

## Das Auge Ein Wunderwerk

Das Auge ist ein wichtiges Sinnesorgan. Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unseren Augen.

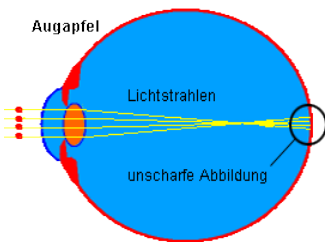
Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme. Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit usw. belasten die Augen.

Das Licht dringt durch die Pupille, wird durch die Linse gebündelt und kommt als ein scharfes Bild auf die Netzhaut.

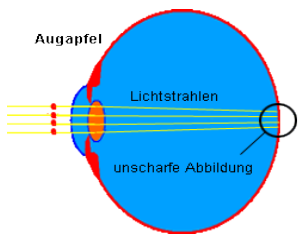
Ein gesundes Auge hat einen runden Augapfel. Wenn der Augapfel zu lang ist, vereinigen sich die aus der Ferne einfallende Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut.

Entfernte Gegenstände können nicht scharf gesehen werden. Man sieht nur in der

Nähe scharf, darum spricht man von Kurzsichtigkeit.



Bei einem zu kurzen Augapfel vereinigen sich die Lichtstrahlen nicht auf der Netzhaut.



Man sieht nur in die Ferne scharf, darum spricht man von Weitsichtigkeit.

Augenübungen lockern die Augenmuskulatur und bewirken ein besseres Sehvermögen.

## Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

### Augen abdecken

Augen schliessen, die Ellbogen auf den Tisch abstützen und die Schulter locker hängen lassen. Die hohlen Handflächen ohne Druck auf die Augen legen und oberhalb der Nasenwurzel die Hände kreuzen. Tief durchatmen und nach 3 Minuten mit blinzeln die Augen öffnen.

### Gähnen und Strecken

Lockerer Gähnen und Strecken verbessert die Sauerstoffzufuhr, entspannt die Gesichtsmuskulatur und versorgt die Augenoberfläche mit wichtiger Feuchtigkeit.

### Nackenentspannung

Kopf langsam und entspannt nach vorne und nach hinten neigen.

### Schulterentspannung

Schulter hochziehen und nach hinten kreisen. Schulter hochziehen und nach vorne kreisen.

### Augen gleiten

Entspannt ganz nach links schauen, 2 Sekunden warten, dann langsam ganz nach rechts schauen, dabei alles beobachten, und wieder 2 Sekunden warten.

### Augenmassage

Mit geschlossenen Augen mit den Daumenspitzen den oberen Rand der Augenhöhlen kurz unterhalb der Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

Die Augenmassage kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeübt werden.

### Rasterbrillentraining

Mit der Rasterbrille einen Text lesen und dabei die Augen gleiten lassen, und nicht den Kopf bewegen.

## Rasterbrille

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen. Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille.



Die Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff. Durch diese Perforierung wird erreicht, dass der einfallende Lichtstrahl bereits vor den Augen gebündelt wird und direkt auf die Makula (Netzhautmitte), die Stelle des schärfsten Sehens, trifft. Deshalb spielt die Länge des Augapfels für ein gutes Sehen keine Rolle.

Beim Tragen der Rasterbrille trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am

Computer arbeitet, oder einen Film ansieht.

Beim Wandern von Loch zu Loch werden die Augen zu schnellen Blickbewegungen angeregt, wodurch die Beweglichkeit der Augenmuskulatur und die Durchblutung verbessert wird. Das für viele schon zur Gewohnheit gewordene Starren wird so unterbrochen.

Die Rasterbrille eignet sich bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Altersweitsichtigkeit. Aber auch wer keine Korrekturbrille tragen muss, kann die Rasterbrille zur Vorbeugung, Entspannung und zum Lockern der Augen benutzen.

Grundsätzlich kann die Rasterbrille so oft und so lange getragen werden wie man will. Das Wohlbefinden und die Entspannung der Augen sollten der Massstab für die Tragzeit der Rasterbrille sein.

Durch das neue Training der Augenmuskeln kann es zu einer Überanstrengung, zu einer Art Augenmuskelkater kommen. Daher sollte man anfänglich die Rasterbrille nur 10 bis 15 Minuten tragen.

Lassen Sie sich zum Eingewöhnen Zeit und tragen Sie die Rasterbrille vorerst nur in vertrauter Umgebung! Geeignet ist die Rasterbrille für den Nahbereich (Arbeit am Computer oder Lesen) und auch für die Ferne. Beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, bei denen schnelles Reaktionsvermögen erforderlich ist, sollte die Rasterbrille nicht getragen werden.

