

A woman with dark hair, wearing a white sweater, is sitting in a chair and reading a book. She has her eyes closed and a thoughtful expression. She is holding a pair of glasses in her right hand. The background is a bookshelf filled with books.

Ganzheitliches Sehtraining

Besserung
in Sicht!

Ganzheitliche Optiker und Augenkundler sind überzeugt, dass unser Sehvermögen nicht in Stein gemeißelt ist, sondern von einer guten physischen, aber auch psychischen Verfassung abhängt. Drei Experten verhelfen ihren Patienten mit unterschiedlichen Methoden zu einer verbesserten Sehkraft.

TEXT: IRISA S. ABOUZARI

In unserer überwiegend bewegungsarmen Computer- und Smartphonegesellschaft leiden immer mehr Menschen an Kurzsichtigkeit. Auch beruflicher oder privater Stress schwächt die Sehkraft und kann sogar zu schweren Augenerkrankungen führen. Der Augenarzt und Pionier im Bereich Sehtraining, Dr. William Horatio Bates (1860–1931), fand in Experimenten mit seinen Studenten heraus, dass wir unsere Sehfähigkeit verbessern können, wenn wir die Augenmuskeln trainieren. Ganzheitlich arbeitende Optiker, Sehtrainerinnen und Augenheilkundler sind ebenfalls davon überzeugt, dass Sehtraining helfen kann. Sogar bei schweren Augenerkrankungen kann es flankierend dazu beitragen, degenerative Prozesse aufzuhalten. Dabei ist es wichtig zu begreifen, dass die Augen Spiegel und Botschafter unserer Seele sind. Deshalb wirkt ganzheitliches Sehtraining besonders nachhaltig, wenn die persönliche Lebenseinstellung und der Gefühlshaushalt mit berücksichtigt werden.

Die Augenoptikermeisterin, Sehtrainerin und Augenkinesiologin Caroline Ebert erlebt in ihrer Praxis im bayerischen Töging am Inn täglich, dass verspannte Augenmuskeln den Augapfel verformen können und

dass es möglich ist, diese Verformung rückgängig zu machen: „Wenn es gelingt, diese Muskelanspannungen zu lösen, kann der Augapfel wieder seine ursprüngliche Form annehmen.“ Sechs äußere Augenmuskeln bewegen jeden Augapfel. Das harmonische Zusammenspiel dieser Muskeln ist wichtig für unsere Sehkraft und lässt sich trainieren. Dabei empfiehlt es sich, ab und zu die Brille abzusetzen. Denn die geschliffenen Gläser geben eine bestimmte Fokussierung der Augen vor.

Doch „ganzheitliches Augen- training darf man nicht auf das reine Muskeltraining der äußeren und inneren Augenmuskulatur reduzieren“, betont Caroline Ebert. „Eine gute

Sehfähigkeit ist eng verbunden mit einer guten physischen, aber auch psychischen Verfassung. Auch die Ernährung, die Körperhaltung, die Atmung, das persönliche Umfeld eines Menschen und vorhandene Glaubensmuster beeinflussen die Fähigkeit des Sehens.“

Ein wesentlicher Einflussfaktor ist ihrer Erfahrung nach Stress: „Stress kann sich negativ auf die Augen auswirken. So verändert sich zum Beispiel die Atmung. Auch das Gesichtsfeld des Menschen verengt sich.“

VERFORMUNGEN SIND NICHT FIX

In der Schulmedizin geht man davon aus, dass der Augapfel eines Kurzsichtigen zu lang ist und der eines Weitsichtigen zu kurz. Auch Caroline Ebert kann diese Unterschiede messen. Doch ihre Erfahrung zeigt, dass diese Verformungen nicht fixiert sind: Findet der Klient einen Weg, seine Probleme zu lösen oder seine Situation mit neuen Augen anzuschauen, kann sich die veränderte Sichtweise auch auf die physische Sehkraft auswirken.

