

“Gesunde Tränenfilme durch gesunde Ernährung”, denn trockene Augen müssen nicht sein ! Das Fazit finden Sie auf Seite 7 als Kurzanleitung !

Gesunde Ernährung kann nach praktischen Erfahrungen außer mehr Tränenfilm folgendes verbessern: Das Immunsystem der Augen, das Weiß und den Glanz der Augen, Stärke der Gefäßwände, höhere mechanische Belastbarkeit der Bindehaut und der Hornhautoberfläche, (Epitheliums), somit des mechanischen Infektionsschutzes; die vermehrte Bildung biologischer Benetzungsstoffe (Mucine), die den Tränenfilm vor unnötiger Verdunstung und die Hornhaut vor Stippungen (trockenen Stellen) und die Kontaktlinsenoberfläche vor Eiweiß-Fettfilmen und damit vor Sehstörungen schützen und Augendruck. Sülzige, klebrige Tränenfilme sind ebenfalls vermeidbar. Darüber hinaus:

Die Gesichtshaut gewinnt an Straffung und Verschönerung sowie verbesserte Bräunung in der Sonne. Schwere Gesichts-, Augen- und Augenliderverquellungen können völlig verschwinden und vieles mehr. Informieren Sie sich über die Details. Sie können das alles selber prüfen !

Und was ist im Inneren des Auges an Gesundheit möglich mit “Management des Stoffwechsels mittels gesunder Ernährung” ?

“**Trockene Augen** – damit hat heute fast jeder zweite zu kämpfen, oft mehr oder weniger stark. Doch leider bleibt es meist nicht einmal bei trockenen Augen: Aufgeschwemmte Tränensäckchen, Trockenheit aller Schleimhäute, ja Schwellung der Mundschleimhaut und aller anderen Schleimhäute sind weitere, unangenehme Erscheinungen. Viele Menschen, besonders aber jene, die in modernen Großraumbüros mit Klimaanlage und Bildschirmarbeitsplatz arbeiten, leiden unter trockenen, gereizten und überanstrengten Augen durch vermehrte Tränenflüssigkeitsverdunstung.

Die Ursachen dafür sind beim Stoffwechsel zu suchen: Der Wasser- und Vitalstoffhaushalt des Körpers ist in Unordnung geraten. Heute wissen wir nur allzu gut, woher diese Unordnung rührt. Um die Ernährungs-, Trink- und Lebensgewohnheiten in unserer Zivilisation steht es nicht immer zum Besten, von den Schäden, die unsere Umwelt erleidet, ganz zu schweigen.

Alle diese Einflüsse behindern das Mineralien- und Säure-Basengleichgewicht, den Vitamin-Haushalt und damit die hormonellen Vorgänge, die körpereigene Enzymproduktion und die Funktionsweise der Entwässerungs- und Entgiftungsorgane, bis hin zu dauerhaften Schädigungen. Krankheiten sind die Folge, von denen natürlich auch die Augen betroffen sein können. Zu diesen negativen Begleiterscheinungen zählen trockene Augen, und gerade der Kontaktlinsenträger wird damit zu kämpfen haben. Ein Reibegefühl macht sich bemerkbar, die Kontaktlinse wird zum Fremdkörper. Zudem verschmiert die Linse, Sehstörungen sind die Folge, die Augen röten sich und reagieren empfindlicher auf Ozon, Rauch sowie starke Lichtstrahlung. Der Tränen austausch unter der Kontaktlinse nimmt ab, der Hornhautstoffwechsel wird immer mehr behindert. Es ist unser Anliegen, Sie mit dieser Broschüre darüber aufzuklären, wie der Tränenfilm wieder hergestellt werden kann – und zwar auf natürliche Weise.

Das Auge verfügt über zwei Feuchtigkeitsspender: Zum einen die Tränendrüse, zum anderen die Kräfte des Stoffwechsels über die Wasserdrüsen der Bindehaut. Nun haben trockene Augen nur in den allerseltensten Fällen etwas mit der Tränendrüse zu tun – sie dient dem Auge nur als eine Art Feuerwehr und reagiert im Notfall abrupt mit einer starken Wasserabgabe, um den Fremdkörper oder den Reizstoff, der aufs Auge gelangt ist, auszuspülen. Sie kennen diese Reaktion – beim Zwiebelschälen etwa, oder wenn ein Sandkorn unter das Lid geraten ist. Auch bei starkem Gähnen reagiert die Tränendrüse reflexartig. Es sind also

vielmehr die Wasser verschiebenden Kräfte des Stoffwechsels, die dafür sorgen, daß das Auge ständig mit einem Tränenfilm versorgt wird. Der Stoffwechsel reguliert den Ein- und Austritt von Flüssigkeit in den lebenden Zellen und steuert die Wasser-Schweißdrüsen.

Staut sich die Flüssigkeit vor den Zellen durch Verengung der Zellmembranen, durch zuviel Kochsalzkonsum von Fertignahrungsmittel, besonders in Verbindung mit Calciumpillen, so entsteht oft eine Schwellung (Ödem) z.B. der Augen-Bindehaut. Die Folge ist Trockenheit der Schleimhäute. Erst wenn die Schwellung, Verquellung der Zellwände, abnimmt, setzt die Verbesserung der Entwässerung wieder ein. Die wasserdurchlässigen Zellwände der Augen sind verengt, so daß der Eintritt von Wasser mit den notwendigen Versorgungsstoffen beim Eintreten in die lebende Zelle behindert wird, so können gleichzeitig verbrauchte Versorgungsstoffe –Stoffwechselschlacken und Gifte nicht mehr genügend aus den Zellen ausgeschwemmt werden. Das Auge kann deshalb sogar schmerzen, der Augendruck ansteigen, begleitet von “Regenbogensehen”. Eine über Jahre oder gar Jahrzehnte hinweg auftretende Trockenheit am Auge (Ödeme) kann sogar zu irreparablen Stoffwechselschäden führen.

Leider verursachen Stoffwechselkrankheiten auch Schäden, die sich zunächst nicht bemerkbar machen. Selbst bei einer guten Versorgung der Augen mit Feuchtigkeit kann es vorkommen, daß die Zusammensetzung der Vitalstoffe nicht optimal ist und das Auge nicht ausreichend versorgt wird. Ablagerungen entstehen, Umweltgifte und saure Schlacken sammeln sich an, die Entsorgung der verbrauchten oder unerwünschten Stoffe funktioniert nicht oder nicht richtig, dies auch im Auge.

Die möglichen Folgen: Trübungen an den optischen Medien, Augenzittern, Gefäßwand- und Netzhautschäden, ja sogar Blindheit. Besonders gefährlich sind Blutungen, Netzhautrisse, Netzhautdünnstellen oder Keratokonus. Derartige Stoffwechselleiden nehmen immer mehr zu, immer häufiger werden sie sogar schon bei kleinen Kindern diagnostiziert. Übrigens ist die Stoffwechselkrankheit Diabetes eine der Hauptursachen für Blindheit.

Was können Sie tun ?

Auch Nicht-Kontaktlinsenträger sollten sich in regelmäßigen Abständen, z.B. alle 6 bis 12 Monate einer medizinischen Kontrolle durch den Augenarzt, die Augenärztin unterziehen. Die Augen sind Spiegel der Gesundheit – und der Blick des Spezialisten ins Augenninnere mit dem Ophthalmoskop kann Gehirntumore,

Gehirn- und Bluterkrankungen, metastatische Prozesse, Zirkulationsstörungen, Vergiftungen, Arteriosklerose, Leber-, Nieren-, Funktionsstörungen, Gefäßwandschwäche, Diabetes und vieles mehr oft frühzeitig diagnostizieren; auch Augenschäden als Nebenwirkung von Medikamenten. Diese Augenspiegelungen sind unblutig, schmerzfrei, sind sicher, gehen schnell und sind sehr kostengünstig. Sie zählen zu den erstklassigsten Diagnosemethoden, sie sind ganz allgemein anerkannt.

Lassen Sie sich öfter in die Augen schauen !

