



Unser Augenlicht ist  
ein kostbares Gut.  
Dies wird uns oft erst  
bewusst, wenn die  
Sehkraft schwindet

VON MARGOT MÜLLER

# AUGENLEIDEN

## WIE DIE NATURHEILKUNDE HELFEN KANN



**Dr. Angelika Zier ist  
Medizinpädagogin  
mit Universitäts-  
diplom und Heil-  
praktikerin. Seit  
vielen Jahren hat  
sie sich auf die  
ganzheitliche  
Augentherapie  
spezialisiert**

**Sanfte Therapien wie Akupunktur, Akupressur oder die Leberstärkung mit heißen Wickeln haben sich vielfach bewährt, um die Selbstheilungskräfte anzuregen und den Regenerationsprozess in Gang zu bringen**

**E**in moderner Glaswürfel als Therapiehaus. Freundliche Behandlungsräume mit Liegen für die Akupunktur. Ein Wartezimmer anheimelnd wie ein Wohnzimmer. Und von den Fenstern aus der Blick ins Naturschutzgebiet – wenn man es überhaupt noch sehen kann. Denn viele Patienten, die in das Augen-Naturheilkundezentrum von Dr. Angelika Zier in Konstanz kommen, sehen nicht mehr gut. Oft leben sie mit der deprimierenden Aussage der Ärzte: „Da kann man nichts mehr machen.“

Doch Dr. Zier gibt auch in solchen Fällen nicht auf. Sie hat schon viele Verbesserungen in scheinbar aussichtslosen Fällen erlebt. Bei Makuladegeneration oder Glaukom bei-

**Viele Augenleiden gibt es, die zur Erblindung führen können. Dazu zählen beispielsweise die Makuladegeneration, der Grüne Star, die Augenthrombose oder die angeborene Retinitis pigmentosa. Wenn die klassische Augenheilkunde nicht mehr weiter weiß, können naturheilkundliche Methoden oft noch Hilfe bringen. BIO besuchte ein Augenzentrum der besonderen Art**

spielsweise, bei Augenthrombose, Grauem Star oder Retinitis pigmentosa (angeborene degenerative Erkrankung der Netzhaut).

Die Patienten erzählen gerne davon, wie das Augenlicht wieder kam oder der Prozess der Sehverschlechterung doch noch aufgehalten werden konnte. Wie Embolien völlig ausheilten und auch der Graue Star seinen Schrecken verlor. Und so richten sich immer wieder neue Hoffnungen auf den ganzheitlich-naturheilkundlichen Ansatz. Behandlungsmöglichkeiten gibt es nicht nur in Konstanz, sondern auch in Stockach, St. Moritz und Berlin.

### Was die Methoden so besonders macht

Schon zwölf Jahre lang ist die Heilpraktikerin und Medizinpädagogin Dr. Angelika Zier auf Augenleiden spezialisiert und hat ihr eigenes Behandlungssystem entwickelt. Dazu gehören besondere Formen der Augenakupunktur, die sie von Spezialisten in der ganzen Welt gelernt hat. So zum Beispiel vom Dänen Prof. John Boel, dem Japaner Dr. Toshikatsu Yamamoto oder von Dr. Freddy Dahlgren, auch aus Dänemark. Heute bildet sie selbst Augenärzte, Naturärzte und Heilpraktiker in der ganzheitlich-naturheilkundlichen Augentherapie aus.

„Wesentlich zum Heilerfolg trägt auch die Mitarbeit der Patienten bei“, sagt Angelika Zier. Denn es geht immer um den ganzen Körper. Um Entschlackung und Entgiftung, und um die natürliche Anregung des Blutkreislaufs. Wichtig ist es auch, Zusammenhänge im Körper zu erkennen. Wenn die Leber Energie von den Augen abzieht, muss man auch etwas für die Leber tun. Nie geht es nur um die Augen, immer wird der ganze Körper im Zusammenspiel aller Organsysteme-

# Augenleiden

## Wie die Naturheilkunde helfen kann



Bei Augenleiden ist es wichtig, Kreislauf, Durchblutung und das Ausscheiden anzuregen und viel Sauerstoff zu tanken. Angelika Ziers Patienten wandern daher jeden Tag in der Natur

me betrachtet. BIO sprach mit Angelika Zier über ihr Behandlungskonzept.

