. 9 sehen Sie, wie die Blutgefäße durch den Sehnerv in die Aderhaut (ein Teil der Netzhaut) eintreten. Dort verzweigen sich die Blutgefäße in immer kleinere Gefäße (Arteriolen), durch die das Blut die Netzhaut mit Sauerstoff und Nährstoffen versorgt. Stellt der Augenarzt eine Durchblutungsstörung fest (Anfangsstadium der Erkrankung), sollte der Patient sich zügigst einen Therapeuten suchen, der ihm helfen kann, die Durchblutungssituation schnellstmöglich zu verbessern. Dabei ist wichtig, dass der Therapeut die Ursachen der Durchblutungsstörung behandelt.

Vielen Therapeuten ist leider nicht geläufig, wie Durchblutungsstörungen entstehen. Aus Unwissenheit werden den Patienten in vielen Fällen nur Vitaminpräparate verschrieben, um den Stoffwechsel zu unterstützen, ohne zu beachten, dass der Patient grundlegend behandelt werden muss.

Ein weiterer Fehler ist die Gabe von durchblutungssteigernden Präparaten wie Ginkgo. Ich habe in mehreren Fällen erlebt, wie es nach Einnahme von Ginkgo-Präparaten bei feuchter *Makula-Degeneration* zu Netzhautblutungen mit massiven Verlusten der Sehkraft kam. Ich rate daher meinen Patienten immer von der Einnahme solcher Präparate ab. Ein Mittel, das das Blut verdünnt, ist noch längst keine Hilfe bei Durchblutungsstörungen der Netzhaut.

Zum Glück bietet die Naturheilkunde einige unschädliche Therapien für diese Störungen an.

Naturheilkundlicher Exkurs

Wenn Sie verstehen, wie Durchblutungsstörungen entstehen, können Sie die Ihnen angebotenen Therapien sofort

selbst. Eine sofortige Behandlung beim Augenarzt, z.B. mit Laserung, kann oftmals Schlimmeres verhindern.

Die Ursachen der Diabetischen Retinopathie aus naturheilkundlicher Sicht

Da *Diabetes Typ I* häufig von Entzündungen oder Infektionen in jungen Jahren herrührt, ist die Entstehung auf eine Schwächung der Bauchspeicheldrüse zurückzuführen. Dem kann an dieser Stelle nicht mehr hinzugefügt werden.

Anders sieht es beim *Diabetes Typ II* aus, dem so genannten Altersdiabetes. Dieser ist mit einfachen naturheilkundlichen Überlegungen schlüssig zu erklären.

Die offizielle Medizin nimmt an, dass es sich beim *Diabetes Typ II* um eine Entgleisung der Bauchspeicheldrüse handelt. Die Forschungen von *Dr. Georg Schnitzer*, *Dr. Norman Walker* und *Prof. Lothar Wendt* haben jedoch gezeigt, dass das offizielle Bild nicht stimmig ist. So hat *Dr. Georg Schnitzer* bei vielen Altersdiabetikern eine Heilung der Erkrankung durch Ernährungsumstellung erzielt.

Naturheilkundlicher Exkurs

Sollten Sie den Exkurs zur Entstehung von Durchblutungsstörungen ab Seite 24 ff. noch nicht gelesen haben, so ist es jetzt an der Zeit, dies nachzuholen. Denn wenn Sie wissen, wie Durchblutungsstörungen allgemein entstehen, ist es ein Leichtes für Sie, den folgenden Ausführungen zu folgen.

Wie entsteht Diabetes Typ II?

Tierische Eiweiße werden in den Endbereichen der Arterien für Notzeiten gelagert. Säuren (aus der Nahrung, Stress etc.) führen zu zusätzlichen Gefäßverengungen. Mit der Zeit werden die Arterienwände dicker und unflexibler.

Blut ist das Transportmittel für alle Stoffwechselprodukte einschließlich Zucker und Vitaminen. Soll Zucker zu den Zellen transportiert werden, muss das Blut mit seinen Nährstoffen die Endarterien passieren, um zu den versorgenden Zellen zu gelangen. Dieser Weg wird jedoch immer beschwerlicher, je dicker die Arterienwände durch Ablagerungen werden. Irgendwann ist die Arterienwand so verdickt, dass die größten Moleküle im Körper – die Zuckermoleküle – nicht mehr hindurchgelangen. Die Zu-



Abb. 12
Augenakupunktur
ist ein wichtiges
Element der
naturheilkundlichen
Therapie
bei degenerativen
Augenleiden.

