

Besser sehen mit dem Herzen

Die Augen als Spiegel des Körpers und der Seele
Augenkrankheiten naturheilkundlich behandeln

Neue Methoden zur Sehverbesserung um frei zu werden von der Brille

INHALTSVERZEICHNIS

TEIL I

	Seite
Vorwort	11
Ganzheitliches Konzept zur Sehverbesserung und Augengesundheit	15
Die Epidemie der Fehlsichtigkeit	17
Was sind die Ursachen der Fehlsichtigkeit?	17
Warum sehen wir manchmal gut und manchmal schlecht?	18
Weshalb gibt es unterschiedliche Ergebnisse beim Sehtest?	18
Der Sehtest wird oft missbraucht um Brillen zu verkaufen!	19
Wie genau ist ein Sehtest?	21
Tricks der Brillenindustrie & Dogmen der Augenheilkunde	23
Das Auge - ein Teil des Gehirns und des Körpers	31
Wie funktioniert eigentlich das „Meisterwerk“ Auge?	32
Der Augenarzt Dr. Bates	
Ein Revolutionär und Pionier in der Augenheilkunde	35
Nachteile der Brille, Kontaktlinsen und Laser-OP	
Die Nebenwirkungen der Brille	37
Die Nebenwirkungen der Gleitsichtbrille	39
Die Nebenwirkungen der Lesebrille	41
Die Nebenwirkungen der Kontaktlinsen	42
Die Laser-Operation zur Korrektur der Fehlsichtigkeit	44
Liste der möglichen Komplikationen nach der Laser-Operation	46
Die Sonnenbrille	49
Kann die Sonne eine Ursache für Augenkrankheiten sein?	49
Augenschutz von innen	50
Die positiven Seiten der Sonne	51
Die Sonne in der Zukunft	55
Was ist die beste Ernährungsform für die Augengesundheit?	56
Augen und Ernährung	57
Welches sind die wichtigsten Augenvitalstoffe?	57
Wichtigkeit der sekundären Pflanzeninhaltsstoffe für die Augengesundheit	57
Warum braucht unser Körper Rohkost?	59
Biophotonen - Lichtenergie in der Nahrung	61
Nebenwirkungen der Nahrungsergänzungsmittel	62
Schädliche Nahrungs- und Genussmittel für die Augengesundheit	63
Das Rauchen	63
Kaffee & Energy-Drinks	65
Alkohol - Volksdroge Nr. 2	67
Zucker - Volksdroge Nr. 1	70
Schokolade - Die süße Versuchung	77
Salz - Das weiße Gift?	80
Geschmacksverstärker Glutamat und Augenschäden	84
Fisch essen macht krank	85
Augenerkrankungen durch Fischkonsum	85
Fleisch - Das schädlichste Genussmittel - Klima-Killer Nr. 1	89
Zitate bekannter Vegetarier	90

TEIL II

Augenkrankheiten naturheilkundlich behandeln	95
Augenmüdigkeit	96
Licht-Überempfindlichkeit	96
Nachtblindheit	97
Farbsehstörungen	97
Gerstenkorn - Hordeolum	97
Hagelkorn - Chalazion	98
Augenlidschwellungen - Lidödem	99