*Frau Dr. Zier, mit welchen Beschwerden kommen denn die Patienten in Ihr Augen-Naturheilzentrum?*

**Dr. Angelika Zier:** Die meisten kommen mit trockener oder feuchter Makuladegeneration, mit Grauem Star, Glaukom, Thrombosen oder Embolien im Augenbereich und Retinitis pigmentosa. Viele Patienten sehen immer



Heiltees unterstützen die Entgiftung des Körpers und aktivieren den Blutkreislauf

schlechter, nur noch verzerrt, in Wellenlinien, durch dichten Nebel oder auf einem Auge gar nichts mehr. Manche haben Makulablutungen, zunehmenden Sehverlust nach Operation des Grauen Stars, sehen Doppelbilder oder „fliegende Mücken“ (mouches volantes). Beim Lesen fehlen Buchstaben, auf der Straße können sie Gesichter nicht erkennen, weil die Mitte des Bildes fehlt.

Andere leiden an fortschreitend sich verengendem Tunnelblick, hohem Augendruck,

vertragen aber die Augentropfen nicht. Sie klagen über trockene, tränende, brennende, müde, entzündete Augen, sind licht- und blendempfindlich, können nachts nichts sehen, reagieren allergisch auf Kontaktlinsen, Pollen und anderes mehr.

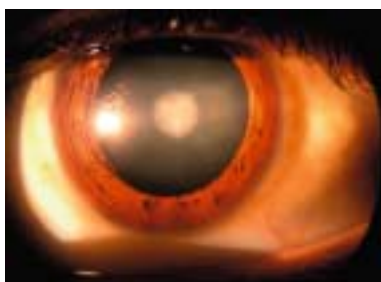
Es ändert sich so vieles, wenn man nicht mehr richtig sieht. Wer beruflich das Auto braucht, muss bei zunehmender Sehschwäche den Verlust der Fahrerlaubnis befürchten. Das kann existenzbedrohlich sein.

Wer Stufen nicht mehr gut erkennen kann, stürzt leicht und bricht sich die Knochen – da ist die Furcht vor Krankenhausaufenthalten oder Heimeinweisung nur allzu verständlich. Andere Patienten, die schon Operationen hatten oder Spritzen in die Augen bekamen, lehnen weitere Eingriffe ab. Und wem häufige Cortisonbehandlungen keine Hilfe brachten, will auch das nicht noch einmal versuchen.

*Die meisten Ihrer Patienten haben schon einen langen Leidensweg hinter sich und hoffen nun auf Hilfe. Was ist denn so grundlegend anders an Ihrer Art der Behandlung?*

**Dr. Angelika Zier:** Sehr vieles ist anders – angefangen vom Ambiente der Praxis über Untersuchungen, Geräte, Therapien, Mitarbeiterausbildung

Katarakt oder Grauer Star bezeichnet eine Trübung der Augenlinse  
Foto: Rakesh Ahuja/Wikipedia



### Wer die Kosten übernimmt

Die Kosten für die ganzheitliche Behandlung von Augenleiden werden in der Schweiz von immer mehr Krankenkassen übernommen, wie zum Beispiel von Visana, Intras, Sanitas, Wincare, ÖKK, EGK, Swica. In Deutschland zahlen die gesetzlichen Krankenkassen bei naturheilkundlichen Augenbehandlungen nichts. Hier hilft vielleicht eine Zusatzversicherung für Leistungen von Heilpraktikern, damit wenigstens ein Teil der Kosten erstattet werden kann.



normales Gesichtsfeld



leichtes Glaukom



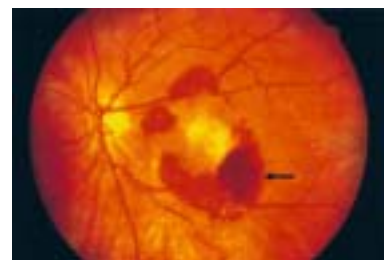
schweres Glaukom

Gesichtsfeldveränderungen bei einem Glaukom, dem so genannten Grünen Star Foto: DGK



Der Augenhintergrund oben zeigt eine trockene Makuladegeneration (MD). Die Stoffwechselablagerungen sind in Form von gelben Pünktchen zu erkennen. Das untere Auge zeigt die feuchte Form der MD. Hier sind Einblutungen zu sehen

Fotos: Erika Mäurer





Die wohnlichen Praxisräume des Augenheilzentrums und die grüne Umgebung tun der Seele gut und fördern den Genesungsprozess

bis hin zum großzügig geplanten Zeitanteil für jeden Patienten.