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 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.



Abb. 17
Die Homöopathie beruht auf Gabe einer der Krankheit ähnlichen Informationen.

Ratschläge zur Ernährung



Zur 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 Fertigspeisen, Light-Produkte, Zuckersubstitute 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 finden Sie einige Empfehlungen für Säfte, die für die Augen besonders wertvoll sind. Rezepte habe ich Ihnen im Kapitel »Therapieverfahren« vorgestellt.

Abb. 19
Naturbelassene
Ernährung ist das
oberste Gebot für
Gesundheit.

Hilfe aus der Kräuterküche

Neutralisierung von Säuren



Kräutertee 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.

Abb. 20
Kräuter aromatisieren nicht nur Speisen, sondern stimulieren durch ihre ätherischen Öle Drüsen und Organe. Sie helfen auch bei der Entgiftung des Körpers.

Hüllen Sie sich anschließend in einen Bademantel, ohne sich abzutrocknen, und legen Sie sich in ein warmes Bett. Das Wasser wird innerhalb etwa einer Stunde durch die Körperwärme verdunsten.

Schüßler-Salze



Verbessern Sie die Wirkung der richtigen Ernährung durch die Einnahme biochemischer Mittel (Schüßler-Salze). Eine tabellarische Auflistung der einzelnen Mittel habe ich im Kapitel »Therapieverfahren« geleistet.

Schüßler-Salze sind alternativmedizinische Präparate von Mineralsalzen in homöopathischer Dosierung (Potenzierung). Die Therapie mit ihnen basiert auf der Annahme, Krankheiten entstünden allgemein durch Störungen des Mineralhaushalts der Körperzellen und könnten durch homöopathische Gaben von Mineralien geheilt werden. Diese Annahmen sind natürlich wissenschaftlich nicht anerkannt. Die Wirksamkeit der Schüßler-Salze konnte von mir aber immer wieder belegt werden.

Abb. 21
Schüßler-Salze
werden von
verschiedenen
Herstellern
angeboten.

Atemtherapie

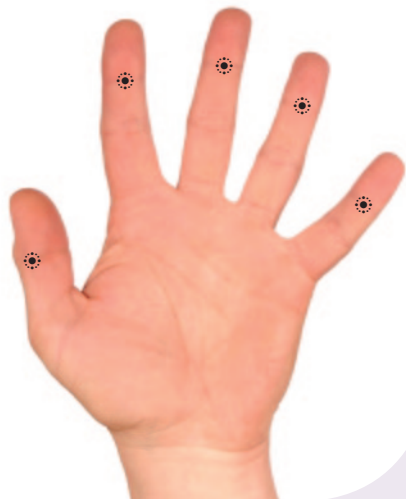


Verbessern Sie die Ausscheidung schädlicher Stoffe durch tägliches Atemtraining. Ich habe Ihnen dazu im Kapitel »Therapieverfahren« einen praktischen

Fahrplan an die Hand gegeben. Sie können die folgende Übung im Liegen auf dem Rücken oder alternativ im Sitzen machen. Sollten Sie im Sitzen üben, dann achten Sie bitte darauf, mit gerader Wirbelsäule entspannt zu sitzen. Für den Anfang ist diese Atmung im Liegen einfacher zu erlernen.

- ✓ Legen Sie eine Hand auf den Bauch, die andere auf Ihren Brustkorb. Schieben Sie beim Einatmen Ihren Bauchraum weit vor, ohne den Brustkorb zu bewegen. Die Vorderseite der Brust sollte ruhig, unbeweglich und entspannt bleiben. Lassen Sie die Atmung direkt aus dem Bauchraum kommen. Atmen Sie langsam und geräuschlos durch die Nase ein und aus.
- ✓ Versuchen Sie im Laufe der Zeit, die Dauer der Ein- und Ausatmung jeweils bis auf 15 Sekunden auszu dehnen. Beginnen Sie mit fünf Atemzügen, und trainieren Sie, bis Sie 20 solcher Atemzüge hintereinander schaffen können.