Lidödem ohne Entzündung	100
Lidödem mit Entzündung	100
Fliegende Fliegen	101
Glaskörpertrübungen	102
Keratokonius	103
Blitze sehen	103
Augenzittern - Nystagmus	104
Bindehautentzündung - Konjunktivitis	105
Infektiöse Bindehautentzündung - Konjunktivitis infectiosa	106
Allergische Bindehautentzündung - Konjunktivitis allergica	107
Tränenträufeln - Epiphora	108
Ablagerungen am Irisrand, Sklera, Augenlid	109
Blutungen des Auges - Hyposphagma	110
Das Trockene Auge - Keratokonjunktivitis sicca	111
Symptome des Trockenen Auges	112
Ursachen für Trockenes Auge aus naturheilkundlicher Sicht	115
Wodurch übersäuert der Organismus?	116
Naturheilkundliche Behandlung bei Trockenem Auge	120
Der seelische Anteil bei Trockenem Auge	122
Grauer Star - Katarakt	123
Ursachen von Grauem Star - Katarakt	124
Die Nebenwirkungen von Milchprodukten	129
Symptome des Grauen Stars - Katarakt	130
Katarakt-Operation?	131
Naturheilkundliche Behandlung bei Katarakt	133
Der seelische Anteil von Katarakt	134
Grüner Star - Glaukom - Entzündungskrankheit mit seelischem Anteil?	135
Ursachen	135
Symptome des Glaukoms	137
Naturheilkundliche Behandlung bei Glaukom	138
Der seelische Anteil von Glaukom	139
Makula-Degeneration	141
Trockene Makula-Degeneration	142
Feuchte Makula-Degeneration	142
Symptome und Risikofaktoren	143
Ursachen	144
Prävention	145
Naturheilkundliche Behandlung bei Makula-Degeneration	146
Hilfe bei anderen Netzhautkrankheiten	148
Geben Sie nicht auf!	149
Der seelische Anteil von Makula-Degeneration	149
Hilfen für teilblinde und blinde Menschen	151
Das Positive in der Krankheit finden	152
Welche Botschaft hat meine Krankheit	152
Raus aus der materiellen Blindheit?	153
Mach das Beste aus Deinem Leben!	153
Die Restsehfähigkeit fördern - Das wiedergefundene Licht	154
Die innere Wahrnehmung - Bewusstseinerweiterung - Intuition	154
Die anderen Sinne aktivieren: Geruchssinn, Gehörsinn, Tastsinn	155
Die Musik anders wahrnehmen	155
Das Verborgene in den Worten hören	156
Farben und Formen „erspüren“	157
Die Hell-Dunkel-Wahrnehmung fördern	157
Innere Objektwahrnehmung entwickeln	158
Meditatives Wandern - Achtsamkeit - Gedankenruhe anstreben	158
Sich mit allem verbinden - Liebe senden	159
TEIL III	
Fehlsichtigkeit ganzheitlich behandeln	161
Fehlsichtigkeit bei Kinder und Jugendlichen	163
Ist eine Fehlsichtigkeit genetisch bedingt?	165
Sollen kleine Kinder eine Brille tragen?	166
Warum bekommen die Kinder so schnell eine Brille?	166
Tipps für gesunde Augen bei Kindern	167
Hornhautverkrümmung - Astigmatismus	169
Kurzsichtigkeit - Myopie	175
Der Beginn der Myopie	177

Was geschieht während der ersten Schuljahre?	177
Kurzsichtigkeit mit niedriger Dioptrienzahl	178
Kurzsichtigkeit mit höherer Dioptrienzahl	178
Wie lange dauert es, bis die Augen normalsichtig sind?	179
Eine Übergangsbrille hilft	181
Körperhaltung und Atmung bei Kurzsichtigen	181
Charakter und Gefühle bestimmen Kurzsichtigkeit	182
Therapie der Kurzsichtigkeit	185
Weitsichtigkeit - Hyperopie	187
Viele Kinder entwachsen der Weitsichtigkeit	187
Weitsichtigkeit und Gefühle	188
Schwachsichtigkeit - Ambliopie	190
Schielen - Strabismus	191
Operation bei Schielen?	191
Ursachen für Schielen	192
Therapie des Schielens	193
Positive Veränderungen der Eltern	194
Wir leben nicht nur einmal	195
Bewegungstherapie und Natur	195
Altersweitsichtigkeit - Presbyopie	197
Was sind die Ursachen	197
Tipps für Altersweitsichtige	199
Altersweitsichtigkeit und Gefühle	205

TEIL IV

Die Augen als Spiegel der Seele - Ganzheitsmedizin	209
Der Sinn der Krankheit	210
Der seelische Anteil der Augenkrankheit	212
Augenkrankheiten mit Ganzheitsmedizin behandeln	215
Was ist Ganzheitsmedizin	216
Was sind Schlacken?	217
Kann man Schlacken wissenschaftlich beweisen?	217
Nervengifte und Augenkrankheiten	219
Die Therapie-Gespräche	221
TimeWaver MED & TimeWaver Frequency	223
Irisdiagnose & Augendiagnose	225
Hausmittel bei Augenleiden	227
Wahre Naturheilkunde beginnt am Tisch	227
Obstkur - Gemüsekur	228
Diverse Hausmittel bei Augenleiden	228
Sonnenblumenöl-Therapie nach Dr. Karach	229
Partnerschaft und Spiritualität	231
Wer vergeben kann, lebt gesünder	232
Wir sollen unsere Feinde lieben, aber wie macht man das?	232
Von der Eigenliebe zur selbstlosen Liebe	234
Die selbstlose Liebe als Ziel	235