Unsere Patienten werden als Partner respektiert und „auf gleicher Augenhöhe“ in den Behandlungs- und Lernprozess einbezogen. Da werden beispiels-

weise Leberwickel zur Entgiftung erklärt, die einzelnen Schritte vorgemacht und in einer verständlichen Form schriftlich mitgegeben.

Ich erkläre auch genau, was wir verschreiben, warum und wie

es auf die Augen wirken kann. Denn nur wenn die Patienten verstehen, warum und wie sie etwas tun sollen, tun sie es auch.

Und wie schaffen Sie es, auch in schweren Fällen die Hoffnung nicht aufzugeben?

**Dr. Angelika Zier:** Das liegt daran, dass ich schon oft sehr berührende Heilungen miterleben durfte. Bei einem Patienten zum Beispiel kam das Augenlicht nach drei oder vier Jahren andauernder Augenthrombose wieder. Ein anderer erschien mit Blindenstock und Blindenhund in der Praxis. Er war vier Jahre blind und hatte schon die Blindenschrift gelernt. Nach nur fünf Behandlungen konnte er wieder lesen, marschierte ohne Stock herum und „Dunja“, sein Hund, lief ohne Leine neben ihm her.

Sie testen vor Behandlungsbeginn mit Hilfe verschiedener Diagnoseverfahren aus, welche Behandlung für den jeweiligen Patienten geeignet ist. Was sind das für Tests?

**Dr. Angelika Zier:** Wir führen zunächst eine gründliche Befragung durch, in der uns der Patient seinen Leidensweg von Beginn an mit allen Symptomen schildert. Wir fragen nach bisher durchgeführten Therapien, Operationen, nach seinen Vorerkrankungen, Unfällen, Erkrankungen in der Familie und weiteren körperlichen, seelischen und sozialen Problemen, den verordneten Medikamenten usw. Danach folgen mehrere Lese- und Farbbestimmungstests.

Die Augen sehen wir uns in ihrer Ganzheit an und untersuchen Strukturen, Einlagerungen, Farbe der Skleren (Augenweiß). Wir beurteilen die Iris sowie den Augenhintergrund. Augenärztliche Unterlagen und Bilder, zum Beispiel Gesichtsfeldaufnahmen und Fluoreszenzangiographie-Bilder, beziehen wir in die Beurteilung ein.

Bei den Untersuchungen zeigen sich häufig Leber- und Nierenprobleme, kalte Hände und Füße, Magen/Darm- sowie Hüft- und Knieprobleme. Die Ohren untersuchen wir auf druckempfindliche Punkte, überprüfen diese Ergebnisse auch mit einer zusätzlichen Pulsdiagnose. Unter Beachtung von Kontraindikationen setzen wir in Abstimmung mit dem Patienten feinste Nadeln an die entsprechenden Körperpunkte. Je nach der Reaktion können wir feststellen, ob eine Akupunktur-Behandlung überhaupt geeignet ist. Gegebenenfalls führen wir zusätzlich eine kleine Testakupunktur am Körper durch. Bei mehr als 80 Prozent der Patienten können nach diesen Tests individuelle Behandlungsschritte beraten und festgelegt werden. →

## Patienten berichten, wie sie wieder sehen konnten

### Mit Schüsslersalzen gegen den Grauen Star

Dieses Rezept half der 74-jährigen Albertina Lamberti\* aus dem Engadin. Sie sollte sich demnächst operieren lassen, als ihre Tochter zu Dr. Angelika Zier ging und ihr von dem Problem erzählte. Die Therapeutin gab ihr ein Rezept für eine spezielle Serienbehandlung mit Schüsslersalzen in Verbindung mit anderen therapeutischen Maßnahmen. Nach einem Jahr ging sie wieder zum Augenarzt, um den OP-Termin zu vereinbaren. Doch der sah keine Notwendigkeit mehr für die Operation. Die Frau konnte wieder gut sehen.

### Wieder lesen ohne Lupe

Trockene Makuladegeneration lautete die Diagnose. Die Augenärztin empfahl Tabletten mit Lutein. Doch die Sehkraft ließ weiter nach. Auch die immer stärkeren Brillen halfen

nicht mehr. Heinrich Glaser\* brauchte eine Lupe, um überhaupt noch etwas entziffern zu können. Aber das ging nur noch bei großen Schriftzeichen. Schließlich gab er das Lesen ganz auf – es war zu mühsam. Auch Gehen und Treppensteigen wurden immer schwieriger, selbst in bekannter Umgebung.