Der Augenarzt arbeitet in der Regel mit anderen Therapeuten zusammen und ist so in der Lage, Patienten an die entsprechenden Kollegen/innen zu überweisen. Zudem bieten immer mehr Augenärztinnen, Augenärzte auch Gesundheitsberatungen an. Dabei informieren sie beispielsweise über gesunde Ernährungsformen – eine wichtige vorbeugende Maßnahme gegen Stoffwechselerkrankungen. Wenn Sie auf möglichst gesunde Ernährung umrüsten Heilfasten und/oder biologische Entsäuerung durchführen und sich in kurzen Zeitabständen augenärztlich den Augenhintergrund etc. prüfen lassen, werden Sie sehr schnell wissen, ob durch gesunde Ernährung, Heilfasten und/oder Entsäuern und/oder Komplementär-Medizin die Entwicklung Ihres Augenleidens gestoppt oder sogar verringert oder auch geheilt werden konnte. Ausprobieren lohnt sich! Das gilt für alle Augenleiden. Lassen Sie sich stets einen schriftlichen Befund geben und diese aufheben.

In zunehmendem Maße und mit immer mehr Erfolg wird zudem die Akupunktur, die Homöopathie, die Atlasprophylaxe, die Energiemedizin, Darmsanierung-Nieren-Leberreinigung nach Frau Dr. med. Hulda Regehr-Clark und richtiger Weise die Psychotherapie in der Augenheilkunde angewendet. Gelingt die Psychotherapie, so steigt mit der Euphorie der Säurebasenspiegel. Die Bildung freier Radikaler und somit der Vitaminverbrauch gehen zurück. So nimmt die körpereigene Enzym- und Hormonproduktion zu und die Immunabwehr wird stärker. Das wiederum stabilisiert und hebt die Psyche. Die gestärkte Psyche kommt dem Körper wieder zugute, also ein Biokreislauf. Nicht ohne Grund, denn was für den gesamten Stoffwechsel hilfreich und richtig ist, kommt auch den Augen zugute. Alle Systeme unseres Körpers funktionieren in einem Kreislauf, und der Flüssigkeitshaushalt ist für die Augen ebenso zuständig wie für andere Organe. Wie sollten also die Augen gesund sein, wenn Sie übersäuert sind, wenn das Hormonsystem oder etwa das Entgiftungs- und Entwässerungssystem mit Leber, Niere und Lymphdränagensystem nicht richtig arbeitet oder die belastete Psyche, die den Stoffwechsel über das Gehirn negativ beeinflusst, z.B. Übersäuerung auslöst, die Grundlage vieler Krankheiten ist? Übersäuerung schwächt die Immunabwehr fördert die freien Radikalen, welche Vitamin-Räuber sind, welche die Zellen, das Stützgewebe, das Kollagen schädigen. Richtige Ernährung und ausgeglichene Psyche sind die zentrale Voraussetzung für die Versorgung dieser Systeme.

Hinweis: Viele Patienten sehen und hören nach der Atlasprophylaxe viel besser oder Krämpfe im Augenmuskelapparat lösen sich auf. Dies auch im Nacken etc. Becken- und Schulterschiefstand und Bandscheibenprobleme sind gefahrlos-schmerzlos korrigierbar. www.atlasprofilax.com.

Auch Energieblockaden durch Narben können Augentrockenheit verursachen.

Ernähren Sie sich gesund mit Frisch-Roh-Vollwertkost, vorwiegend basisch und sehr salzarm und vermeiden Sie Spurenelemente und Mineralien-Pillen, besonders Calcium-Pillen, wenn diese Mineralien nicht natürlich organisch gebunden sind also keine pflanzlichen Presslinge sind.

Die salzarme Kost erreichen Sie durch Vermeiden oder Knapp-Halten von Fertigkost wie Wurst-Käse-Nudeln-Konserven etc. Nur so entwickeln sich wieder natürliche Durstmengen, wenn möglichst schmackhaftes Brunnen-Wasser zur Verfügung steht. Trinken Sie oft genügend klares, mineralarmes Brunnen-Wasser (ohne Kohlsäure), gestalten Sie ihr Trinkverhalten so gesund wie irgend möglich. Bei trockenen Augen wird es

Ihnen so fast immer gelingen, auf natürliche Weise zur Wiederherstellung des Tränenfilms beizutragen. Nicht nur Ihre Augen werden es Ihnen danken, auch Ihr gesamter Körper. Die natürlichste Ernährung ist zugleich die gesündeste. Als Heilnahrung kommt hier insbesondere die vegetarische "Frisch-Roh-Vollwertkost" in Frage. Dr. med. O.M.Brüker hat zu diesem Thema eine kleine Schrift verfaßt:

"Gesund durch richtige Ernährung", Bestell-Nr. 0210 erschienen beim "EMU Verlag für Ernährung, Medizin und Umwelt", Taunusblick 1, D-56112 Lahnstein/ Rhein, Telefon 02621-9170 0, Telefax 02621-91 70 33. www.emu-verlag.de

Die kleine Schrift eignet sich besonders gut, um einen ersten Einblick in die Gesamtmaterie zu bekommen. Es ist aber mit Sicherheit lohnenswert, sich auch einmal über das Gesamtprogramm des "EMU Verlags" zu informieren, besorgen Sie sich eine Bestell-Liste.

Anmerkung: Heilen mit individueller Diät ist ausschließlich eine Tätigkeit von dafür ausgebildeten Ärzten/Ärztinnen oder Therapeuten/Therapeutinnen, auch bei Augenleiden.

Zudem haben sich die folgenden Bücher als sehr hilfreich erwiesen:

- **"Immun mit kolloidalem Silber.** Wirkung-Anwendung Erfahrung. Josef Pies. ISBN 978-3-935767-53-8
- **Dr. Norman W. Walker Frische Frucht- und Gemüsesäfte.** Vitalstoffreiche Drinks für Fitness und Gesundheit. ISBN 978-3-442-13694-0 WG 2460.
- **"Die schleimfreie Heilkost" von Prof. Ehret,** ISBN-13: 978-3898810111 Neuauflage Natura Viva, 31.12.2011
- **Dr. Buchinger: "Das Heilfasten"**, erschienen beim Hippokrates Verlag GmbH, Rüdigerstr. 14, D- 70469 Stuttgart, Telefon 0711-8931-0, Telefax 0711-8931-453, Euro 29,25.
- **"Übersäuerung, Die Krankheit unserer Tage"** von Frau Dr. Monika Wagner erschienen beim Mosaik Verlag GmbH, München, ISBN 3 - 576 11045-3.
- **" Weizengrassaft, Medizin für ein neues Zeitalter"** erhältlich bei: Verlag Ernährung + Gesundheit, ISBN 3-927676-11-X.
- **"Frische, biologische Getreidegräser zum selber Pressen:** Green connection, Tel. 09382-7879, Fax: 7886, e-mail: gc@weizengras.de.
- **Dr med. Renate Collier , "Milchallergie!"**, eine unterschätzte Gefahr. Verlag Ganzheitliche Gesundheit ISBN 927124-29-X, Verlag: Norbert Messing.

Entsäuern, optimal biologisch von A bis Z.

Zum Messen des Säure-Basengleichgewichtes bekommen Sie in der Apotheke ein ph-Indikator-papier, z. B. von Madaus MD, mit dem Sie blitzschnell Ihren Urin überprüfen können. Der Morgen- und Abendurin sollte auf einen biologischen ph-Wert von bis 8,0 (basisch) ansteigen und mittags- und mitternachts auf ph-Wert 6,0 (sauer) fallen (ph-Wert 7,0 = neutral). Der erste Morgenurin ist der sauerste, da man nachts am stärksten säuert und sollte möglichst exakt ph 6,0 anzeigen. Der ph-Wert sollte immer und täglich gemessen werden. Sie lernen dann sehr schnell, wie gesunde und ungesunde Ernährung und psychische Belastungen die Basensäureflut steuern, z. B. senkt Rotwein, Käse oder Sorgen, Ärger, Stress und Schocks den ph-Wert gewaltig. Übersäuerung kann auch am Hautschweiß und Urin gerochen werden. Je richtiger die biologische Vitalstoffdosierung – je besser man sich also fühlt –, desto besser ist auch der Stoffwechsel.