Abb. 22
Der Atem wird
in der indischen
Philosophie als
»Prana« bezeichnet,
was in etwa
mit der Lebens-
energie »Chi«
gleichzusetzen
ist.



Vorgehensweise

In Abb. 24 sind die zu stimulierenden Punkten eingetragen. Nehmen Sie eine Stricknadel und suchen Sie die in der Abbildung dargestellten Punkte.

Die Augenpunkte befinden sich jeweils in der Mitte der Gelenkspalten. Drücken Sie mit der

Stricknadel auf verschiedene Stellen in der Mitte des Gelenkspaltes. Haben Sie den Akupunkturpunkt gefunden, spüren Sie einen sehr unangenehmen Druck oder sogar leichten Schmerz. Halten Sie diesen Punkt und drücken Sie mit einer Kraft von etwa einem Kilogramm die Stricknadel auf diesen Augenpunkt. Halten Sie diese Belastung etwa 30 Sekunden oder so lange, bis die Schmerzhaftigkeit des Punktes deutlich nachlässt, jedoch maximal drei Minuten.

Anschließend stimulieren Sie die anderen Punkte. Dieses Verfahren können Sie täglich zur Selbsthilfe anwenden.

Licht-Therapie

Sollten Sie sich eine Farbheillampe zugelegt haben, können Sie Ihre Therapie damit folgendermaßen unterstützen:

Bestrahlen Sie die Augen bei *Makula-Degeneration* oder *Diabetischer Retinopathie* mindestens zweimal täglich je 30

Abb. 24
Die zu stimulierenden Punkte sind in der Mitte der Gelenkspalten zu finden.



Minuten lang mit grün-gelbem Licht. Anfangs sollten Sie die Augen während der Bestrahlung unbedingt geschlossen lassen. Später, wenn Sie an die Lampe gewöhnt sind, können Sie mit geöffneten Augen an der Heillampe vorbeischaun, wobei Sie mit dem Blick um die Lampe herum kreisen. Achtung: Niemals direkt in die Lampe schauen!

Sanftes Augentraining



zugen oder sollten Sie sich dabei in irgendeiner Weise unwohl fühlen, brechen Sie die Übung sofort ab.

Übung 1: Augenrollen

Diese Grundübung für alle Augenprobleme regt den Stoffwechsel im gesamten Auge an, so dass sie bei allen Sehstörungen sehr hilfreich ist.

Minuten lang mit grün-gelbem Licht.

Anfangs sollten Sie die Augen während der Bestrahlung unbedingt geschlossen lassen. Später, wenn Sie an die Lampe gewöhnt sind, können Sie mit geöffneten Augen an der Heillampe vorbeischaun,

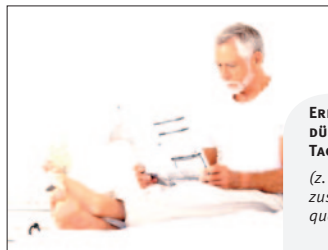
Mit folgenden Übungen können Sie die Genesung Ihrer Augen unterstützen. Führen Sie die Übungen aber immer so sanft wie möglich aus, ohne die Augen damit zu belasten. Sollten die Augen schmer-

Abb. 25
Auf dem Markt sind verschiedene Farblichttherapie-Produkte erhältlich. Mit etwas praktischem Sinn lassen sich Farblichtlampen selbst herstellen.

Abb. 26
Unter dem Sammelbegriff „Augenyoga“ finden sich viele hilfreiche Übungen, die Ihre Sehleistung verbessern.

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 finden Sie online unter www.augenregeneration.de.