Der klassische Kurzsichtige bemüht sich nach Caroline Eberts Erfahrung durch besonders hohe Leistungen um die Anerkennung seiner Mitmenschen. Er arbeitet lieber im Büro als im Außendienst. „Erkenn-

SO STÄRKEN SIE IHRE SEHKRAFT

- Gönnen Sie Ihren Augen **viel Bewegung**.
- Bieten Sie Ihren Augen ein **inspirierendes Umfeld**.
- Überprüfen Sie Ihre **Glaubenssätze** in Bezug auf Ihre Sehkraft und gewöhnen Sie sich optimistische Gedanken über das Sehen an. Wohltuend ist zum Beispiel die Affirmation: „**Ich kann meine Sehkraft verbessern.**“
- **Ernähren Sie sich vitaminreich**. Wichtig für die Augen sind zum Beispiel Vitamin A (Beta-Carotin), Vitamin B1 und B12, Vitamin C und E.
- Verbringen Sie möglichst viel Zeit draußen in **natürlichem Tageslicht**.





Die Sehtrainerin Caroline Ebert zeigt eine Übung, die die Anpassungsfähigkeit der Linse an unterschiedliche Entfernungen stärkt

bar sind viele Ängste, die oft von den Eltern übertragen oder unterstützt wurden“, sagt Caroline Ebert. „Dann scheint es für die Person einfacher, sich in einen sicheren Bereich zurückzuziehen.“ Doch die überwiegende Tätigkeit im Nahbereich verfestigt das System der Kurzsichtigkeit noch mehr. Bei Weitsichtigen hat die Sehtrainerin die Erfahrung gemacht, dass diese Menschen dazu neigen, die Fehler eher beim anderen zu sehen.

Wussten Sie, dass wir weitsichtig geboren werden? „Fünf bis sieben Dioptrien sind normal“, sagt Caroline Ebert, „das verwächst sich bis zum Schulalter.“ Durch Bewegung und die interessierte Erkundung unserer Umgebung trainieren wir von früher Kindheit an unsere Augenmuskeln. Die Augenlinse ist am Ziliarmuskel mit Zonulafasern aufgehängt. Spannt sich der Ziliarmuskel an, lockern sich die Zonulafasern. Damit einhergehend wölbt sich die Augenlinse stärker. Nun ist es möglich, Objekte in der Nähe klar zu erkennen. Unsere Augenlinse kann sich in den ersten Lebensjahren mit der Zeit immer flexibler auf unterschiedliche Entfernungen ein-

„Trockene und gereizte Augen, verschwommene Sicht und Lichtempfindlichkeit sind häufig auf eine einseitige Beanspruchung der Augen zurückzuführen“

stellen; wir werden so im Optimalfall auf natürliche Weise normalsichtig und brauchen keine Brille. Diese Anpassungsfähigkeit der Linse wird Akkomodation genannt.

MUSKELBLOCKADEN KÖNNEN SEELISCHE GRÜNDE HABEN

Bleibt die angeborene Weitsichtigkeit im Schulalter bestehen, ist dies ein Zeichen dafür, dass der Augapfel durch die äußeren Augenmuskeln verkürzt wird – das Bild entsteht dann

hinter der Netzhaut. Weitsichtige nutzen die Akkomodation nicht nur in der Nähe, sondern auch beim Blick in die Ferne, um das Bild auf die Netzhaut zu bringen. Dies kann nach Caroline Eberts Erfahrung dazu führen, dass dem Auge so mit der Zeit die Kraftreserven für die eigentlich vorgesehene Nutzung der Akkomodation ausgehen, nämlich für das scharfe Sehen nahe gelegener Objekte.

In vielen Klientengesprächen hat sie festgestellt, dass die Muskelblockaden bei Weitsichtigen häufig auch seelische Gründe haben, zum Beispiel ein verletztes Selbstwertgefühl, Enttäuschungen oder eine Wahrnehmung, in der die persönliche Umwelt als feindlich eingeschätzt wird. Darüber hinaus beobachtet sie bei Weitsichtigen eine Tendenz, in schwierigen Situationen nicht genau hinschauen zu wollen, vielleicht weil es ihnen zu schwer erscheint, diese Erkenntnisse zu ertragen.

COMPUTERARBEIT: STRESS PUR FÜR DIE AUGEN

In der Schulmedizin nimmt man an, dass die Elastizität der Augenlinse im Alter abnimmt. Ganzheitliche Sehtrainer gehen jedoch davon aus, dass der Ziliarmuskel im Augeninneren ermüdet, der für die flexible Anpassung der Linse an unterschiedliche Entfernungen zuständig ist, und einfach wie ein normaler Muskel trainiert werden kann. Auch eine Ausleitung und Entgiftung kann der Linse gut tun und Ablagerungen abtransportieren.