Heinrich Glaser rechnete bereits damit, eines Tages völlig zu erblinden. Da berichteten ihm Freunde von der Augen-Naturheilpraxis. Schon beim ersten Beratungsgespräch fasste er neue Hoffnung. Heute ist er glücklich darüber, wieder mit seiner alten Brille lesen zu können. Und das, obwohl ihm alle Augenärzte versicherten, man könne nichts mehr machen.

### Schülerin kann wieder turnen

Im Alter von neun Jahren kam Marie\* zur Behandlung. Sie leidet unter Retinitis pigmentosa, einer langsam fortschreitenden Erbkrankheit der Augen, die letztlich

zur Erblindung führt. Die Augenärzte konnten Marie nicht helfen. Sie gaben nur praktische Ratschläge für die Schule. Man sollte die Schrift für sie größer kopieren und sie sollte ganz vorne sitzen. Wegen des eingeschränkten Blickwinkels sollte sie sich keinerlei Gefahren aussetzen.

Schon nach vier Wochen Behandlung – auch mit Akupunktur an Stirn und Händen – hatte sich der Blickwinkel merklich vergrößert. Marie braucht heute keine Brille mehr, kann auch kleine Schriften lesen. Und vor allem kann sie sich wieder ungehindert bewegen. Sie fährt mit dem Fahrrad, balanciert mühelos über den Schwebebalken und hat sogar Einradfahren gelernt. Auch in der Dämmerung kann sie sich heute ohne fremde Hilfe bewegen.

\* Namen von der Redaktion geändert.

# Augenleiden

## Wie die Naturheilkunde helfen kann



*Sie fordern von Ihren Patienten auch eine intensive Mitarbeit?*

**Dr. Angelika Zier:** Zunächst einmal fordere ich gar nichts. Es sind oft leidgeprüfte Menschen, die sich hier erst einmal wohl fühlen sollen.

Ich biete aber unterschiedliche Ernährungspläne für die Augen an. Darunter gibt es durchaus auch Gourmet-Rezepte. Viel Wert legen wir überhaupt auf das Verstehen, warum zum Beispiel Wasser getrunken werden soll, was ausgewählte Kräutertees bewirken, warum wir täglich Tageslicht auf der Haut benötigen und wieso Bewegung an frischer Luft heilsam ist.

Wer an kalten Händen oder kalten Füßen leidet und sich mit Kneipp'schen Waschungen anfreunden kann, erhält eine Anleitung für die häusliche Durchführung. Dies ist eine sehr wirkungsvolle Maßnahme, um die Durchblutung anzukurbeln. Wenn der Patient die ersten Fortschritte am eigenen Körper bemerkt, führt er sein Programm dann gerne auch über längere Zeiträume selbstständig weiter.

### Organe, die mit den Augen zusammenhängen

*Warum ist es eigentlich so wichtig, für den ganzen Körper etwas zu tun? Wir gehen doch üblicherweise davon aus, dass für die Augen der Augenfacharzt zuständig ist.*

**Der Augenhintergrund kann nur mit speziellen Geräten untersucht werden**

**Dr. Angelika Zier:** Warum es so wichtig ist, für den ganzen Menschen etwas zu tun, will ich gerne erklären. Die Einflüsse auf das Auge können aus verschiedenen Regionen des Körpers und auch von der Psyche kommen. So hängt das Auge zum Beispiel am Energiekreislauf der Leber. Ist die Leber, etwa durch die Einnahme vieler Medikamente, mit der Entgiftung überfordert, kann sich das in nachlassender Sehfähigkeit äußern. Die Leber zieht also zur wirksamen Entgiftung Energie vom Auge ab, so dass die Sehkraft nachlassen kann. Die Leber muss folglich mitbehandelt werden.

Der Zusammenhang von Auge und Psyche zeigt sich darin, dass Todesfälle, Trennungen, Scheidungen als starke seelische Erschütterungen „auf das Auge schlagen“ und plötzliche Sehverschlechterungen bewirken können.

Das Auge in seiner Funktion ist eben nicht isoliert, es ist ein Teil des Körpers und durch Blutgefäße, Nerven-, Lymph- und Energiebahnen mit dem ganzen Körper verbunden.

