

Anatomie des Auges

Die Augen liegen in den von Schädelknochen gebildeten Augenhöhlen – eingebettet in weiches Fettgewebe.

Jedes Auge wird von 6 Muskeln, den äusseren Augenmuskeln umgeben. In einem exakten Zusammenspiel sorgen sie dafür, dass sich das Auge in alle Richtungen bewegen kann und dass sich beide Augen auf einen zentralen Punkt einstellen können. Oft stehen Fehlsichtigkeiten mit einer Anspannung dieser Augenmuskeln in engem Zusammenhang.

Deshalb ist das Training und die Entspannung der Augenmuskeln ein wichtiger Teil des ganzheitlichen Sehtrainings.

Das ganzheitliche Sehtraining beinhaltet verschiedene Aspekte. Es beschränkt sich nicht nur auf das Training der Augen, sondern bezieht den ganzen Menschen mit ein. Wichtige Voraussetzungen für klares Sehen sind ein entspannter Körper und eine volle und frei fließende Atmung.

Weitere Faktoren zum vollen Entfalten der Sehkraft sind die Aktivierung und Integration der beiden Gehirnhälften und die Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit.

Sogar Menschen mit 100%iger Sehfähigkeit besitzen oft nicht die Qualität der Wahrnehmung die eigentlich möglich wäre. Erst wenn auch die rechte Gehirnhälfte voll am Sehvorgang beteiligt ist, gewinnt unser Sehen mehr räumliche Tiefe und Intensität. Bei einer Frühgeburt ist das Auge noch nicht voll ausgebildet, eigentlich müsste man dem Kind bis zum richtigen Geburtstermin die Augen verbinden. Erst mit dem 35. Altersjahr ist unser Auge voll entwickelt.

Die fliegenden Mücken (Mouches volantes)

Wenn wir gegen den blauen Himmel oder eine weisse Wand schauen, scheint sich da manchmal etwas zu bewegen, das aussieht wie Fäden, Würmer oder Mücken. Dabei handelt es sich um sog. Mouches volantes. Noch im Mutterleib wird das Auge durch eine Ader über den Blutkreislauf der Mutter versorgt. Diese Ader bildet sich nach der Geburt zurück, wenn die selbständige Atmung und die Blutversorgung eintreten.

Das Gewebe kann nicht entweichen und schwimmt in der Folge frei im Glaskörper herum. Es wird dann als Fäden oder „Fliegende Mücken“ wahrgenommen. Wenn es nicht zu häufig vorkommt ist das nichts Beunruhigendes. Durch Stress und Anstrengung kann sich das Fliegen der Mücken erhöhen.

1. Übung: Blinzeln

Wenn wir morgens aufwachen, bevor wir uns entschliessen, die Augen richtig aufzumachen, blinzeln wir zuerst ein paar Mal. Gewöhnen wir uns daran, öfters am Tag immer wieder mal zu blinzeln. Blinzeln ist eine Kurzentspannung für die Augen. Wir dunkeln damit ganz kurz die Augen ab (Dunkelheit ist Entspannung für die Augen); ausserdem wird die Tränenflüssigkeit auf dem Auge verteilt.

2. Übung: Dehnen und Strecken

Bevor wir morgens aufstehen, dehnen und strecken wir uns kräftig. Das Dehnen und Strecken macht den Körper nach dem langen Liegen wieder geschmeidig. Auch während des Tages, wenn wir von einem Stuhl aufstehen, sollten wir uns so richtig dehnen und strecken.

3. Übung: Gähnen am Morgen

Wichtig für die Augen ist das Gähnen, das stimuliert die Augenflüssigkeit. Wirkung: macht wach, versorgt alle Zellen und damit auch die Augen mit ausreichend Sauerstoff. Öffne das Fenster und beginne herzlich zu räkeln und zu strecken.

Gähne wie eine Katze oder wie ein Löwe mit weit geöffnetem Mund.

4. Übung: Brust abklopfen

Die meisten Menschen, besonders Fehlsichtige, atmen viel zu flach. Um die Atmung morgens in Gang zu bringen, können wir ganz einfach mit den Fingerspitzen den Brustraum abklopfen. Damit aktivieren wir die Bronchien und intensivieren die Atmung.

5. Übung: Augen abklopfen

Klopfen mit den Fingerspitzen ganz locker aus dem Handgelenk heraus die Gegend um die Augen herum ab.

Klopfe dabei auf den Knochen über den Augen und auf den Augenbrauen, und auf den Knochen unterhalb des Auges.

Blinzle dabei öfters, schliesse die Augen. Wenn die Augen geöffnet sind, schaue soweit es geht nach draussen bis zum Horizont.

So aktiviert man morgens die Augen und macht sie wach für die vielen Eindrücke des Tages.

Überkreuzbewegung

Übung zur Gehirnintegration

Hebe den rechten Arm und das linke Bein. Dann den linken Arm und das rechte Bein. Bewege dann die Arme und Beine über das Kreuz (im Stehen und im Marschschritt). Dabei berührt die rechte Hand das linke Bein und die linke Hand das rechte Knie.

Die liegende Acht

Halte den Daumen etwa 30 cm vor das Gesicht, ziehe mit ihm eine grosse liegende Acht in der Luft. Folge mit dem Blick dem Daumennagel, drehe dabei nicht den Kopf. Wechsle die rechte und linke Hand ab. Dauer: 3 – 4 Min.

