



## „Naturheilkunde hilft auch Augen, die vom Smartphone überlastet sind.“

Von Dr. Hergen H. Riedel

Erstellt am 9 Sep 2014 - 15:03

„Die Integrative Medizin nutzt naturheilkundliche Therapien nicht nur bei Krankheiten wie Krebs. Auch bei Alltagsschwächen kann sie Erfolge erzielen, etwa wenn die Augen durch eine sehr intensive Nutzung von Smartphones überanstrengt sind“, sagt Dr. Ralf Heinrich, Leiter der Praxisklinik für Integrative Medizin in Berlin. Heinrich verweist auf eine Umfrage der Firma Zeiss und des Fachmediums Eyebizz. Demnach blickt der Smartphone-Besitzer durchschnittlich 60-80 Mal pro Tag auf ein Display. Vielnutzer (17 Prozent) sogar mehr als zehn Mal pro Stunde. Diese Konzentration des Sehens auf ein kleines, helles Anzeigefeld hat Folgen: Mehr als die Hälfte der Befragten klagt über Augenermüdung, Nackenverspannungen oder Kopfschmerzen.

„Bei einem derartigen Beschwerdebild helfen Entspannungsübungen, aber auch weitergehende Maßnahmen. Heavy User von Smartphones sollten auf eine Ernährung achten, dank derer sich die Augen regenerieren können. Dazu gehören ausreichend B-Vitamine und Mineralien“, sagt Heinrich. Lässt die Sehkraft nach oder Objekte erscheinen nur noch verschwommen, ist der Gang zum Augenarzt ratsam. Vorsorge und ausgewogene Ernährung unterstützen jedoch gesundes Sehen. Ein Mangel an Vitamin A kann Sehschwäche oder Nachtblindheit bedeuten. Vitamin B2, Vitamin C, Vitamin E sowie Carotinoide schützen das Auge.

Auch andere Therapien der Integrativen Medizin und Naturheilkunde helfen, da viele Augenleiden ihren Ausgang bei Stoffwechselleiden haben. Die Naturheilkunde setzt hier an. Sie will den Körper zurück in eine Balance bringen, damit sich dieser selbst helfen kann. Die Chelat-Therapie (Ausleitung von Giftstoffen) oder auch Ozon-Therapie sind Therapien einer ganzheitlichen Medizin, die co-medikativ zu weiteren Therapien die Sehkraft stärken und Kurz- und Weitsichtigkeit oder Glaukom begegnen können.

So zielt die Chelat-Therapie darauf ab, sogenannte freie Radikale zu attackieren. Diese aggressiven Substanzen entstehen als Folge von einseitiger Ernährung, von Stress oder durch Rauchen. Die Chelat-Therapie kann krankheitsfördernde Metalle ausleiten, die zur einer „Verkalkung“ der Gefäße führen. „Sie zielt darauf ab, den Körper zu entgiften und sehkraftmindernden Durchblutungsstörungen im Kopf entgegenzuwirken“, so Heinrich.

Die Chelat-Therapie bindet sich in der Praxisklinik für Integrative Medizin ein in ein ganzheitliches Behandlungskonzept. Es vereint verschiedene Therapien unter einem Dach: Cellsymbiosis-Therapie, Intravasale Laserbluttherapie, Vitalfeld-Therapie, Hyperthermie, Oncothermie, Intratumorale Galvanotherapie, Ozon-Therapie, Homöopathie, Eigenbluttherapie, biologische Hormontherapie.

Kontakt: Dr. Ralf Heinrich, Tel. 030-7901653-3 Fax: 030-7901653-4 [praxisdrheinrich\(ad\)gmail.com](mailto:praxisdrheinrich(ad)gmail.com)

Praxisklinik für Integrative Medizin. \* Dr. med. Ralf Heinrich \* Arzt für Naturheilverfahren \* Schwerpunkt: Biologische Tumorbehandlung. Dazu: Cellsymbiosis-Therapie, Intravasale Laserbluttherapie, Vitalfeld-Therapie, Hyperthermie, Oncothermie, Intratumorale Galvanotherapie, Ozon-Therapie, Homöopathie, Eigenbluttherapie, biologische Hormontherapie. Seit 2005 ärztliche Privatpraxis. Fasanenstr. 48, 10719 Berlin. Zertifizierter Cellsymbiosistherapeut und Referent der Akademie für Cellsymbiosistherapie. Mitglied der Ärztekammer Berlin und Mitglied des Berliner Vereins homöopathischer Ärzte e.V., Mitglied der Deutschen Gesellschaft für Onkologie, Mitglied im Verein für Biologische Krebsabwehr.

<http://www.praxisklinik-in-berlin.de/> [1]



„Naturheilkunde hilft auch Augen, die vom Smartphone überlastet sind.“

Veröffentlicht auf medcom24 (<https://www.medcom24.de>)

---

- [Krankheiten und Therapien](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 19 Jun 2019 - 00:44):** <https://www.medcom24.de/node/19447>

**Links:**

[1] <http://www.praxisklinik-in-berlin.de/>