Wichtige Empfehlung: Statt künstlicher Entsäuerungssalze, deren Kalzium nach Autorenberichten nicht in



Knochen und Zähne eingebaut werden können und die Entkalkung aktivieren etc., die frisch gepressten Basensäfte Süsskartoffel, Steckrüben, Sellerie, Rote Beete, Chinakohl, Kohlrabi und Weisskohl etc. und frische Getreidegrassäfte verwenden und/oder Rohgemüse genießen und zwar täglich. Leicht gedünstetes Gemüse abends als Basenkost. Möglichst unterirdisches mit einem oberirdischen Gemüse kombinieren. Höchstens 3 Sorten miteinander mischen. Getreidegrassäfte sind zudem potente Vitamin B und Enzym-Lieferanten. Getreidegrassäfte nicht mit Zitronenwasser kombinieren, Vitamin C zerstört das Chlorophylle. Diese Basensäfte während der Basenflut anwenden, ist am günstigsten, am besten morgens als Frühstück und abends zwischen 16.00 und 19.00 Uhr). Morgens sofort nach dem Aufstehen sich als erstes mit klarem Brunnen-Wasser ohne Kohlensäure satt trinken wenn möglich mit einer frischen, halben Zitrone und einem Esslöffel Bioapfelessig (ist ein Meisterreiniger). Morgens und abends sich zusätzlich basisch und salzarm ernähren, um die zu tiefe Basenflut leichter auf ph 8.0 zu bekommen. Babys haben ph 8.0 wenn sie zur Welt kommen. Ph 8.0 ist der Idealwert für die Basenflut. Das gilt für das ganze Leben. Niedrigere ph-Werte z. B. 7,5 entsäuern nicht ausreichend, wirken nicht genügend abbauend auf Ablagerungen, Schmerzen und Entzündungen. Saunieren und Ganzkörpermassage, welche ebenfalls sehr stark entsäuern, sollten während der Basenflut durchgeführt werden, denn nur wenn ausreichend Basen vorhanden sind, können alle die gelösten sauren Salze neutralisiert und über die Nieren ausgeschieden werden. Wird nicht darauf geachtet, dann lagern sich die überschüssigen gelösten sauren Salze/Schlacken erneut an einem bequemen Ort ab, z. B. als Gichtknoten an den Gelenken etc. Ebenfalls ist wichtig: Vor und nach dem Saunieren und der Ganzkörpermassage sehr viele Basensäfte (Kartoffel- und Weißkohlsaft und frische Getreidegrassäfte) trinken um den Erfolg zu verbessern. Rote Gemüsesäfte (sehr gute Eisenlieferanten), Selleriesäfte heben die Hauptwirkung von den basischen Kartoffel- und Weißkohlsäften wieder auf. Diese daher nur zeitlich stark verschoben trinken, z. B. ein kleines Glas voll mittags. Sie nehmen morgens und abends immer so viel Weißkohl- + Wurzelgemüse-Saft, daß unmittelbar danach der ph-Wert auf 8.0 ansteigt. Vom Kartoffelsaft nie mehr als 1- 2 Schnapsgläser voll verwenden wegen dem Solanin. Das gilt nicht für den Saft von Süsskartoffeln. Bei Rote-Beete-Saft und Karottensaft nicht übertreiben. Eine Hauptursache von Tränensäckchen ist Übersäuerung und dadurch zuviele freie Radikale. Diese zerstören die Vitamine, das Stützgewebe, das Kollagen. Saure Schlacken lagern sich an bequemen Stellen ab, dazu zählen auch die Gesichtspartien. (In der Sonne bildet sich das Vitamin D, was für gesunde Knochen und Zähne sehr wichtig ist. Sonnenbaden ohne Übertreibung ist die ideale Begleittherapie zum Entsäuern). Rheuma, Gicht, Arthritis, Gastritis, Diabetes, Krebs sind die typischen Krankheiten mit massiven Übersäuerungen.

Regel: Was hilft, ohne Schäden zu verursachen, ist immer richtig.

Entsäuern und die Augen, aus eigener Erfahrung des Autors: Entsäuern kann die Nahakkommodation verbessern, die Augenlinsen werden somit wieder weicher, die Lesebrille kann entfallen oder eine schwächere Lesebrille wird genügen. Verstärkt wird der Effekt mit Augenakkommodationsgymnastik mittels eines stark ausschlagenden Pendels. In kurzem Abstand wird das Pendel vor den Augen angeordnet und unentwegt auf scharfes Sehen fixiert. Augengymnastik kann zudem hilfreich sein bei müden Augen, bei Ablagerungen in den Augen, bei Durchblutungsstörungen, und Augenoedemen. Nicht alle Augen dürfen Augengymnastik verrichten, weil in gewissen Fällen bleibende Schädigungen möglich sind. Individuelle Programm-Anweisungen daher nur über Ihren augenärztlichen Dienst anfordern oder einen Ophthalmologen. Entsäuern kann als Heilreaktion vorübergehend Augenschmerzen, Brennen, Rötungen und Weichwerden des Hornhautepitheliums auslösen. Diese Erscheinung hört mit dem Absetzen des Entsäuerns sofort auf und

beginnt wieder mit dem Entsäuern bis zur Ausheilung. Die basenliebende Bauchspeicheldrüse (Hormondrüse) wird durch Basenmangel geschädigt und verringert die Insulin-Produktion.“Die Harmonie im Säurenbasengleichgewicht ist ganz sicherlich auch für alle anderen Hormondrüsen eine wichtige Funktionsgrundlage. Die Ernährungsgrundlage ist hierbei: Rohes Gemüse (Mit Schwerpunkt auf Weißkohl, Sauerkraut, Kartoffeln, Süsskartoffeln, Steckrüben, Kohlraben, Mangold, Chinakohl-Weisskohl-Rotkohl-Blumenkohl, Broccoli etc. sehr wenig Brot, aber täglich den Frischkornbrei nach Dr. Bruker, am besten glutenfrei), Salate, nicht erhitze Bio-Rohmilch, ungesalzene Bio-Kartoffel- und Weißkohlsäfte, die Säfte frisch pressen, und frisch gepresste Getreidegrassäfte bei empfindlichen Magen und Darm mit Wasser (ohne Kohlensäure) verdünnen. Verdünnen 1 zu 1 ist immer richtig. Biogemüse hat wesentlich mehr Vitalstoffe, geringere Phosphorwerte und entspricht am besten dem Calcium-Phosphorverhältnis wie in der Frauenmilch, das ist sehr wichtig für gesundes Bindegewebe - Zähne und Knochen. Es schmeckt auch besser und ist am Ende das preisgünstigste.

Nach Auffassung vieler Therapeuten:

Ohne das Säure-Basengleichgewicht gibt es keine echte Gesundheit, keine Stoffwechsel-Harmonie keine Harmonie im Hormonhaushalt. Mit gesunder Ernährung, welche sich basisch orientiert, ist das Säure-Basengleichgewicht nicht immer zu erreichen, z. B. verursacht durch Schocks, Dauerärger oder Stress. Schockartige Erlebnisse also möglichst schnell an der Ursache lösen. Der Autor empfiehlt: Verschaffen Sie sich über das Entsäuern und über gesunde Ernährung einen Gesamtüberblick, es lohnt sich, auch für die Augenpatienten.

- **Kurzinformation** von Dr. med. Winfried Beck Arzt für Orthopädie, Frankfurt / M, Referat: **“Milchprodukte machen Osteoporose”** in der Zeitschrift **Fit fürs Leben 5/95** (zu beziehen: Waldhausen-Verlag, Stendorfer Str. 3, Bionika Haus, D-27721 Ritterhude, Tel.: 04292-81 63 10, Fax.: 04292-81 63 29) Informations-Auszug: *“...das die zusätzliche Einnahme von Kalzium-Präparaten die kalziumraubende Wirkung des erhitzten Eiweißes noch verstärkt”*. Fazit: Also Brot und tierisches Eiweiß so knapp wie möglich halten und Kalzium-Pillen nicht einnehmen. Kalzium-Pillen in Kombination mit hohem Kochsalzkonsum kann sehr extremen Augendruck und Augentrockenheit auslösen und andere Schleimhäute austrocknen. In der gleichen Zeitschrift finden Sie weitere Referate wie: **“Die Bekämpfung der Arthrose - natürliche Heilungschance”** von Dipl. Ing. Günter Bals und **“Der alternative Gesundheitslehrer mag experimentieren - aber nicht der Kranke”** von Franz Chrysostomos Konz Präsident des Bundes für Gesundheit. Diese drei Referate werden Ihnen helfen, die Kompliziertheit des Kalkstoffwechsels zu verstehen und auch zu meistern, um Säuren-Basengleichgewicht im biologischen Sinne zu erreichen, denn anorganische Mineralien schaffen zusätzlich Schäden, verschlimmern sofort innerhalb von 30 Minuten den Mangel an basischer Gelenkschmiere.

