INHALT

Vorwort ▶ S. 6
Das S.E.H.E.N.-Prinzip ▶ S. 9
Nachwort ▶ S. 154

Teil 1

Kapitel 1
Die Augen als Spiegel deiner Gesundheit ▶ S. 14

Kapitel 2
Wie das Auge wirklich funktioniert ▶ S. 23

Kapitel 3
Was uns ab 40 in den Augen beschäftigt ▶ S. 33

Kapitel 4
Der Darm-Leber-Auge-Zusammenhang ▶ S. 43

Kapitel 5
Was die Seele sowie Stress mit deinen Augen machen ▶ S. 55

Kapitel 6
Körperhaltung, Kiefer & Co. – die vergessenen Einflüsse ▶ S. 64

Teil 2

Kapitel 7
Grauer Star: Wenn der Blick trüb wird ► S. 76

Kapitel 8
Grüner Star – der stille Sehräuber ► S. 83

Kapitel 9
Makuladegeneration –
Das Zentrum des Sehens schützen ► S. 90

Kapitel 10
Fehlsichtigkeit, Entzündungen
und äußerliche Beschwerden ► S. 99

Teil 3

Kapitel 11
Ernährung als Augenheilmittel ► S. 112

Kapitel 12
Mikronährstoffe, die wirklich einen
Unterschied machen ► S. 121

Kapitel 13
Augen entlasten im digitalen Alltag ► S. 135

Kapitel 14
Dein persönlicher Präventionsplan ► S. 146