Mit dem Rastereffekt können anfangs eventuell optische Dezentralisierungen auftreten. Wenn dies der Fall ist, umwandern Sie das fixierte Objekt, blinzeln Sie so lange, bis sich Ihr Gehirn nicht weiter um das schwarze Raster kümmert.

Rasterbrillen für Erwachsene und Kinder kosten CHF 50

## Sehkontrolle

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch

## Verspannte Augenmuskeln

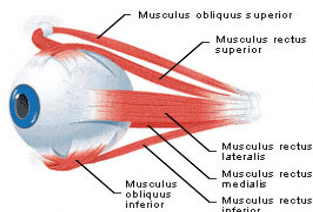
Schon der amerikanische Augenarzt Dr. William H. Bates (1860-1931) erkannte in einer Zeit, in der die Messbarkeit und Technisierung der Medizin einen ihrer ersten Höhepunkte hatte, dass schlechte Sehgewohnheiten und chronischer Stress mit verantwortlich ist für die Schwächung der Sehkraft.

Körperliche Spannungen, Angst, Sorgen und emotionale Hemmungen haben chronische Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört.

Dr. Bates schilderte den Fall eines jungen Mädchens, die an einer zeitweiligen Kurzsichtigkeit litt. Die Kurzsichtigkeit stellte sich immer dann ein, wenn die junge Frau die Unwahrheit sagte.

Zur Verbesserung des Sehens entwickelte Dr. Bates eine Methode die auf Bewegung und

Entspannung beruht. Glaubte man lange Zeit, der Augapfel sei etwas Starres, vergleichbar einer Glaskugel, so weiß man inzwischen, daß der Augapfel flexibel ist und durch verspannte Augenmuskulatur aus seiner natürlichen, runden Form gedehnt werden kann, was letztlich zur Kurz- oder Weitsichtigkeit führt.



Augenübungen entspannen die Augenmuskeln und verbessern so das Sehvermögen.

### Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

### Nackentension

Kopf seitlich nach rechts und links neigen. Kopf schräg nach oben und nach unten strecken. Kopf langsam einmal nach rechts und dann nach links kreisen.

### Schulterentspannung

Schulter langsam in beiden Richtungen kreisen. Schulterblätter nach hinten zusammenziehen und lösen. Hände hinter dem Rücken falten und Arme nach oben ziehen.

### Augengleiten

Entspannt die Augen langsam ganz nach oben, und langsam ganz nach unten gleiten lassen, und dabei alles vor den Augen beobachten.

Entspannt die Augen langsam ganz nach oben links und nach unten rechts gleiten lassen, und dabei alles vor den Augen beobachten.

Entspannt die Augen langsam ganz nach oben rechts und nach unten links gleiten lassen, und dabei alles vor den Augen beobachten.

Entspannt die Augen langsam einmal nach rechts kreisen

und einmal nach links kreisen, und dabei alles vor den Augen beobachten.

### Augenmassage

Den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Spitzen der Zeigefinger von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

### Rasterbrillentraining

Von links nach rechts und zurück alle Sekunden durch ein Rasterbrillenloch schauen.

Von oben nach unten und zurück alle Sekunden durch ein Rasterbrillenloch schauen.

Von schräg oben nach schräg unten und zurück alle Sekunden durch ein Rasterbrillenloch schauen.

### Swinging Emotion

10 Minuten leichtes Schwingen auf dem Swinging Emotion ergibt eine Stoffwechsellaktivität die einem Dauerlauf von ca. 8 km. entspricht. Durch das sanfte Schwingen wird der Muskeltonus erheblich gestärkt und die Stabilität

des Knochengestütes, den Sauerstoffgehalt im Blut und den gesamten Stoffwechsel verbessert.

Löst ein Training keine Freude aus, wird es bald wieder beendet. Der Swinging Emotion zu benutzen, macht Spass und regt zu weiterer Betätigung an, weil er spürbar den ganzen Körper lockert und entspannt.



Im Unterschied zu den herkömmlichen Trampolin ist die Sprungmatte vom Swinging Emotion an hochelastischen Gummiseilen aufgehängt. Dies ermöglicht ein tiefes Eintauchen in die Sprungmatte und somit ein sehr sanftes Abbremsen bzw. Be-

schleunigen, was die Gelenke schonnt und die Muskeln sanft trainiert.

Die verlängerte Schwungphase schafft Schwerelosigkeit und Entspannung, was zu einem einzigartigen Erlebnis führt, einfach zum Spass, zur Entspannung oder zum effizienten Training.