Eine ausgezeichnete Buchempfehlung für Jedermann (denn wer heilt ohne neue Schäden anzurichten, hat Recht) **“Bruno Gröning”, Revolution in der Medizin.** Eine ärztliche Dokumentation der Heilung auf geistigem Wege. ISBN 3-927685-20-8, Best.-Nr. 120.6. Sehr zu empfehlen.

Zum Thema Fasten eine kurze Anmerkung:

Fasten ist bei trockenen, geschwollenen Augen, Augendruck, hoher und wachsender Kurzsichtigkeit eine erstklassige Hilfe. Fasten ist leichter, als Sie vielleicht denken. Sie sollten jedoch in jedem Fall den Rat eines Fasten-Therapeuten oder einer Fasten-Therapeutin einholen und zuvor gute Bücher über das Fasten lesen, z. B. Dr. Buchinger., Dr. med. M.O.Bruker empfiehlt das Wasserfasten.



Wir haben für Sie ein paar Tipps zur Vollwerternährung nach Dr. Bruker zusammengestellt und zusätzlich einige nützliche Hinweise hinzugefügt, die die Menge und die Qualität des Tränenfilms verbessern helfen.

A. Was Sie möglichst vermeiden sollten:

1. **Vermeiden Sie** Auszugsmehlprodukte.
2. **Vermeiden Sie** alle Fabrikzuckerarten.
3. **Vermeiden Sie** alle raffinierten Fette, Fabrikfette und Fabriköle.
4. **Vermeiden Sie** Fertig-Obstsäfte, wenn Sie unter Magen-, Darm- oder Leberproblemen leiden
5. **Vermeiden Sie** kohlen säurehaltiges Wasser, den Kohlensäure säuert.
6. **Vermeiden Sie** stark gepökelte oder gesalzene Speisen wie stark gesalzene Würste oder gesalzene Käse etc. Die Aufnahme zu großer Mengen an Kochsalz ist hauptverantwortlich für trockene Augen, insbesondere wenn die tägliche Trinkmenge zu gering ist. Der gesamte Stoffwechsel kommt so nachteilig durcheinander, auch der Kalkstoffwechsel etc., denn das Natrium ist Gegenspieler sämtlicher Mineralien und benötigt zu diesen ein biologisches Kräftegleichgewicht, da sonst alle anderen Mineralien zu sehr ausgeschwemmt werden. Hoher Kochsalz-Konsum hält das Körperwasser zurück, erhöht das Gewicht und macht Oedeme/Verquellungen und somit weniger Durst.

Bedenken Sie:

Das deutsche Gesundheitsamt hat Kochsalz, z.B. in Baby-Nahrung, nicht gestattet. Zudem ist zu bedenken, das Chlorid säuert. Beim Entsäuern geht es um das Ausschwemmen von Natrium-Chlorid und die daran gebundenen sauren Eiweißschlacken.

7. **Vermeiden Sie** zuviel Pepperoni-, Chili-, und alle Pfeffersorten. Sie belasten die Leber, der Entgiftungsprozeß wird behindert, als Folge kann z. B. die Prostata heftig anschwellen, besonders in Verbindung mit tierischem, erhitztem Eiweiß besonders mit hohen Kochsalzmengen.

8. **Vermeiden Sie** den übermäßigen Genuß erhitzten tierischen Eiweißes, insbesondere Schweinefleisch. Der Genuß von Schweinefleisch führt dazu, daß der Tränenfilm dickflüssig, klebrig und süßig wird. Die Kontaktlinsen verschmieren, und es kommt zu Sehstörungen, die bis zu 48 Stunden anhalten können. Bereits ohne künstliche Masthormone hat das Schweinefleisch sehr viele natürliche Wachstumshormone. Es ist nicht auszuschließen, daß dies auch das Wachstum des Auges nachteilig beeinflussen kann. Das gilt auch für die natürlichen Wachstumshormone in Milch + Käse. Besonders das Schweinefleisch fördert Tränensäckchen und Wülste im Gesicht. Die Sülze verklebt die feinen Kapillaren und Gefäßwände auch in den Augen und kann Zysten am Sehnerv bilden, auch an der Leber.

Sehr empfehlenswert ist die Schrift von Dr. med. Hans Heinrich Reckeweg "Schweinefleisch und Gesundheit". Zu beziehen im EMU-Verlag, Bestellnr. 2205002.

9. **Vermeiden Sie** den übermäßigen Konsum des Vitaminräubers Alkohol und nach Möglichkeit die Antibabypille. Die Antibabypille kann Kurzsichtigkeit ungünstig beeinflussen und teilweise sogar extrem fördern so die praktischen Erfahrungen. Bei wachsender und hoher Kurzsichtigkeit, bei Exophthalmus und bei trockenen, schmerzenden Augen, bei Augendruck und bei Augenstoffwechselleiden unbekannter Ursache oder Neigung zu Krebs sollte auf die Pille verzichtet werden. Es empfiehlt sich in solchen Fällen, unbedingt die entsprechenden Fachärzte und eine(n) Naturmediziner(in) zu konsultieren.

10. **Vermeiden Sie**, daß Sie zu wenig Schlaf bekommen. Trockene, gerötete Augen und aufgeschwemmte Tränensäckchen könnten sonst die Folge sein. Der Schlaf vor Mitternacht ist der gesundeste.

11. **Vermeiden Sie** unnötigen Medikamentenkonsum. Die Einnahme von Schmerz- und Schlafmitteln sollte gut bedacht werden. Konsultieren Sie im Zweifelsfalle Therapeuten/innen für Naturheilmadin, homöopathische Ärzte/Ärztinnen oder Heilpraktiker/-innen.

Medikamente können unter Umständen mit unerforschten Nebenwirkungen auf die Augen wirken. Bitte oft Kontakt zu Augenärztin oder Augenarzt zwecks Diagnose halten.

12. **Vermeiden Sie** die regelmäßige Anwendung biologischer oder künstlicher Abführmittel. Durch die hohen Kalium-Chlorid-Verluste können gefährliche Folgeerscheinungen auftreten. Abführmittel können den Mineral- und Vitaminhaushalt des Körpers nur allzu schnell durcheinanderbringen. Eine biologisch richtige Ernährung hilft, einen weichen Stuhl zu haben. Bitten Sie eine Naturmediziner(in) um Rat. Auch das Trinken von zuviel Kräutertees schwemmt den Körper aus und schwächt ihn. Der Mangel an Spurenelementen kann hier Ursache oder Mitursache sein.

Starke Entwässerungsmaßnahmen müssen von entsprechend starken vollwertigen Vitalisierungsmaßnahmen begleitet werden, sonst wird der Körper unnötig geschwächt. Beachten Sie die Weisungen von guten Therapeuten/innen, die auch Naturmedizin betreiben. Am besten vitalisieren, entsäuern und entwässern Wildkräutersalate und Wildwurzelgemüse, ersatzweise Bio-Gemüse / Bio-Kräuter.

13. **Vermeiden Sie** anorganische Jodzufuhr, wie jodiertes Salz. Täglich 6 Paranüsse sollen die organische Selenversorgung sicherstellen, um Schwermetalle aus der Schilddrüse zu schwemmen. So wird die Jodaufnahme über naturbelassene Lebensmittel verstärkt. Auch Chlorella, Spirulina und Koriander (am besten frisch) entgiften sehr stark. Natürliche Jodzufuhr ist zusätzlich möglich über die pflanzlichen Presslinge aus Rot- oder Braunalgen. Diese Regeln mit natürlicher Vollwert-Kost stabilisieren die Gesundheit der Schilddrüse etc.