Verbesserte Blutwerte, mehr Sauerstoff, bessere Durchblutung, verbesserte Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten, ja selbst gutes Denken und Fühlen können das Auge positiv beeinflussen.

*Sie haben in Ihrer medizinpädagogischen Lehrtätigkeit viel mit Augenfachärzten zu tun. Können diese naturheilkundliche Ansätze überhaupt in ihre Arbeit integrieren?*

**Dr. Angelika Zier:** Während meiner Tätigkeit an der Deutschen Akademie für Ärztliche Fortbildung habe ich mit den Augenfachärzten audiovisuelle Medien entwickelt. Damals stand die Frage der Integration naturheilkundlicher Ansätze in die augenärztliche Tätigkeit noch nicht an.

Seit einigen Jahren bilde ich interessierte Augenärzte in Augen-Akupunkturmethoden aus. Einzelne niedergelassene Ärzte arbeiten partiell damit. Klinikärzte haben nach meiner Erfahrung leider keine Chance, dies in ihrer beruflichen Tätigkeit anzuwenden. Erfreulicherweise suchen Augenärzte aus der Schweiz, Ärzte mit Akupunktur Ausbildung, Vertrauensärzte Schweizer Krankenkassen sowie Schweizer Hausärzte und Internisten die Integration naturheilkundlicher Ansätze über die Zusammenarbeit mit unseren verschiedenen Naturheilpraxen.



**Trauerfälle und andere seelische Erschütterungen können oftmals der Auslöser für eine Augenerkrankung sein**

## Was genau ist Augen-Akupunktur?

Zu Ihren Behandlungsmethoden zählt auch die Augen-Akupunktur. Viele Menschen haben ja Angst vor den Nadeln. Wo genau werden diese denn gesetzt?

**Dr. Angelika Zier:** In unserer Praxis werden weder Nadeln noch Spritzen in das Auge gestochen. Denn dadurch können Sehzellen zerstört werden. Wir verwenden nur feinste sterile Einmalnadeln, die mit sanfter Nadelungstechnik an der Hand, an der Stirn, am Ohr, am Knie oder am Fuß eingesetzt werden.

Die Angst vor Nadeln haben wir bisher, selbst bei Kindern, mit Ablenkung und Belohnung überwinden können. Bei Bedarf können



**Bei der Augenakupunktur nach Professor John Boel werden nicht die Augen selbst, sondern Punkte auf Stirn, Ohr, Hand, Knie oder Fuß genadelt**

## Eine Frau hat es geschafft und macht jetzt anderen Mut

Heute berät sie andere, was sie bei schweren Augenleiden tun könnten – bei Makuladegeneration zum Beispiel. Früher litt Erika Mäurer selbst an dieser Krankheit, jahrelang, ohne Aussicht auf Besserung. Sie fühlte sich abhängig, hilflos, nutzlos, überflüssig, haderte mit ihrem Schicksal und konnte sich nicht damit abfinden, ihr Augenlicht verloren zu haben. Sehr eindringlich beschreibt sie in ihrem Buch „Das Licht kehrt zurück“ diese schlimme Zeit der Verzweiflung.

Auch die Ärzte waren keine große Hilfe. Zu schnell mit der Diagnose, die sie wie ein vernichtendes Urteil empfand. Zu wenig Zeit für Beratung, keine Behandlungsangebote, die noch Hoffnung hätten bringen können. Als besonderen Hohn empfand sie es, wenn man ihr sagte, dass sie nicht völlig erblinden würde, sondern die Augen immer noch eine gewisse Hell-Dunkel-Unterscheidung würden leisten können. Was half ihr das, wenn sie nichts mehr erkennen konnte? Nicht die Möbel und die Haushaltsgeräte, nicht die Bäume und nicht die Menschen...

Als sie schon beschlossen hatte, sich ihrem Schicksal zu fügen, weil ihr doch niemand würde helfen können, traf sie eine Leidensgenossin, die jetzt wieder sehen konnte. Sie war in einer naturheilkundlichen Praxis therapiert worden, in der man sie vor allem mit Akupunktur behandelt hatte. Nach langem Zögern suchte auch Erika Mäurer dort Hilfe.