Nähe und Ferne (Dreidimensional)

Nehme zwei Kugelschreiber oder den Zeigefinger. Halte den einen in halber Armeslänge, den andern in ganzer Armeslänge vor die Augen. Fokussiere mal den einen, mal den anderen. Achte darauf, wie die nicht fokussierten Objekte doppelt erscheinen – das trainiert das beidäugige Sehen. Führe die Übung etwa 2 Min. durch.

Schwingen

Beim Schwingen geht es um die Entspannung der Augen und darum, die Augen dazu zu bringen, zusammenzuarbeiten

Schwingen fördert ganz entscheidend die Beweglichkeit der Augen. Stehe locker da, die Füsse ca. schulterbreit auseinander. Schwinge mit den Armen aus der Hüfte heraus nach links und rechts, lasse die Arme weit mitschwingen und den Blick locker schweifen. Lasse die Bilder an sich vorbeiziehen. Dauer: 3 Min.

Schwingen ist eine ideale Übung, um vor dem **Einschlafen** die nötige Entspannung zu finden.

Sonnenbad

Eine Wohltat für die Augen: Für wenige Minuten in der Sonne entspannen

Setze auf eine Bank, schliesse die Augen und wende das Gesicht dem Licht zu. Lasse die Augen in der Sonne entspannen. Die Übung nicht in der Mittagssonne durchführen und darauf achten, dass die Augen sich wohl fühlen. Dauer: 5 Min.

Palmieren

Das Palmieren oder Auflegen der Hände ist eine der bekanntesten Übungen zur Augenentspannung

Das ist eine der wichtigsten Augenübungen überhaupt. Reibe die Handfläche bis sie warm sind, dann setze dich an einen Tisch und stütze die Ellbogen auf. Lege die Handfläche über die Augen, so dass die kleinen Finger sich über der Nasenwurzel kreuzen, entspanne die Augen bewusst eine Minute oder auch beliebig länger. Bevor du die Hände von den Augen wegnimmst, lasse die Augen zunächst geschlossen und gewöhne sie mit vorsichtigem Blinzeln ganz langsam wieder an das Licht.

Palmieren kann man, wenn möglich mehrmals täglich.

Ernährung

Vitamine A, B, C, für die Augen. Vitamin D ist wichtig für Menschen, die zuwenig Sonnenlicht enthalten, also zum Beispiel sich ständig in geschlossenen Räumen aufhalten. Die Augen haben einen hohen Bedarf an Vitaminen.

Empfehlung: rote und blaue Obst – und Gemüsesorten wie Rindbeeren, Schlehen oder Apfelbeeren (=Aronia), deren Farbstoffe die Netzhaut stärken. Rübli bietet den Augen die wichtigsten Vitamine für den Tag.

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.

Die Einflüsse auf das Auge können aus verschiedenen Regionen des Körpers 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 Fühlen können das Auge positiv beeinflussen.

Kneipp'sche Anwendung Denken und zur Stärkung des Kreislaufs und der Durchblutung sollte man regelmässig durchführen.

Mit einem Heublumensack oder nur mit einer Dampfkompresse kann man die Leber bei ihrer Funktion zur Giftauusscheidung positiv unterstützen. Technik: siehe Buch: „Praktische Kneipp-Anwendung“.

Mit dem **Gesichtsguss** kann man die Durchblutung positiv beeinflussen.

Zu empfehlen bei Augenmüdigkeit.

Nicht bei Augenleiden, grünen und grauem Star, Schnupfen, akuten Nebenhöhlenerkrankungen, Nervenentzündungen.

Technik: siehe Buch „Praktische Kneipp-Anwendungen“.

Augenbaden

Anwendung: ein Becher oder Augenglas fülle man mit Wasser, hebe es ans Auge und bade das Auge darin. 3 x wiederholen.

Bei Augendruck innen, immer warmes Wasser nehmen.

Heilkräuter

Das bekannteste Kraut, das gegen Augenleiden gewachsen ist, ist der **Augentrost**

Als Teeaufguss hilft er äusserlich angewendet bei:

Bindehautentzündung, Gerstenkorn, Augenverletzung mit Rötung, Schwellung und Sehstörungen.

Ebenso sind Augenumschläge und Augenbäder aus Ringelblumentee zur Linderung von Bindehautentzündung oder entzündeten Augen geeignet.

Augenkompressen aus Augentrost bei Entzündungen und überarbeiteten Augen

Zubereitung für Tee: Für eine Tasse Tee 1 Teelöffel frische oder getrocknete Pflanzenteile mit heissem Wasser übergossen und nur maximal 2 Min. stehen lassen, absieben und abkühlen lassen. Augen auswaschen aber auch in Tee getränkte Kompresse auflegen. Dazu möglichst dreimal pro Tag eine Tasse Augentrost Tee trinken und gleichzeitig die feuchten Pflanzenteile auf die Augen auflegen. Wichtig: Augentrost Tee nie auf Vorrat sondern immer frisch zubereiten.

**Blaue Augen bewundert man,
auf grüne Augen ist man eifersüchtig,
und in die braunen Augen verliebt man sich.**