14. **Vermeiden Sie** Dauerstress und negatives Denken, denn diese bilden Säure, fördern damit die Entkalkung von Knochen und Zähnen, bringen den gesamten Mineralhaushalt durcheinander. Alle Drüsen und Körperfunktionen leiden darunter. Am schlimmsten säuern Schocks, besonders diese mit hypnotischem Dauereffekt. Schocks können in Bruchteilen von Sekunden die Augen trocknen, selbst heftige Schmerzen auslösen und den Körper sofort völlig entkräften. Schocks können Dauerschäden oder auch den Tod durch "Azidose" (Bluteiweißgerinnung durch Säureschock) auslösen. Der abgefallene Säurespiegel ist meßbar am Urin (mit Indikatorpapier). Lösen Sie Ihre psychischen Probleme möglichst schnell und an der Ursache denn dafür gibt es keinen Ersatz. Bachblüten-Therapie und herkömmliche homöopathische Mittel können unterstützend helfen. Rohes Kohl- + Wurzelgemüse + ihre Säfte helfen am besten, aber auch nicht vollständig.

15. **Vermeiden Sie** die Verwendung "künstlicher Tränen" als Augenbefeuchter, wenn diese Konservierungsstoffe und/oder andere Stoffe außer Wasser und tränenfilmidentische Salze enthalten. Sie können dann das Gegenteil bewirken – nämlich trockene, rote Augen, auch Schwächung des Augen-Immunsystems durch den Speichereffekt der Konservierungsstoffe in den Hydroweichlinsen. Künstliche Tränen mit Verdickungsmitteln, wie etwa Flüssiggellatine, können einen Graubelag an Kontaktlinsen bilden und behindern damit die Sicht. Ein klebriges Gefühl und trockene Augen können die Folge sein. Verwenden Sie zum Nachbefeuchten der Kontaktlinsen auf den Augen steril verpackte, isotonische Salzlösungen, die nur tränenidentische vitale Salze enthalten. Alles andere kann reizen oder die Linsenporen verstopfen. Z.B. Hyaluronsäure (Zucker aus Hühnerkämmen) ist Futter für Krankheitskeime im Tränenfilm und kann die Linsenporen verstopfen etc. Wir empfehlen **"Biokalina"**. zum Abspritzen der Linsen auf den Augen.

Das Buch von Augenarzt Dr. med. Harald Schelle: Kontaktlinsen. Neues Sehen - selbst erleben, erschienen im Trias-Verlag Stuttgart, ISBN 3-89373-574-7.



Hier gibt es unter vielen Tipps für Kontaktlinsträger zu lesen: Seit 1988 habe ich die besten Erfahrungen im Einsatz von Kaliumchlorid anstelle von reinem Kochsalz, dem Natriumchlorid, gemacht: Es beschleunigt stärker als eine 0,9 %ige Kochsalzlösung den Austausch von Tränen in der Weichlinse und den Tränen austausch unter den Linsen auch bei großen, flexiblen Hartlinsen. Es wirkt quasi als Tränenpumpe und trägt dadurch zu einer wesentlichen Verbesserung des Tragekomforts von Kontaktlinsen, insbesondere von Weichlinsen, bei. Die physiologische Erklärung liegt weniger in der besseren Sauerstoffversorgung der Tränen (und damit der Hornhaut) als vielmehr im raschen Abtransport von Stoffwechselschlackenprodukten mittels der Tränen. Die Stoffwechselverhältnisse der Hornhaut, speziell des Epithels, werden damit deutlich verbessert. Das Fertigprodukt heißt "Biokalina" von Bulbusdynamik.

Hinweis: Linsen mit Festsaugeffekt, können die Hornhautoberfläche beschädigen (Infektrisiko) und dürfen daher nicht getragen werden. Verlangen Sie schriftliche Infos.

B. Was zu empfehlen ist:

16. Essen Sie täglich etwas Vollkornbrot, und wechseln Sie dabei öfter einmal die Getreidesorten. Das natürliche Mineralspektrum, wie es in Vollkornbrot enthalten ist – weniger Natrium-Chlorid, mehr Kalium-Chlorid und andere Mineralien, sowie mehr B-Vitamine –, sorgt für mehr Tränenflüssigkeit, eine festere Hornhaut und Hornhautoberfläche, weiße Augen, eine bessere Haut und einen besseren Infektionsschutz. Eine wichtige Sache bei Keratokonus, Epithelium fragile und wachsender Kurzsichtigkeit. Das gilt besonders für den ballaststoffreichen Frischkornbrei, am besten glutenfrei. Darüber hinaus sehr zu empfehlen: Dr. Metz "Flüssig-Bierhefe", www.drmetz.de, und zum Würzen: "Naturhefe auf Melassebasis": www.biogenial.de. Das darin enthaltene hochwertige, nicht erhitzte Eiweiß und die vielen B-Vitamine helfen zudem den Infektabwehrenzymen des Tränenfilms und festigen die Hornhautoberfläche (Epithel), den mechanischen Infektionsschutz. Auf dieser Grundlage in Verbindung mit hartflexiblen Kontaktlinsen bei optimaler zentraler Druckauflage auf den Hornhautkegel kann Keratokonus sich rückbilden und aufgeplatzte Hornhäute wieder zuwachsen.

17. Nehmen Sie täglich rohes glutenfreies Getreide zu sich, indem Sie damit einen Frischkornbrei zubereiten.

18. Essen sie täglich Frischkost und Frischkostbeilagen: Rohes Obst, Salate und rohes oder nur ganz leicht angedünstetes bzw. überbrühtes Gemüse. Das basische Gemüse Weißkohl, Blumenkohl, Broccoli, Steckerrüben, Mangold (auch Kartoffeln) sollte die Hauptnahrung sein. Täglich oder oft eine Portion "rohes Bio-Sauerkraut" ist eine Heilnahrung, unterstützt das Entsäuern, regelt den pH-Wert im Darm, macht eine gesunde Darmflora und stärkt die Immunabwehr. Kapitän Cook hielt seine Mannschaft mit Sauerkraut gesund. Verzichten Sie dabei jedoch auf übermäßig viel süßes Obst und meiden Sie erhitztes Eiweiß, insbesondere bei Übergewicht. Es säuert, fördert die Magensäurebildung, es macht somit hungrig. Überhaupt lautet die Grundregel für ein längeres, gesundes Leben: Nur soviel Eiweiß, wie nötig, am besten unerhitzt, vor allem möglichst wenig erhitztes tierisches Eiweiß und das Brot knapp halten, der Frischkornbrei ist massiv besser. Nur soviel essen, wie der Körper wirklich benötigt. Dabei auf möglichst hohe Frisch-Rohkostanteile achten! Frische Bio-Rohmilch ist eine perfekte Nahrung. Sie wirkt im Gegensatz zur erhitzten Milch basisch und knochenbauend. Milchprodukte haben aber starke Wachstumshormone und sind nicht zu empfehlen für erwachsene Menschen, auch nicht bei wachsender Kurzsichtigkeit. Erhitzte Milch oder erhitzter Käse säuert.

19. Verwenden Sie ausschließlich naturbelassene Fette, kaltgepresste Pflanzen-Öle aus erster Pressung, Bioqualität.

Eine wichtige Anmerkung besonders bei Kontaktlinsen-Benetzungstörungen:



die Perle in der Kontaktlinsen - Hygiene, **Linsentragen ohne Chemie - Risiko**, physikalische statt chemische Desinfektion, die Patentlösung : Stabile Vollverträglichkeit **für alle Augen seit 1989**
Biokalina Abspüllösung + Biosog Aufbewahrer + Patentvollwertreiniger. **Eine kluge Entscheidung!** Qualifizierte Beratung: +49 6042-1597 Fax: -1409 email: koller@bulbusdynamik.de - **Schöne Augen** - 5

Die fettlöslichen Vitamine A, D, E und F können nur in Verbindung mit ungesättigten Fettsäuren verstoffwechselt werden, wie sie in kaltgepressten Ölen aus erster Pressung enthalten sind.