Trockene und gereizte Augen, verschwommene Sicht, Lichtempfindlichkeit und Schulter- und Nackenverspannungen sowie Konzentrationsprobleme sind nach Caroline Eberts Erfahrung häufig auf eine einseitige Beanspruchung der Augen am Arbeitsplatz zurückzuführen. „Am Computer schauen Sie fast durchgängig in dieselbe Ent-



Übungen für Weitsichtige:

So bekommt
Nahliegendes Kontur

- Stützen Sie die Arme auf dem Tisch auf, legen Sie den Kopf in die Hände und massieren Sie an verschiedenen Akupressurpunkten um das Auge herum, die sich alle auf der Kante der Augenhöhle befinden. Massieren Sie mit der rechten Hand beim rechten Auge entgegen dem Uhrzeigersinn und mit der linken Hand beim linken Auge mit der linken Hand im Uhrzeigersinn.
- Decken Sie ein Auge ab, strecken Sie die Hand aus und schauen Sie den Daumen an. Folgen Sie ihrem langsam auf die Nase herangeführten Daumen mit dem Blick. Strecken Sie Ihre Hand nun wieder aus und wiederholen Sie diese Abstandsänderungsübung. Mit dieser Übung trainieren Sie sowohl Ihre Augenmuskeln als auch die Flexibilität Ihrer Augenlinse, ihre Brechkraft unterschiedlichen Blickdistanzen anzupassen.
- Eine positive Affirmation bei (Alters-)Weitsichtigkeit könnte lauten: „**Ich erschaffe mir jetzt ein Umfeld, das ich mit Liebe betrachten kann.**“

Übungen für Kurzsichtige:

So schärfen Sie
Ihren Blick

- Nehmen Sie die Brille öfter ab und riskieren Sie es, mal nicht alles scharf zu sehen.
- Gönnen Sie sich entspannende Massagen des Schulter- und Nackenbereichs.
- Decken Sie ein Auge ab und schauen Sie auf einen Daumen. Strecken Sie ihn dann aus und ziehen ihn anschließend wieder nah an die Nase. Wiederholen Sie diese Übung mehrmals.
- Klopfen Sie mit beiden Händen sanft vom Hinterkopf aufwärts bis zum Haaransatz an der Stirn. Umkreisen Sie anschließend klopfend Ihre Ohren. Streichen Sie nun sanft Ihr Gesicht von der Mitte nach außen hin aus.
- Eine positive Affirmation bei Kurzsichtigkeit könnte lauten: „**Ich bin gut genug, so wie ich bin.**“

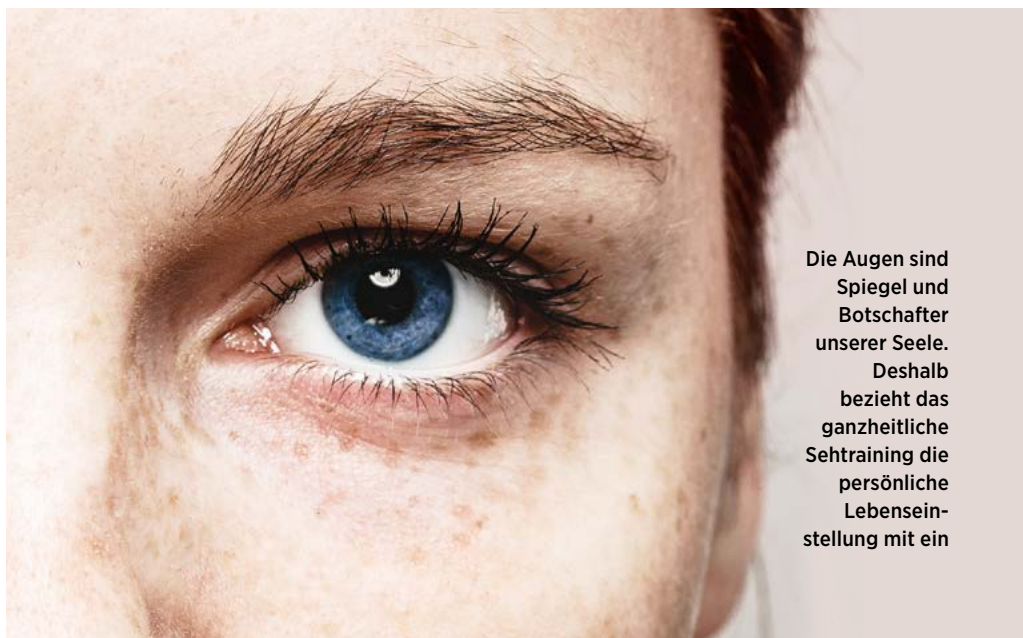
fernung“, erklärt sie. „Dadurch verspannt sich der Ziliarmuskel, der die Augenlinse steuert, und unsere Augen können sich nicht mehr so schnell auf unterschiedliche Entfernungen einstellen, wodurch die Altersweitsichtigkeit gefördert wird. Bei jungen Menschen führt dies häufig zu einer Zunahme der Kurzsichtigkeit.“