Und das Wunder geschah. Sie kann heute wieder sehen, selbständig und tatkräftig unterwegs sein. Weil sie aber genau weiß, wie

schwierig das Leben wird, wenn man nichts mehr sehen kann, beschloss sie, ihre Erfahrungen an Betroffene weiterzugeben. Drei Jahre lang engagierte sie sich in einer Selbsthilfegruppe, in der man sich auch mit der richtigen Ernährung bei Augenleiden und der Prävention beschäftigte. Dann entwickelte Erika Mäurer ein Nahrungsergänzungsmittel, das für Entgiftung sorgt und gleichzeitig dem Körper die Nährstoffe zuführt, die zum richtigen Funktionieren der Augen nötig sind. Ein Präparat mit Heidelbeeren, Traubenkernextrakt (OPC), Zeolith und Spirulina-Algen, Citrusbioflavonoiden, aber auch Holunderblüten, Zimt und Nelken, Ingwer, Kakao, Granatapfel, Tagetes, Broccoli und Spinat, Safran und Süßlupine.

Wer bei Erika Mäurer anruft, kann auch Informationen über alternative Behandlungsmöglichkeiten abrufen. Und er bekommt Tipps, was bei diesen oder jenen Beschwerden oder im jeweils individuellen Fall am besten zu tun ist. Wie man sich ernähren soll, welcher Arzt oder Heilpraktiker am ehesten helfen könnte. Auch Dr. Angelika Zier gehört zu ihren Empfehlungen.

Eine ausführliche Info-Broschüre zur Makuladegeneration (€ 13,00) kann man dort ebenso bestellen wie Nahrungsergänzungsmittel oder das Buch „Das Licht kehrt zurück“ (Eigendruck im Selbstverlag, € 19,95).

**Info:** Augen-Vital Mäurer GmbH, Steinbuchweg 138, 47057 Duisburg, Tel. 0203-71 39 75 0, Fax 0203-71 39 75 11, [www.augen-vital.com](http://www.augen-vital.com)

wir aber auch eine anästhesierende Hautsalbe verwenden.

Die gesamte Therapie ist so angelegt, dass die Patienten nach der Akupunkturserie in immer größeren Zeitabschnitten zur Stabilisierung kommen und uns zumeist nur noch selten (ein- bis zweimal im Jahr) oder gar nicht mehr brauchen. Wenn nötig, zeigen wir den Patienten auch, wie sie bestimmte Punkte selbst mit Akupressur behandeln können.

*In welchen anderen Bereichen ist denn noch intensive Aufklärungsarbeit nötig?*

**Dr. Angelika Zier:** Unsere Patienten lernen, das bisher Erlittene nicht ständig zu wiederholen, nicht leidvoll die Aussagen von Professor X nachzuerleben, sondern ihr Denken und Handeln auf die Durchführung ihres naturheilkundlichen Augenprogramms auszurichten. Über die Wirkungszusammenhänge von Denken, Gefühlen und Organreaktionen, wie zum Beispiel beim Glaukom, benötigen viele Patienten Aufklärung.

Ihrem Bedarf und Wunsch entsprechend lernen die Patienten bei uns Akupressur, Augenübungen, wie man



# Augenleiden

## Wie die Naturheilkunde helfen kann



**Auch durch Akupressur lässt sich der Genesungsprozess unterstützen. Eine unkomplizierte Selbsthilfemethode, die im Augenheilzentrum vermittelt wird**

**Kneipp'sche Anwendungen zur Stärkung des Kreislaufs und der Durchblutung sollten die Patienten auch zu Hause regelmäßig durchführen**

**Nach der Behandlung seines Herrchens wurde schon mal ein Blindenhund „arbeitslos“**

Wickel und Auflagen anwendet und vieles mehr. Intensiv aufklären müssen wir ebenfalls oft über die Notwendigkeit des Trinkens, insbesondere bei blauäugigen, blonden Menschen vom homöopathischen Pulsatillatyp, die „nie Durst haben“.

Auch die Wirkungsweise von Tees oder Schüsslersalzen erkläre ich immer wieder. Diese homöopathischen Mineralstoffe können durch ihre Aufspaltung in Ionen eine gute Wirkung im Körper entfalten. Gerade zur Auflösung von Thrombosen im Auge setze ich oft Schüsslersalze ein, natürlich in Kombination mit anderen Methoden. Auch Grauer Star lässt sich damit sehr gut behandeln.