TEIL V

Der Weg zur Sehverbesserung und Augengesundheit	239
Der Weg zur inneren Klarheit zur Sehverbesserung und Augengesundheit	239
Ganzheitliches Konzept zur Sehverbesserung	239
Die Erforschung der Ursachen	240
Positive Veränderungen im Äußeren und im Inneren	240
Die Entspannung des Nervensystems	241
Ordnung im Leben	242
Vergangenheit aufarbeiten	242
Unsere Gedanken sind Kräfte - Das Senden und Empfangen	243
Die Entspannung und das Erlernen, ruhiger zu werden	245
Kopf und Seele mit Tagebuch „entlasten“	246
Frei werden von Stress	247
Was macht uns Stress	247
Stressfrei durch ein Inneres Leben	248
Stressfrei durch gelebte Spiritualität	248

Den Augen Freiheit schenken - Die Brille so wenig wie möglich tragen	249
Das „Wenigtragen der Brille“ hat eine Heilwirkung	249
Die „Abhängigkeit von der Brille“ reduzieren	250
Mut zur Unschärfe	251
Benutzen Sie Ihre Intuition	251
Tipps für „ Computermenschen “	252
Die Natur ist die beste Augentherapie - Bewegung in der Natur	253
Die Harmonie der Natur hilft uns, gesund zu werden	254
Die Augen für die Weite trainieren - Adler-Auge & Indianer-Auge	255
Interesse und Freude verbessern die Sehkraft	256
In das Ziel „verliebt“ sein	256
Mut, Motivation, Gedankenkraft und innere Entschiedenheit	257
Visualisation - Positive Programmierung - Immer die Gesundheit bejahen	258
Geduld und Ausdauer	259
Lassen Sie Ihre Augen lebendig werden!	259
Besser sehen und „schauen“ lernen	260
Innere Klarheit	260
Zufriedenheit	261
Tipps zum Aufbau des Selbstwertgefühls	262
Finden Sie Ihre positiven Eigenschaften	263
Wie stärke ich mein Selbstwertgefühl?	264
Machen Sie sich nicht selbst schlecht	265
In allem Negativen das Positive finden	266
Selbstwertgefühl stärken - Sport gegen Angst und schlechte Laune	268
Sportler brauchen selten eine Brille	269
Meditation in der Natur - Meditatives Wandern	270
Die Heilkräfte der Natur „aufnehmen“	271
Der Musik der Natur lauschen und fühlen	272
Sich erden - zentriert sein	273
Massage und Entspannungsbehandlungen	
als Hilfe beim Prozess der Sehverbesserung	274
Entspannungs-Cranio-Sacral-Therapie	275
Die 7 Energiezentren der Seele - Die 7 Chakras	276
Leben nach dem Tod - Wiedergeburt & Reinkarnation	276
Schatten der Seele und karmische Belastungen	278
Die Augen als Lichtorgane	279
Die Augen für das Feine und Edle „trainieren“	280
Augentherapie mit Farben	280
Der energetische Kreislauf des Auges mit der Atmung	281
Die Atmung als Energiequelle	281
Positive Kommunikation mit allen Menschen	282
Sehen Sie Ihren Nächsten mit „anderen Augen“	
Streben Sie die Versöhnung und die Einheit an	283
Einen positiven Blickkontakt pflegen	283
Ein Auge für die Tiere haben – Seien Sie nicht „blind“, werden Sie Veganer	285
Eine lebendige Beziehung zu Gott aufbauen	287
Besser sehen mit dem Herzen	291
Danksagungen	293
Literatur- und Referenzquellen	294
Über den Autor	295

Man sieht nur mit dem Herzen gut.
Das Wesentliche ist für die Augen unsichtbar.«