Der starre Blick auf den Computerbildschirm begünstigt auch den sogenannten Tunnelblick, denn wenn wir unser seitliches Gesichtsfeld kaum noch nutzen, spart unser Gehirn Energie ein und die Fähigkeit, auch den Randbereich wahrzunehmen, verschlechtert sich. Das periphere und das räumliche Sehvermögen bleibt häufig auch nach dem Arbeitstag am Computer weiter eingeschränkt, was spätestens auf dem Heimweg bei der

Teilnahme am Straßenverkehr gefährlich werden kann.

Beim Vorgang des Sehens wird darüberhinaus der sogenannte Sehfärbstoff Rhodopsin verbraucht. Der Körper kann diesen Sehfärbstoff nur in der Dunkelheit bilden. Am Bildschirm

sind unsere Augen jedoch permanent künstlichem Licht ausgesetzt. „Das künstliche Licht ist für unsere Augen und unser Gehirn sehr fordernd“, erklärt Caroline Ebert. „Es enthält einen hohen Blaulichtanteil, der sogar die Netzhaut schädigt.“



Die Augen sind Spiegel und Botschafter unserer Seele. Deshalb bezieht das ganzheitliche Sehtraining die persönliche Lebenseinstellung mit ein



Zu lang in den Computer zu blicken, begünstigt Kopfschmerzen und Kurzsichtigkeit

licht-Nadeln sowie mit ultradünnen kurzen Edelnadeln ein. Die für die Augenheilkunde relevanten Akupunkturpunkte hat Kleiber aus acht weltweit anerkannten Akupunktur-systemen zusammengeführt.

DIE DURCHBLUTUNG IM VISUELLEN SYSTEM

Flankierend unterstützt der Heilpraktiker die Stärkung des Immunsystems seiner Patienten sowie die Funktion wichtiger Organe, die in enger Beziehung zum Sehvorgang stehen, allen voran Leber, Nieren und Milz. Je nach Situation werden die Patienten vom Klinikteam unter anderem auch mit Homöopathie, Farblighttherapie, craniosakraler Osteopathie, Psychotherapie, medizinischer Heilhypnose und heilsamen Klängen behandelt. „Meine Therapie ist so erfolgreich, weil ich nicht nur das Auge behandle, sondern den gesamten Menschen“, ist Kleiber überzeugt.

Ein wichtiger Baustein in seinem Therapiekonzept sind Augenübungen. Deren wesentlicher Nutzen besteht

Sogar bei schweren degenerativen Augenerkrankungen können Augenübungen den Heilungsprozess enorm unterstützen: In Klaus Kleibers Tagesklinik für alternative Augenheilkunde im baden-württembergischen Badenweiler werden Augenbewegungen regelmäßig gezielt eingesetzt. Klaus Kleiber ist Ingenieur, Heilpraktiker und seit rund 20 Jahren Experte für ganzheitliche Augenheilkunde.

GANZHEITLICHES AUGEN-TRAINING BEI SCHWEREN AUGENERKRANKUNGEN

Die meisten von Klaus Kleibers Patienten kommen mit alarmierenden Diagnosen wie Makuladegeneration, Grauem oder Grünem Star. Unter Makuladegeneration werden Erkrankungen der Netzhaut des Auges zusammengefasst, die das Augenareal Macula lutea („Gelber Fleck“) betreffen; beim Grauen Star ist die Augenlinse getrübt und Grüner Star bezeichnet eine Reihe von Augenerkrankungen, die einen Verlust von Nervenfasern zur Folge haben. Da diese Erkrankungen aus schulmedizinischer Sicht in der Regel als unheilbar gelten, sind die Betroffenen häufig verzweifelt.