Zudem helfen die natürlichen A-Vitamine mit ungesättigten Fettsäuren gegen Licht-Rauch-Ozon-Empfindlichkeit und bei Mangel an Benetzungsstoffen, den Mucinen, und manchmal sogar gegen Nachtblindheit. Die Haut bräunt in der Sonne besser die Haut der Bindehaut wird geschmeidiger. Das Vitamin E ist wichtig für schöne Haut und Augenbindehaut. Der Tränenfilm verdunstet nicht so leicht. Die Mucinbildung in den Becherzellen der Bindehaut nimmt zu, besonders durch das sehr Vitamin A haltige Olivenöl, so daß hartflexible Linsen besser benetzt werden und weniger leicht verschmieren. Sollten Ihre hartflexiblen Linsen zum Verschmieren, Sehstörungen neigen, obwohl die Materialsorte richtig gewählt ist und Politur sowie Randprofile und Gravuren richtig sind, dann denken Sie doch einmal an diesen Ernährungstip.

Zur Verbesserung der Augenbindehaut und der Qualität des Tränenfilms durch Bildung von Mucinen/Benetzungsstoffen und zur Bekämpfung der freien Radikalen täglich ein bis drei Eßlöffel kaltgepresste Pflanzenöle aus erster Pressung genießen. Am besten Bioware aus Reformhaus oder Bioladen. 2 Esslöffel kaltgepresstes, nicht erhitztes Oliven-Öl (stärkster Vitamin-A-Lieferant) und Lein-Öl Dr. Budwig's (Omega 3, Fettsäuren und Vitamin E) genießen. Omega 3 – Fettsäure reinigen die Gefäßwände, auch an den Augen. Einnehmen wie Lebertran oder an Salat, Gemüse oder Vollkornbrot. Zur Unterstützung des Entgiftungssystems wie der Leber, empfehlen sich zusätzlich die gemahlene Gewürze vom Bioladen: Galgant, Curcuma, Kreuzkümmel, Nelken, etc. Alle Gewürze mobilisieren den Stoffwechsel. Papayablätterttee wegen seiner wichtigen Enzyme nur mit lauwarmen Wasser über Nacht ansetzen. Er wirkt basisch, eventuell gegen Müdigkeit und Morgensteifheit, kann die Haut straffen, kein Vitamin C oder Zitrone zugeben, es zerstört das Chlorophylle. Ananas und Papaya (besonders mit Kernen zerkaut) vitalisiert und speckt ab und passt mit Mango + Biobananen Apfel bestens zum Frischkornbrei gewürfelt oben drauf und geriebenen Apfel unter den Brei mischen – auch zerdrückte Banane.

Eine sehr gute Schwermetallausleitung erfolgt mittels Ölsaugen 20 Minuten morgens 1 Esslöffel Sonnenblumenöl im Mund saugen und unbedingt ausspeien. Dies ab und zu einige Wochen.

20. Um weiteren Störungen vorzubeugen, sollten Sie genügend trinken **immer wenn die Augen trocken werden**, sonst treten die antidiuretischen Hormone in Erscheinung. Diese halten das Wasser zurück, stauen es, so daß sich Ödeme (Schwellungen) bilden und Trockenheit, z.B. an der Augen-, der Mundschleimhaut sowie anderen Schleimhäuten, entsteht. Der hormonell bedingte Wasserstau zeigt sich deutlich bei Verdurstenden, deren aufgedunsenes Gesicht bzw. aufgedunsener Körper – quasi als letzter Rettungsversuch – das knapp werdende Wasser zurückhält. Unter zivilisatorischen Bedingungen fehlt oft das natürliche Durstgefühl, welches dem Körper den gewünschten Flüssigkeitsbedarf signalisiert. Hauptursache Kochsalz in Fertignahrungsmitteln. Der Verbrauch an Flüssigkeit ist individuell und kann daher nicht in Litern angegeben werden. Er ist abhängig von Temperatur, Körperaktivität, Körpergröße und der Salzmenge der zugeführten Nahrung. Beim gesunden Menschen ist der Wasserabgang (Urin) farblich, wenn die Trinkmengen zu gering sind.

Viele Fachärzte empfehlen immer so viel zu trinken, daß der Urin kristallklar ist. Das normalisiert außerdem den Blutdruck und verhilft zu einem klaren Kopf. Bevorzugen Sie klares Brunnenwasser ohne Kohlensäure, mit möglichst wenig Mineralien. Meiden Sie zuckerhaltige Getränke. Trinken Sie am Morgen möglichst viel Brunnen-Wasser ohne Kohlensäure zum Wachwerden. Das hilft auch dem Tränenfilm, weil es den Blutdruck steigert. Reduzieren Sie den Genuß von Kaffee – schwarzer Kaffee hilft zwar dem Tränenfilm, weil er den Wasserdruck steigert und entwässernd wirkt. Er belastet aber aufgrund seiner Röststoffe zugleich die Leber und ist ein Nervengift.

Für Kaffee gilt ebenso wie für schwarzen Tee und Kräutertees: Halten Sie Maß, dann ist er Ihnen Medizin und Genuß ohne Reue. Bei Kaffeesucht hilft es übrigens oft, wenn man sich vorher mit Wasser satt trinkt. Manche Menschen bekommen Kopfdruck und Konzentrationsprobleme mit der Kombination Kaffee mit Milch oder mit Sahne. Das Kuheiwiss gilt als Ursache von Asthma.

21. Gewürze, die den Tränenfilm besonders unterstützen:

Curcuma, Mariendistel-Tee (aktiviert die Leber). Alle Tees, die entwässern, machen Tränenflüssigkeit und überhaupt alles, was entwässert. Wichtig: Natrium-Chlorid und Calcium-Chlorid halten das Wasser am stärksten zurück als Oedem-Macher, besonders in Kombination zueinander (z. B. durch Calcumpillen), besonders in Verbindung mit denaturiertem, tierischem Eiweiß. Calcium-Magnesium-Pillen können "Jelly Bumps", also Kalksteine auf Weichlinsen bilden, besonders an hochhydrophylen Linsen, da sie die biologisch verfügbaren Mineralien ausschwemmen.

22. Diätsalz (ohne Rieselmittel) ist das **"Kalium-Chlorid reinst als Kristallsalz"** aus der Apotheke. Es ist der beste Kochsalzersatz bei Kochsalzüberempfindlichkeit verursacht durch Wurst, Schinken, Käse, Brot, Nudeln, also Fertignahrungsmittel. Dem Rieselmittel im Salz wird nachgesagt, dass es die Nieren verstopft, also Dialysepatienten macht. Jod im Salz ist anorganisches Jod (nicht aus der Pflanze), wirtschaftet daher das Jod aus der Schilddrüse und schafft damit Platz für Schwermetalleinlagerungen. Organisch gebundenes Selenium gilt als besten Ausleiter von Schwermetallen aus der Schilddrüse. (6 brasilianische Paranüsse sollen den Tagesbedarf an Selenium decken.) Selenium-Chlorella-Spirulina und Koriander sind sehr starke Entgiftungsmittel. Organisches Jod, welches biologisch verfügbar ist, bekommen Sie durch pflanzliche Presslinge aus Rot- oder Braunalgen, wenn Sie Jodmangel wirklich hätten. Die Gefahr "anorganisches Jod" wird unterschätzt. Dr. med. M.O. Bruker und andere Therapeuten informieren darüber ausführlich.

Machen Sie den Versuch:

Rühren Sie einen gestrichenen Teelöffel "Kalium-Chlorid reinst" in ein Glas Wasser und trinken Sie es aus. Sie werden bemerken, daß der Tränenfilm bereits nach 15 Minuten stärker zu fließen beginnt. Tränenfilm und Hautschweiß schmecken jetzt stark nach Kalium-Chlorid. Würden Sie den gleichen Versuch mit Kochsalz unternehmen, so würde das Gegenteil eintreten: Mund und Augen werden trocken und schwellen an, Hautschweiß und Tränenfilm schmecken nach Kochsalz. Sie merken dies nach dem Genuß von Salzheringen.

Diätsalz ohne Rieselmittel, also **Kalium-Chlorid reinst**, z.B. von **Merck** oder **Caelo** in 1 kg Dosen, ca. 20,- €, erhältlich in der Apotheke, gehört in jede Gesundheitsküche und Reiseapotheke.