### Heilerfolge, die verblüffen

*Was waren denn die beeindruckendsten Erlebnisse im Verlauf Ihrer langjährigen Praxiserfahrung?*

**Dr. Angelika Zier:** Da gibt es sehr viele beglückende Momente. Einer meiner Patienten, der Mann einer Ärztin, war im Alter von sechzig Jahren auf dem rechten Auge durch eine Embolie in den Endästen der Arteria centralis retinae erblindet. Er stand unter guter ärztlicher Betreuung durch seine Frau, durch Augenfachärzte und Internisten. Zur Vorbeugung weiterer Embolien wurde er mit einem starken Blutverdünner und anderen Medikamenten behandelt. Trotzdem folgte nach vier Jahren die zweite Augenembolie, nun im linken Auge.



Traurig und niedergedrückt kam das Ehepaar im Juli 2007 nach Konstanz in unsere Praxis zum Behandlungstest. Es war unfassbar: Unmittelbar nach der ersten Akupunktur konnte er eine Seite mit unterschiedlich großen Schriftgrößen von oben bis unten lesen und sagte: „Jetzt ist's genug.“

Seine Frau weinte, fiel mir in die Arme und fragte: „Was haben Sie gemacht?“

**Die hohe antioxidative Kraft des Granatapfels sollte man sich auch bei Augenkrankheiten zu Nutze machen**

### Ernährung fürs Auge

**Nach individueller Absprache wird empfohlen:**

- Gemüse wie: Grünkohl – nur ganz kurz erhitzt (Grünkohl = Federkohl), Spinat – roh als Salat (z.B. mit Zwiebeln, Zitrone, Olivenöl), Petersilie – so frisch wie möglich, Möhren – gekocht und zerkleinert mit Olivenöl, Broccoli – kurz erhitzt, Sauerkraut – möglichst roh, Knoblauch – frisch, so oft und so viel wie möglich (mit Avocado)
- Kaltgepresstes Olivenöl, 1. Pressung (extra vergine), Leinöl
- Fetter Hochseefisch wie Seelachs, Makrele, Rotbarsch, Thunfisch, Dorsch (-leber), Schillerlocken (Fisch 3 x eine Portion pro Woche)
- Heidelbeeren, Ananas, Zitronen, Grapefruits, Limetten, Feigen, Pflaumen, blaue Trauben, Holunder, Kürbis, Sojabohnen, Shiitakepilze, Paprika, Peperoni, Tomatensaft
- Vollkomprodukte: Dinkel und Roggen, Essener Brot, Kamutbrot, Buchweizen, Hefe, Getreidekörner, Sojamilch und -sahne
- Kokosmilch, Kokosnüsse, Paranüsse, Pistazienkerne, brauner Reis, Sesamsamen
- Vom Obst sollten täglich morgens/vormittags zwei Portionen gegessen werden (so frisch wie möglich)
- Bunte Obst- und Gemüsesorten bevorzugen (rote Zwiebeln, dunkelgelbe und rote Äpfel, tiefrote reife Tomaten, Blutorangen, rosa Grapefruit)
- Wenn einmal Fleisch auf den Speisezettel soll, dann am besten mit Aubergine, zum Beispiel in Tomaten gedünstet, damit das tierische Eiweiß gut abgebaut wird.





**Dr. Angelika und Holger Zier leiten das Augen-Naturheilzentrum in Konstanz seit mehreren Jahren gemeinsam. Im November 2010 feiert die Praxis ihr 15-jähriges Bestehen**

Anschließend habe ich ihn gleich nochmal unter Zeugen lesen lassen, zum Erstaunen aller Anwesenden. Heute läuft er ohne Begleitung und ohne Stock durch den Park. Die Medikamente konnten reduziert werden, so dass die Leber weniger entgiften muss und wir noch bessere Behandlungschancen haben.

Ein Schießlehrer der Schweizer Polizei mit Makuladegeneration, Augenthrombose, Grauem Star und Diabetes Typ 2 konnte das Zentrum der Schießscheibe nicht mehr erkennen. Er sah alles verzerrt und konnte keine Treffer mehr platzieren. Schweizer Augenärzte und Universitätsprofessoren in Augenkliniken sagten ihm, dass da nichts mehr zu machen sei.

Nach Behandlungen bei uns konnte er beim größten Schweizer Schießen, dem Eidgenössischen Schießen mit 170.000 Teilnehmern, eine Medaille erringen. Diese Medaille brachte er mir – ich sollte sie tragen. Das tue ich natürlich nicht, nutze sie aber, um Patienten in ihrem Therapieprogramm zu motivieren.