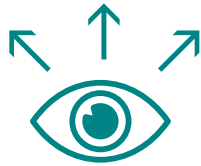
Nach einer aufwendigen ganzheitlichen Anamnese startet die mehr-

tägige Intensivtherapie in der Tagesklinik. Schwerpunkt von Kleibers Therapiemethode, die er entwickelt hat, um dem Patienten Schmerzen oder ein blaues Auge zu ersparen, ist die sogenannte Low-Laser-Licht-Akupunktur: Dabei werden die Lichtnadeln mit ultraschwachem Laserlicht mit Applikatoren auf die Akupressurpunkte aufgesetzt. Bei Bedarf setzt er auch eine spezielle Schädelakupunktur mit Farb-

TIPP

Augengerechtes Arbeiten am Computer

- Gönnen Sie sich jede halbe Stunde einige Momente der Dunkelheit, indem Sie palmieren, das heißt Ihre Augen mit Ihren Händen bedecken. Genießen Sie diese kleine Auszeit, in der Ihre Augen den so wichtigen Sehfärbstoff wieder nachbilden.
 - Spezielle Folien für den Monitor können das energiereiche kurzwellige Licht absorbieren, auch eine Handvoll Heidelbeeren am Tag schützt die Augen.
 - Hochwertige Vollspektrumlampen wie von der Firma „Natur Nah“
- ahmen das Spektrum des natürlichen Sonnenlichts nach, was für die Augen eine enorme Entlastung darstellt.
- Rasterbrille: Lochbrillen sollen schon bei den Aborigines bekannt gewesen sein, die Löcher in Muscheln bohrten. „Die Rasterbrille regt die Augen zu sehr schnellen Bewegungen an, sie fördert die Durchblutung des Sehbereichs, die Wahrnehmungsfähigkeit, die Sehschärfe und das Farbempfinden“, erklärt Caroline Ebert.



Augenübung nach Klaus Kleiber

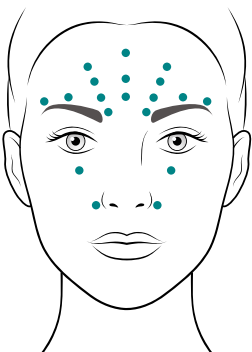
Halten Sie Ihr Kinn fest. Nehmen Sie einen Kuli oder den Daumen vor die Nase und starren darauf. Nun sehen Sie den Kuli oder den Daumen scharf, doch das Bild dahinter verschwimmt ein wenig, weil das Auge nicht mehr hin- und herrast. Starren Sie nun weiter auf den Kuli, den Sie nacheinander langsam nach rechts und nach links führen, dann nach oben und nach unten, dann im Kreis, im Uhrzeigersinn und in die entgegengesetzte Richtung. Lassen Sie die Augen immer mit dem Kuli oder Ihrem Daumen mitwandern. Anschließend kneifen Sie die Augen fest zusammen. Öffnen Sie sie nun so weit wie möglich und schauen Sie sich freudig um!

Im zweiten Teil der Augenübung schauen Sie abwechselnd in die Nähe und in die Ferne.

Klaus Kleiber empfiehlt, mit drei Übungseinheiten pro Tag zu beginnen.



seiner Überzeugung nach darin, dass sie die Durchblutung im visuellen System fördern. Jeder Muskel, der sich bei der Übung anstrengt, wird besser durchblutet und energetisiert. In jedem der sechs Augenmuskeln ist ein winziger Nerv eingebaut. Wenn die Muskeln erstarken, weil sie besser durchblutet sind und eine bessere Sauerstoffzufuhr haben, profitiert auch der Nerv davon. Das führt dazu, dass der hintere Bereich des Auges energetisch besser versorgt wird. Die sechs kleinen Nerven münden dann in den großen Sehnerv, dem die Energetisierung ebenfalls guttut.



Die Punkte zeigen die für die Augenheilkunde relevanten Akupunkturpunkte. Der Augenheilkundler Klaus Kleiber hat sie aus acht weltweit anerkannten Akupunktur-systemen zusammengeführt

Helfen Sie Ihrem Darm!

Ihr Darmspezialist seit 50 Jahren!