Eine Anmerkung:

Die Untersuchung naturbelassener Lebensmittel beweist, daß ihr Kalium-Chloridanteil im Durchschnitt erheblich höher ist als ihr Kochsalzanteil, etwa 5 bis 6 mal soviel. Bei Fabriklebensmitteln ist meist das Gegenteil der Fall: Kalium-Chlorid und andere Salze sind reduziert oder gar nicht vorhanden (etwa bei Auszugsmehlprodukten); stattdessen wird Kochsalz beigemischt. Auch die biologischen Kräfteverhältnisse anderer Vitalstoffe sind gravierend verfälscht. Vollmeersalz besteht aus vielen Salzen und kann anteilig nach Geschmack mit Kaliumchlorid reinst Kristallsalz kombiniert werden, und ist deshalb viel gesünder und schmackhafter als reines Kochsalz, (ein industrielles Ausscheidungsprodukt).

Noch gesünder ist es, wenn man gar nicht salzt oder möglichst sehr wenig. Das gilt besonders zum Entsäuern. So werden die biologischen Kräfteproportionen zu allen anderen Mineralien, auch den Spurenelementen nicht oder nur wenig verändert. Das ist sehr wichtig ! Sie sollten es streng beachten und nach Professor Kollath und Dr. M.O. Bruker keine künstlichen Vitamine und/oder anorganische Mineralien zu sich nehmen da nach

Kollath im Tierversuch diese das Leben verkürzen.

23. Achten Sie täglich darauf, auch Bitterstoffe zu sich zu nehmen, damit die Leber gut entgiften kann. Sie sind zum Beispiel in der weißen Schale von Grapefrüchten, Zitronen, Orangen oder Apfelsinen enthalten. Auch bittere Salate wie Chicorée oder Löwenzahn unterstützen die Arbeit der Leber. Naturkräuter-Salate enthalten übrigens mindestens drei- bis viermal mehr Vitalstoffe als Gartensalate. Was sagt man doch gleich über einen schlechtlaunigen Menschen: "Dem ist wohl was über die Leber gelaufen...". Dieser Ausspruch hat auch seine Berechtigung, denn wenn die Leber nicht richtig arbeitet, kommt es zu Unwohlsein, Depressionen, Verquellungen, aufgeschwemmten Tränensäckchen, gelben Flecken auf der Gesichtshaut und möglicherweise auch zu trockenen Augen. Eine erstklassige Hilfe für die Leber können pflanzliche Tabletten oder Pulver sein, wie z. B. "Heidelberger's 7 Kräuterstern" (bio). Hervorzuheben ist der Bittertee von: Löwenzahn und Artischocken-Wurzel, Papaya-Samen und Papayablätter-Tee. Frische Preßsäfte aus Löwenzahn, Artischocken und Brennesseln.

24. Kalte Güsse nach Kneipp fördern die Tränenbildung, da sie den Blutdruck auf natürliche Weise steigern. Eine gute Herzfähigkeit hilft immer auch dem Tränenfilm.

25. Eine gesunde Ernährung mit möglichst naturbelassenen Produkten muß an erster Stelle stehen, wenn es darum geht, unseren komplizierten Stoffwechsel in den Griff zu bekommen. Dabei ist eine gesunde Ernährung leider kein Garant für einen reibungslos funktionierenden Stoffwechsel und das Gesundbleiben. Der Mensch wird heute geistig wie körperlich immer stärker gefordert; die Folge ist ein viel höherer Verbrauch an Vitalstoffen. Andererseits bringen ausgelaugte Acker- und Gartenböden, durch Kunstdünger verfälschte Anbauböden, sowie natürliche Bodenprobleme nicht jene Lebensmittel hervor, die den erhöhten Vitalstoffbedarf decken. Der Faktor Streß fällt schwer ins Gewicht, zudem können Organschäden bestehen – kurz, unser Stoffwechsel funktioniert trotz gesunder Ernährung nicht immer perfekt. Die Naturheilkunde berücksichtigt das gesamte Stoffwechsel-Spektrum. Mit den frisch gepressten Gemüse- und Obstsaften nach Dr. Norman Walker können Sie ausgleichen. **Das Säuren-Basen-Gleichgewicht muß stimmen. Dann ist auch der Vitalstoffverbrauch geringer.** Die Magen-Darmflora muß in Ordnung sein, wenn sich ein guter Tränenfilm bilden soll. Wenn der pH-Wert im Darm in den sauren Wert fällt, reduzieren sich die symbiotischen Bakterien und die Fäulnisbakterien nehmen zu und somit auch die Infektanfälligkeit wie Grippe etc. Fällt der Säure-Basenspiegel im Mund so wird der Zahnschmelz angegriffen. Zahnkaries und Parodontose werden gefördert. **Bei chronisch roten Augen**, ständig geschwollenen Lidern oder bei Keratokonus kann es der Fall sein, daß sich z.B. Quecksilber in der Hornhaut und im Auge abgelagert hat. Der Naturtherapeut, die Naturtherapeutin kann dies diagnostizieren und den Schadstoff ausschwemmen.

26. Als Ergänzung zur täglichen Nahrung und zur Förderung des Tränenfilms können die folgenden Präparate sehr hilfreich sein: Dr. Metz Panaktiv flüssige Bierhefe ist ein Vitamin B-Komplex. Gerade der Vitamin B-Komplex der Flüssigbierhefe und der Frischkornbrot ist eine erstklassige Hilfe bei Epithelium fragile und Keratokonus – sogar wenn die Hornhaut durch Keratokonus bereits aufgeplatzt ist – , bei trockenen Augen, Gefäßsprossung und bei Hautproblemen. Vitamin B-Komplex ist ein Gesundheits- und Schönheitsmittel für Haut und Augen. Bei gesunder Ernährung und gegebenenfalls Vitamin-B-Komplex-Zugaben oder Flüssigbierhefe kann die aufgeplatzte Hornhaut wieder zuwachsen und der Hornhautkegel sich wieder teilweise zurückbilden, in Einzelfällen auch ganz. Natürliche fettlösliche Vitamine mit ungesättigten Fettsäuren (kaltgepreßte Pflanzenöle) sollten zusätzlich unterstützen, 1 bis 2 Eßlöffel täglich. Harte Kontaktlinsen unterstützen die Keratokonus-Therapie, wenn sie leicht flacher als parallel angepaßt sind, bei möglichst kleinem Durchmesser und zentralem, beweglichem Sitz, gegebenenfalls individuelle Mittendicken und

individuelle Randkurven. Bitte Sonderschrift anfordern. Bei manchen Menschen ist der Bedarf an Vitamin B-Komplex besonders hoch. Dies gilt insbesondere dann, wenn Vitaminräuber wie Alkohol, Nikotin oder Antibabypillen mit im Spiel sind oder etwa eine Fabrikzuckersucht vorliegt oder starke Übersäuerung.

Achtung: Bei Gewichtsproblemen ist es ratsam, Vitamin B-Komplex nur vor dem Schlafengehen einzunehmen. Vitamin B-Komplex macht hungrig. Im Schlaf aber kann Sie keiner zum Essen verführen, und da Vitamin B-Komplex die Verbrennung antreibt, fördert es auch die Gewichtsabnahme – über Nacht! Wenn Sie hingegen unter Appetitlosigkeit oder Untergewicht leiden, nehmen Sie Vitamin B-Komplex morgens ein.

Anmerkung:

Vergleichen Sie einmal Geschmack und Duft von biologisch erzeugten Salaten, Gemüsen, Käse, Milch und Sahne, Fleisch und Wurst mit nichtbiologischen Produkten. Die Unterschiede können gravierend sein.

Nach Dr. med. M.O.Bruker ist tierisches Eiweiss die Ursache aller Allergien, auch Asthma.

Fazit:

Auch auf Reisen sollten Sie immer griffbereit haben und beachten:

1. Kalium-Chlorid-Kristallsalz reinst (ohne Rieselmittel), von “Merck“ oder “Caelo“ erhältlich in Apotheken. Kochsalzarme Ernährung + Kalium-Chlorid-Kristallsalz reinst, angewendet nach Bedarf und genügend Brunnenwasser ohne Kohlensäure trinken macht Tränenwasser-Bildung soviel Sie wollen. Der Urin sollte kristallklar sein. Möglichst vegetarische Frisch-Roh-Vollwertkost genießen.