**ERHÖHTE LICHTBE-
DÜRFTIGKEIT AM
TAGE**
(z. B. Lesen nur mit
zusätzlichen Licht-
quellen möglich)



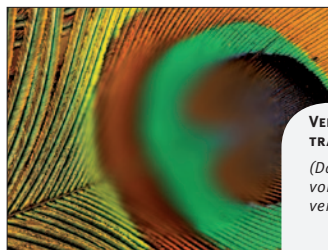
**ERHÖHTE BLEN-
DUNGSEMPFIND-
LICHKEIT**
(z. B. Autofahren
im Dunkeln)



**VERMINDETE
WAHRNEHMUNG VON
KONTRASTEN**
(Farben wirken
blass, verwaschen
und kontrastlos)



VERZERRTES SEHEN
(z. B. gerade Linien
erscheinen
gebogen)



**VERMINDETE ZEN-
TRALE SEHSCHÄRFE**
(Das Erkennen
von Details geht
verloren)



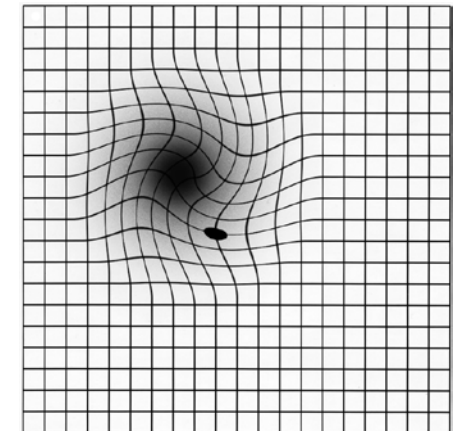
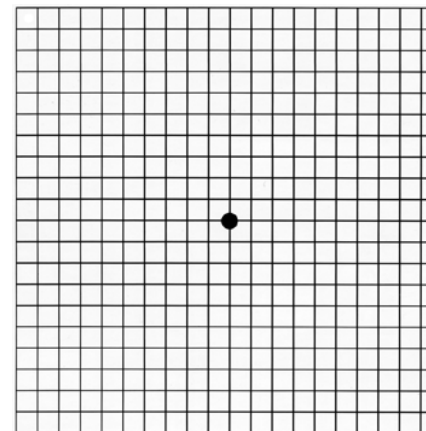
**DUNKLE FLECKEN
IN DER MITTE DES
SICHTFELDES**
(Ausschnitte er-
scheinen dunkler
oder verschwinden)

AMSLER-GITTER-TEST (Indikationsanzeiger für Makula-Degeneration)

Stellen Sie sich folgenden Fragen und testen Sie zunächst abwechselnd das linke und dann das rechte Auge:

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

Gleicht Ihre Wahrnehmung in Abwandlungen dem unteren Bild, dann konsultieren Sie bitte einen Augenarzt.





Makula-Degeneration und **Diabetische Retinopathie** sind erfolgreich behandelbar. Der Naturwissenschaftler **Andreas Nieswandt** konzentriert sich seit Jahren auf die Diagnose und naturheilkundliche Therapie von Sehstörungen und Augenerkrankungen und entwickelte die **Augen-Regenerations-Therapie®**. Im Buch stellt er umfassend seinen Erfahrungsschatz aus der alternativen Augenheilkunde Betroffenen sowie deren Therapeuten vor und eröffnet eine neue Sichtweise in der ganzheitlichen Behandlung.

„Rundum überzeugend“

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

„Komplementärmedizinischer Hoffnungsschimmer“

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

„Ein wirkliches Mutmacherbuch“

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

„Amazon Rezensionen“

„... eine wirkliche Hilfe für Betroffene ...“; „... eine gute und eine der wenigen Hilfen, die es bei dieser Erkrankung gibt ...“; „... das Buch ist super und verdient Anerkennung und es ist bemerkenswert, was Herr Nieswandt leistet ...“; „... eine lohnendere Investition als manches andere Buch zu dem Thema, das ich bisher (teurer) gekauft habe ...“; „... das Buch ist sehr empfehlenswert ...“; „... bei mir war seine Behandlung ausgesprochen erfolgreich ...“; „... ich bin begeistert von diesem Buch und kann es jedem nur weiterempfehlen ...“; „... die im Buch vorgestellte Therapie ist nicht nur erfolgreicher als die klassische Schulmedizin, sondern auch viel günstiger und völlig nebenwirkungsfrei!“

96 Seiten, 41 Abbildungen, 2 Tabellen
Vierfarbdruck in Fadenbindung
www.augenregeneration.de
€ 16,90, SFr 20,90

vivita®

ISBN 978-3-9812520-2-6



9 783981 252026