- Für eine gesunde Darmschleimhaut*
- Für das Immunsystem**
- Während und nach Antibiotika-Therapie



* Die enthaltenen Vitamine B2 und Biotin tragen zur Erhaltung normaler Schleimhäute bei.
** Die enthaltenen Vitamine B6 und B12 tragen zu einer normalen Funktion des Immunsystems bei

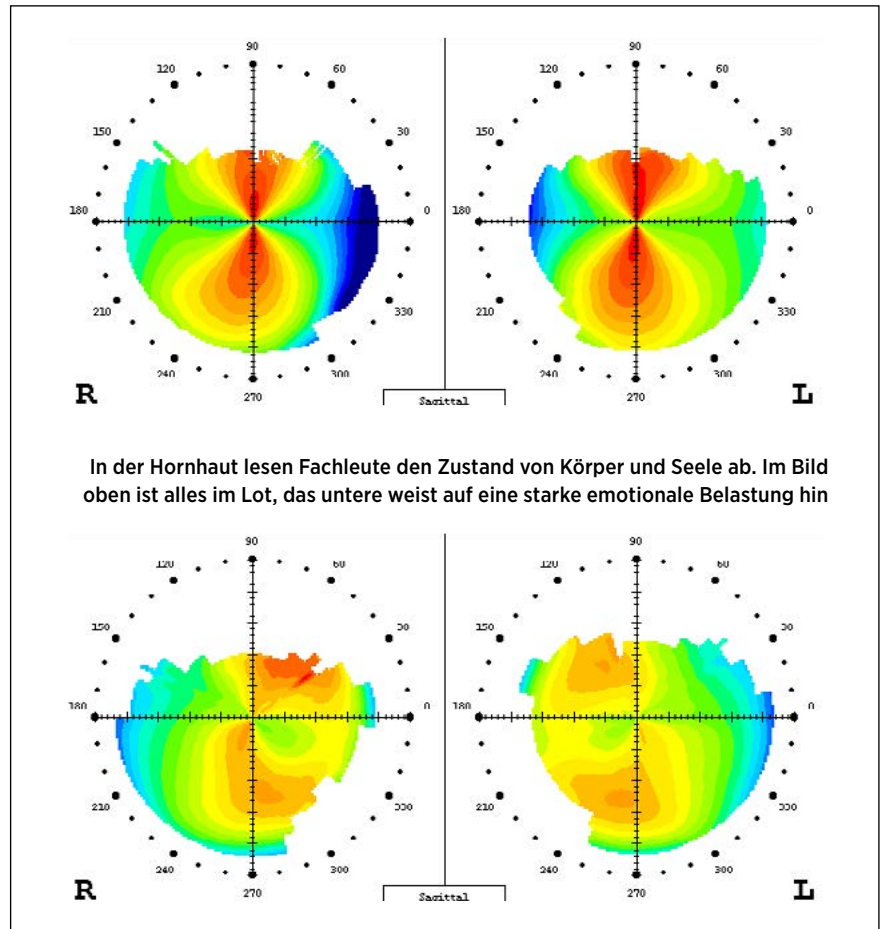
Machen Sie mit bei #wirsinddrwolz



WENN MUTTER UND VATER EIN DORN IM AUGE SIND

Ursula Büchler, Optikermeisterin und Heilpraktikerin für Psychotherapie mit Praxis im niederbayerischen Wallersdorf, hatte während ihrer Weiterbildung zur Sehehrerin bei Dr. Roberto Kaplan ein Schlüsselerlebnis: Der Facharzt für funktionale Augenheilkunde hatte eher beiläufig erwähnt, dass man in der tibetischen Medizin das rechte Auge dem Vater zuordnet und das linke der Mutter. In der Pause im Park deckte Ursula Büchler neugierig ihr rechtes Auge ab und empfand gleich ein furchtbares Deprimiertsein, sogar die Farben der Pflanzen im Park trugen einen Grauschleier. Dann deckte sie ihr linkes Auge ab – und verspürte eine euphorische Lebenslust! Auch die Farben um sie herum strahlten fröhlich. Zum ersten Mal empfand sie Mitgefühl für ihre Mutter, deren schwere Kriegstraumata die Mutter-Tochter-Beziehung bisher belastet hatten.