2. Vitamin B-Komplex forte, z.B. von Ratiopharm oder noch besser Dr. Metz Panaktiv cellulärlüssige Bierhefe, www.drmetz.de. Zusätzlich als Würzmittel: Hefe auf Melassebasis von www.biogenial.de. In Apotheken und Reformhäusern erhältlich. Bei Epithelium fragile, Keratokonus sowie Hornhauttransplantaten und Lasikhornhaut regelmäßig einnehmen. Es festigt nahezu sofort das Epithelium und Hornhautstroma. Mit Augenarzt/-ärztin besprechen.

3. Kaltgepreßte Bio-Pflanzenöle aus erster Pressung, erhältlich in Bioläden und Reformhäuser. Davon sollte man täglich 1 -2 Eßlöffel Olivenöl, reich an Vitamin A, (Mucin-Bentzungsstoffbildner) und 1 Eßlöffel Dr. Budwigs Leinöl, reich an Omega 3+ Vitamin E. unerhitzt genießen, d.h. wie Lebertran zu sich nehmen oder z.B. zum Salat und zum Gemüse geben. Damit ist die natürliche Versorgung mit allen fettlöslichen Vitaminen und ungesättigten Fettsäuren sichergestellt. Zum Braten Palmfett oder Sonnenblumenöl verwenden. Anmerkung: Olivenöl ist mit der stärkste Vitamin A Lieferant und die gelben Öle sind die besten Vitamin E – Lieferanten für schöne Haut und Augen.

4. Besonders die Gewürze Koriander und Curcuma sind besonders hilfreich durch Entgiften, auch nach starkem Alkoholkonsum, bei Depressionen und Unwohlsein. Als Tee Mariendistel oder Löwenzahn (unterstützt die Leber) verwenden (mit Zitrone verfeinern). Täglich Chlorella + Spirulina und täglich 6 Paranüsse sind immer richtig. Testen Sie Papayablätterttee und Tee von Papayasamen. Zu beziehen bei: Pura-Vita, 82266 Innig, Schmutzer-Büchl-Weg 19 A, Tel.: 08143-959501, Fax: 959502.

5. Heidelbergers 7 Kräuter-Stern (Bio). Enthält pflanzliche Bitterstoffe, unterstützt die Leber und die Niere und sorgt damit für Tränenwasserbildung. Wichtig bei Alkoholkonsum und Zivilisationskost. 1/2 Teelöffel voll, abends oder morgens oder beides auf die Zungenspitze und Wasser trinken.

6. Glutenfreier Frischkornbrei. Er versteht sich als ausgezeichneter Lieferant für Spurenelemente, Eisen und B-Vitamine und hochwertiges Eiweiss. Er ist ein Stärkungs- und Gesundheitsmittel ersten Grades.

7. Lassen Sie den Ernährungsschwerpunkt auf Salate + Gemüse, roh oder nur blanchiert. Tierisches Eiweiss + Brot möglichst knapp halten. Genügend baumgereiftes Obst und Gemüse genießen.

8. Kolloidales Silber zur Prophylaxe + Infektabwehr als Haus- und Reiseapotheke.

Anmerkung: Am schönsten werden Gesichtshaut und Augen, wenn es außer diesen Tipps gelingt, gänzlich ohne erhitztes tierisches Eiweiß auszukommen, was besonders für das **süßige** Schweinefleisch gilt.

• Es besteht immer die Möglichkeit, daß trockene Augen auf eine Lebensmittelvergiftung oder Umweltgifte oder auf Nebenwirkungen von Medikamenten aller Art zurückzuführen sind und/oder durch Störungen im Hormon- oder Energiehaushalt. – Vermeiden Sie Fertignahrungsmittel mit Lebensmittelchemie -

• Für **alle** unsere Tipps und Hinweise gilt: Besprechen Sie Ihre gesundheitlichen Probleme stets mit Ihrem/Ihrer Naturtherapeuten(in), Arzt/Ärztin, Heilpraktiker(in) und lesen Sie gute Literatur, denn es wird viel durcheinandergeredet. Natürliche Vitalstoffkomplexe welche fabrikatorisch nicht verändert sind, sind sicherlich die Zuverlässigsten, wie z. B. frisch gepresste Obst- Gemüsesäfte. Von fabrikatorisch Veränderten rate ich ab.

• Geben Sie diese Broschüre bitte weiter an andere Linsenträger(innen), Ihre Linsenanpasser(in) oder Ihren Therapeuten(in), denn diese Schrift hilft vielen zu verbesserten Voraussetzungen für erfolgreiches Kontaktlinsentragen etc.

Glutenfreier Frischkornbrei, auch als Fladenbrot, aus ganzen Körnern täglich frisch mahlen.

Dem Gluten wird nachgesagt dass es die Darmzotten schädigen kann so dass die Darmwände an der Vitalstoffaufnahme behindert werden. Immer mehr Menschen vertragen das Gluten nicht mehr, viele Menschen sind geschädigt und wissen es nicht. Testen Sie wie Sie sich besser fühlen. Nach der Literatur hier die interessantesten ungeschälten Körner:

1 Buchweizen (enthält glutenfreies Klebereiweiss), 2 Flohsamenschalen und 3 Chia-Saat halten wie der Buchweizen den übrigen glutenfreien Frischkornbrei zusammen und ist fürs Fladenbrot anteilig genügend zu verwenden.

Hirse-Sorten: 4 Quinoa, 5 Amaranth, 6 Urkorn-Braunhirse. **Hier die ölhaltigen Körner**, bis zu 50% mischen mit den Hirsen. 6 Leinsaat 7 Sesam 8 Traubenkern-Mehl (OPC-haltig, gilt als Hautstraffer). **Kleine Zugaben:** 9 Alfalfa, 10 Blaumohn 11 Mariendistel (Reformhaus). **Zum Süßen:** 12 Erdmandel 13 Kokosnusspulver 14 Lupinensamen, 15 Honig 16 Ahornsirup. **Die Gewürze:** Zimt, Kümmel, Koriander, Kräuter de Provence, Kurkuma, Bockshornklee.

Bei Bedarf “Kalium-Chlorid-Kristallsalz reinst“ und/oder **unjodiertes** Vollmeersalz. **Zum Mahlen** alle Körner mischen und mit Brunnenwasser den Teig anrühren und 20-30 Minuten ziehen lassen. Wenn er länger zieht wird der Teig säuerlich im Geschmack.

Zutaten: Mandeln, Nüsse, Sonnenblumenkerne, Aprikosenkerne, Paranüsse, **Trockenobst:** Rosinen, Datteln, Feigen, Pflaumen, Aprikosen, gesundes gartengereiftes Frischobst. **Daruntermischen:** geriebenen Apfel, zerdrückte Banane, Kakao, Zimt etc.

Sie benötigen: 1 Kornmühle, z.B. von Luba, www.luba.de und/oder 1 x Personal Blender BP und Saftpresse von: www.Keimling.de sowie den Crepemaker Johann Lafer von: www.unold.de.

Der Frischkornbrei soll für jeden Personengeschmack zubereitet sein.

Es gilt: **Was man mit Liebe tut, wird immer gut!**

• Haben Sie Fragen zu gesundem Tränenfilm, Kontaktlinsen oder Kontaktlinsenhigiene? Wir helfen und vermitteln hochqualifizierte Linsenanpasser und Pflegemittel-Abgabestellen. **Rufen Sie uns an :**



Kontaktlinsen Pflegemittel GmbH
Tel.: 06042-1597 Fax.: 06042-1409
e-mail: koller@bulbusdynamik.de
w w w . b u l b u s d y n a m i k . d e



die Perle in der Kontaktlinsen - Hygiene, **Linsentragen ohne Chemie - Risiko**, physikalische statt chemische Desinfektion, die Patentlösung : Stabile Vollverträglichkeit **für alle Augen seit 1989**
Biokalinalina Abspüllösung + Biosog Aufbewahrer + Patentvollwertreiniger. **Eine kluge Entscheidung!** Qualifizierte Beratung: +49 6042-1597 Fax: -1409 email: koller@bulbusdynamik.de - **Schöne Augen** -