## Was jeder zur Vorbeugung tun kann

*Was würden Sie zur Vorbeugung von Augenleiden empfehlen? Sollte man mehr auf die Ernährung achten oder bestimmte Vitamine und Mineralien einnehmen?*

**Dr. Angelika Zier:** Bei der Suche nach den Ursachen von Augenthrombose, Makuladegeneration, Grauem Star und anderen Augenproblemen fielen mir gehäuft Zusammenhänge auf zwischen Augenleiden und Stirnhöhle, Zähnen, Oberkiefer, Schilddrüse, Leber, Niere, Hüfte, Knie, Darm und seelischen Problemen. Aber auch Reizblase, Diabetes, Allergien, Schwerhö-

rigkeit und Arterienverkalkung sind in der Augenbehandlung ein Thema. Folglich ist es notwendig, die bisherige Therapie der Grunderkrankung zu überdenken sowie Narben und Herde mitzubehandeln. Wichtig ist es, für sich selbst festzustellen oder feststellen zu lassen, wo gewisse Schwachpunkte liegen.

Hat man zum Beispiel ständig Infekte in Stirn- und Kieferhöhlen und schon Augenprobleme, sollte unbedingt die Immunabwehr gestärkt werden, zum Beispiel mit Homöopathie oder einer Damsanierung.

Mit zunehmendem Alter werden die Augen auch lichtempfindlicher. Vor allem Blauäugige ab Fünfzig sollten bei starkem Sonnenschein und Schnee eine gute Sonnenbrille mit Seitenschutz tragen.

Ganz allgemein ist reichliches Trinken wichtig, denn es fördert die Gehirndurchblutung und die Fließfähigkeit des Blutes. Wer zu wenig trinkt, gefährdet seine Sehkraft. Die Durchblutung der Netzhaut verschlechtert sich und es kommt durch Sauerstoff- und Nährstoffmangel zur Verkümmern der Netzhaut und des Sehnervengewebes.



**Mit vitaminreicher Ernährung, ausreichend Bewegung und reichlich Trinken kann jeder selbst zur Augengesundheit beitragen**

Ein Basis-Ernährungsplan (siehe Kasten) ist als grobe Orientierung zu sehen und sollte individuell angepasst werden. Auch der Darm muss intakt sein, denn nur dann können die biologisch gut verwertbaren Vitamine und Mineralien auch aufgenommen werden.

*Frau Dr. Zier, wir bedanken uns herzlich für dieses Gespräch.*

## ► Buchtipps & Infos

- SOS Augenlicht e.V. „Makuladegeneration. Schulmedizinische und Alternativmedizinische Therapieverfahren im Vergleich“, ISBN 978-3-00-016054-7, € 24,95
- Andreas Nieswandt, Klaus Kleiber: „Heile deine Augen“, VerlagM, ISBN 978-3-9811742-1-2, € 16,95

(Alle Bücher erhältlich unter [www.ritter24.de](http://www.ritter24.de))

### • Kontaktadresse Dr. Angelika Zier

Augen Naturheilzentrum, Robert-Koch-Str. 15, 78464 Konstanz, Tel. 07531-3 63 05 74, [dr.zier@augen-acupunktur.de](mailto:dr.zier@augen-acupunktur.de)

### • Infos zu Augenkrankheiten

[www.dgk.de](http://www.dgk.de)  
(Deutsches Grünes Kreuz)  
[www.augeninfo.de](http://www.augeninfo.de)  
[www.glaukom-kinder.de](http://www.glaukom-kinder.de)  
[www.makuladegeneration.org](http://www.makuladegeneration.org)  
(SOS Augenlicht e.V.)

▪ Beim Deutschen Grünen Kreuz gibt es auch Broschüren zum Thema Glaukom: „Hochdruck im Auge. Was Sie über das Glaukom (Grüner Star) wissen sollten“. Gegen Einsendung eines mit 1,45 € frankierten DIN-A5-Rückumschlags zu bestellen bei: DEUTSCHES GRÜNES KREUZ e. V., Schuhmarkt 4, 35037 Marburg. Telefon: 0 64 21 / 293 123.

▪ Eine Liste mit Therapeuten, die nach der Augenakupunktur nach Professor John Boel arbeiten, ist erhältlich beim BIO Leserservice, Monatshäuser Str. 8, 82327 Tutzing. Tel. 08158-80 21. E-Mail [bioneidhardt@aol.com](mailto:bioneidhardt@aol.com)