Bald entwickelte sie ihr eigenes Therapiesystem der integrativen Sehtherapie. Ursula Büchler ist davon überzeugt, dass sich psychische Belastungen im Auge zeigen und die Sehkraft beeinflussen. „Wir sehen die Welt nicht, wie sie ist – wir sehen die Welt, wie wir sind“, sagt sie. In Augenerkrankungen können sich

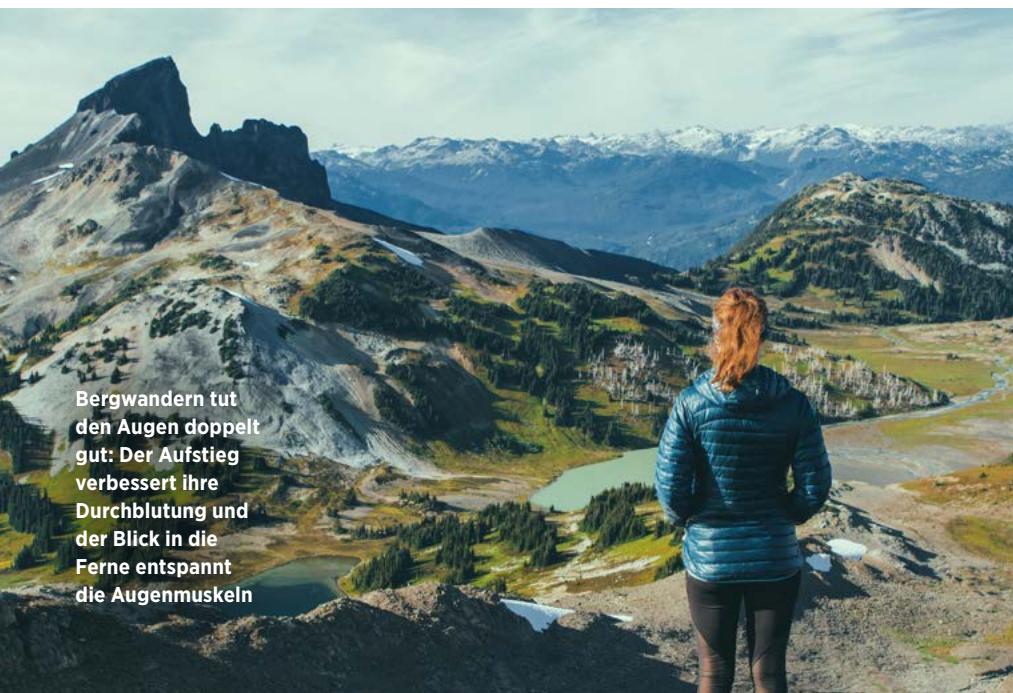


ihrer Erfahrung nach Spannungen im Familiensystem manifestieren. Auf dem Heilungsweg sei es deshalb wichtig, sich ehrlich einzugestehen, was man selbst oder ein Familienmitglied nicht sehen möchte – und

warum. Neben der Messung der Brillenstärke, der Sehleistung und des Augendrucks sowie der Feststellung des Führungsauges nutzt die Optikermeisterin zur Diagnose Messdaten der Horn- und der Netzhaut, in denen sie wie in einem offenen Buch liest. Beziehungsprobleme, Traumata oder Krankheiten sind darin wie eingraviert.

WELCHES ELTERNTEIL FEHLT?

Häufig lässt Ursula Büchler ihre Klienten eine Augenklappe aufsetzen und jeweils ein Auge Bewegungen vollführen. Dabei achtet sie auf Körpersprache, Mimik und Atem. An den Stellen, an denen der Atem stockt, das Auge innehält oder abdriftet, sind ihrer Erfahrung nach unangenehme Gefühle begraben. „Dann gehe ich in therapeutischen Gesprächen auf die



Bergwandern tut den Augen doppelt gut: Der Aufstieg verbessert ihre Durchblutung und der Blick in die Ferne entspannt die Augenmuskeln

Suche, woher diese Störung kommt: aus dem eigenen Leben, zum Beispiel durch Unfälle oder traumatische Ereignisse, oder ob sie von den Eltern oder Großeltern mitgegeben wurden.“ So kann ein Hüftproblem, das in der linken Hornhaut „eingraviert“ ist, darauf hinweisen, dass die Klientin selbst eine Hüftoperation braucht – oder dass ihre Mutter früher einmal eine Hüft-OP hatte und die Klientin diese Zeit als Belastung empfand.


Ein wichtiger weiterer Test ist der Fusionstest: Ursula Büchler bewegt einen Kuli auf die Nasenspitze des Klienten zu. Weicht ein Auge von der Mittellinie ab, erkennt die Therapeutin an der Art der Augenbewegung, mit welchem Stressmuster der Klient reagiert und welche Elternseite möglicherweise ausschlaggebend für die Konfliktlösung ist.

Nach der Diagnose führt sie ein Therapiesgespräch mit jeweils einem Auge, als wäre es die Mutter, der Vater persönlich. Wie bei einer Familienaufstellung kommen so übernommene, häufig ungeliebte Anteile des Vaters oder der Mutter an die Oberfläche des Bewusstseins. Durch Gespräche mit den internalisierten Eltern unterstützt Ursula Büchler ihre Klienten dabei, eine Lösung ihrer familiären Probleme zu finden. Flankierend begleitet sie sie

mit körperenergetischer Medizin nach Körbler und vermittelt sie bei Bedarf an Craniosacraltherapeuten, Homöopathen oder Atemtherapeuten. Lösen sich die emotionalen Blockaden auf, fallen dem Klienten die Augenfolgebewegungen leichter, die Sehkraft verändert sich messbar.

MIT NEUEN AUGEN SEHEN

Wer das ganzheitliche Sehtraining einfach mal ausprobieren möchte, sollte für einige Zeit konsequent am Ball zu bleiben. Vergessen Sie nicht, Ihren Augen immer wieder eine Pause zu gönnen. Reduzieren Sie regelmäßige Stressfaktoren, zum Beispiel indem Sie die Qualität des Lichts verbessern. Bewegen Sie sich regelmäßig, gönnen Sie Ihren Augen Abwechslung und Inspiration.

Nehmen Sie wahr, wie sich Ihre Sehkraft in belastenden Lebensphasen verändert, und üben Sie bewusst hinzuschauen und eine nachhaltige, konstruktive Lösung zu finden. So kann ganzheitliches Sehtraining Sie Schritt für Schritt dazu führen, schwierige Situationen aus einer neuen, gelassenen Perspektive zu betrachten. Und möglicherweise spiegeln Ihre Augen Ihr größeres seelisches Wohlbefinden bald auch wider – mit einer erstarkten Sehkraft! 



Kaffeeirschen

Die Jacobs

90/36 Tassen

Chi-Cafe®
- balance -



Lebenskraft genießen

- Schonend gerösteter und grüner Kaffee, Guarana, Granatapfel und Ginseng
- 55 % Akazienfaser-Ballaststoffe
- Mit basischem Magnesium¹ und Calcium²
- Cremig und besonders bekömmlich

ChiTea **NEU**

Ihr Fasten- und Diät-Begleiter. Feinherber Genuss. Neuer Schwung für Ihren Energie-Stoffwechsel¹

- Grüntee, Matetee und grüner Kaffee
- Guarana und indischer Ginseng
- Limone, Mango und Acerolakirsche
- 12 wertvolle Pflanzenauszüge

**99% weniger Aluminium als
üblicher Grün- und Schwarztee!**



72 Tassen

Dr. Jacob's®

Sichern Sie sich gleich Ihren **Neukunden-Rabatt*** in unserem Online-Shop: www.DrJacobs-Shop.de

Rabatt*
20%
Code: **BIO219**

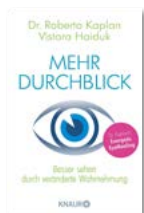
* Einmalig gültig per Aktionscode bis 05.06.2019 auf Ihre erste Bestellung im Online-Shop. Bücher sind ausgeschlossen. Nicht kombinierbar mit anderen Aktionen.

BUCHTIPPS



» GANZHEITLICHES AUGENTRAINING. EFFEKTIVE SEHÜBUNGEN NACH DER BATES-METHODE «

Caroline Ebert, Schirner 2013, 96 Seiten, 6,95 Euro



» MEHR DURCHBLICK – BESSER SEHEN DURCH VERÄNDERTE WAHRNEHMUNG «

Roberto Kaplan und Vistara Haiduk, Droemer Knauer, 256 Seiten, 10 Euro



» DAS ANDERE AUGENBUCH. SEELE UND SEHEN – EIN LEITFADEN FÜR BETROFFENE «

Ilse Stempel, KVC Verlag 2018, 323 Seiten, 19,80 Euro