Das leichte, schwerelose Schwingen verbessert die Konzentrationsfähigkeit, senkt das Herzinfarktrisiko, stärkt das Immunsystem, schult die Bewegungskoordination, das Gleichgewicht und die Muskelkoordination.

Durch das behutsame Schwingen wird auch die Sehkraft verbessert. Beim Beobachten eines Bildes während dem Schwingen werden die Augenmuskeln sanft und locker trainiert.

Das Schwingen regt auch die Verdauung an, fördert den Lymphfluss, stärkt alle Muskeln des Körper, löst Verspannungen, verbessert die Koordination und die Ausdauer und stärkt das Herz-/Kreislaufsystem. Eine Überforde-

rung der Atmung kann durch das sanfte Schwingen gar nicht eintreten. Der Swinging Emotion ist auch ein ideales Therapiegerät für Menschen mit Gelenk- oder Rückenschmerzen, Schleudertrauma, oder Übergewicht. Bereits nach fünf Minuten schwingen fängt die Fettverbrennung an, und nach 10 Minuten Training hält die Fettverbrennung für ca. 2 Stunden an, sofern man nichts isst und nichts süßes trinkt. Nach einem langen Arbeitstag bewirkt das Schwingen eine spürbare Erholung und Neubelebung.

Der Rahmen vom Swinger ist aus Edelstahl mit einem Durchmesser von 118 cm. Die 6 Beine sind leicht abnehmbar, so kann der Swinger bequem hochkant verstaut werden.

Die Matte besteht aus extrem belastbarem Planenstoff. Der Hersteller gewährt 2 Jahre Garantie auf Reissfestigkeit der Matte und Bruchfestigkeit des Edelstahlringes.

Die Gummischlaufen sind ein Verschleissprodukt und halten bei durchschnittlicher Benutzung 9-12 Monaten.

Ersatzschlaufen kosten CHF 2.- und sind leicht auszuwechseln.

Der Swinging Emotion kostet **584 CHF** inklusive Porto. Es gibt zwei verschiedene Gummischlaufen für Körpergewicht bis 80 kg, oder Körpergewicht über 80 kg. Die grauen Schlaufengummis (bis 80 kg) sind so ausgewählt, dass bei Verwendung aller Schlaufen, der Swinger für etwa 80 kg Körpergewicht gespannt ist. Bei Verwendung der weissen Gummis (über 80 kg) ist ein höheres Körpergewicht möglich.

Bei geringerem Gewicht spannt man für jeweils 10 Kg Körpergewicht eine Schlaufe aus. Jedoch maximal 3 Schlaufen in einem gleichmässigen Abstand voneinander.

Der Swinging Emotion kann bei uns bestellt werden.

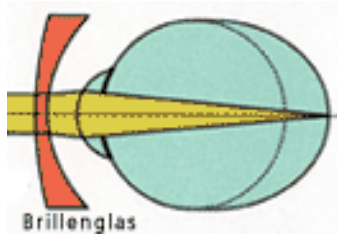
Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch



## Kurzsichtigkeit (Myopie)

Die Schulmedizin vertritt die Auffassung, dass ein in seiner Funktion gestörtes Organ, sich nur noch in Richtung Degeneration entwickeln kann. Bei der Degeneration der Augen kommt noch hinzu, dass die Augenheilkunde darauf verweist, dass Augenprobleme in der Familie genetisch vererbt seien und daher sowieso nichts zu machen wäre.

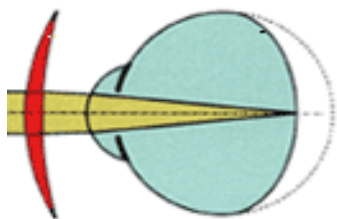
Eine Brille mit Korrekturglas bewirkt, dass man wieder besser sehen kann.



Eine Zerstreuungslinse, ein Brillenglas das nach Aussen dicker wird, verlegt bei Kurzsichtigkeit das scharfe Bild zur Netzhaut.

## Weitsichtigkeit (Hyperopie)

Eine Sammellinse, ein Brillenglas das nach Aussen dünner wird, verlegt bei Weitsichtigkeit das scharfe Bild zur Netzhaut.



Eine Brille kann jedoch die Ursache der Sehschwäche nicht beheben.

Augenübungen entspannen und stärken die Augenmuskeln und machen die Linsen flexibler, wodurch das Sehvermögen verbessert wird.

### Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

## Scharf- und Unscharfsehen

Mit hohlen Handflächen beide Augen abdecken. Die Augen bleiben offen. Abwechslungsweise eine Hand langsam nach allen Seiten weg- und zurückführen. Dabei in der Handfläche das Scharf- und Unscharfsehen beobachten.

### Nah- und Fernschwung

Einen Daumen nahe vor der Nase einige Sekunden beobachten, dann langsam zum anderen Daumen hin und her gleiten, der ca. 50 cm entfernt ist.

Einen Daumen nahe vor der Nase einige Sekunden beobachten, dann langsam zu einem Gegenstand von ca. 4 Meter Entfernung hin und her gleiten.

Sich ein Seil zwischen seiner Nase und einem entfernten Gegenstand vorstellen, und erst ganz langsam, dann schneller den Blick an diesem Seil entlang gleiten lassen.

### Lesen

Bei Kurzsichtigkeit aus grösster Entfernung und bei

Weitsichtigkeit aus nächster Entfernung lesen, so das der Text unscharf ist. Abwechslungsweise Texte mit sehr kleiner Schrift lesen.

Zwischendurch öfters blinzeln, kräftig kneifen, die Augen gross machen und den Blick für einige Sekunden auf ein entfernteres Objekt richten und warten bis man es scharf sieht.

### Augenausgleich

Wenn ein Auge schwächer ist als das andere, das bessere Auge zuhalten, oder verbinden und mehrheitlich mit dem schwächeren Auge lesen, bis die Augen ausgeglichen sind.

### Augenmassage

Mit geschlossenen Augen mit den Spitzen der Zeigefinger den oberen Rand der Augenhöhlen kurz oberhalb der Augenbrauen von der Nasenwurzeln bis zum äusseren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

## Rückwärts lesen

Unsere Augenmuskeln werden beim Lesen immer in einer gleichbleibenden Richtung von links nach rechts genutzt.

Um die Augenmuskeln zu trainieren liest oder schreibt man einen Text von rechts nach links und bewegt so die Muskeln in eine andere Richtung.

.neknad snu se nedrew nleksuM eid reba ,hcafnie thcin tmmitseb tsi saD

### Rasterbrillentraining

Alle Sekunden durch ein Rasterbrillenloch rund um die Rasterbrille schauen.

### Bildschirmarbeit

Unsere Augen leben auf bei Bewegung und Abwechslung verschiedener Bildeindrücke. Beim natürlichen Sehen wechselt der Blick ständig zwischen nah, fern, hell, dunkel, Gesamtbild, Detail, zweidimensional, dreidimensional hin und her. Dagegen ist das Sehen am Bildschirm enorm einseitig, mit ein kleines

Blickfeld auf die Nähe begrenzt. Die Anforderungen der Bildschirmtätigkeit stimmen nicht mit dem Bedürfnis der Augen nach Bewegung und Abwechslung überein. Bildschirmarbeit bedeutet tatsächlich Schwerstarbeit für die Augen.

Menschen aller Altersstufen berichten von brennenden-, trockenenden-, oder tränenden Augen, Augenflimmern, von Lichtempfindlichkeit, Lidzucken und von Sehschärfenveränderung bei der Arbeit am Bildschirm. Kopfschmerzen sind oft die Folgen des überanstrengten Sehens.

Das Lesen eines Bildschirmtextes ist nicht zu vergleichen mit dem Lesen eines Buches. Das ununterbrochene Hineinsehen in eine Lichtquelle belasten die Augen.

Das menschliche Auge ist für das Aufnehmen von reflektiertem Licht geschaffen. Bei der Arbeit am Bildschirm wird die Netzhaut stark be-

anspruch, weil die Netzhautzellen vermehrt Sehpurpur bilden muss.

Beim Arbeiten am Bildschirm neigt man noch mehr zum Starren als beim Lesen von Texten auf Papier. Beim Starren werden die Augen länger als üblich zwischen den einzelnen unbewussten Lidschlägen offen gehalten. Der Lidschlag dient dazu, die Augen zu befeuchten, zu reinigen und einen Moment der Dunkelheit zu verschaffen, damit der Sehpurpur sich regenerieren kann.

Durch das Starren kann sich der Sehpurpur noch weniger regenerieren, obwohl die Augen durch die starke Beanspruchung häufigere Regeneration nötig hätte.

Der Sehpurpur benötigt Vitamin A um sich zu regenerieren. Bei Vitamin A Mangel kann der Körper den Sehpurpur nicht ausreichend bilden. Nahrungsergänzende Zellvitalstoffe mit erhöhtem Anteil an Vitamin A helfen

den Augen bei langer Bildschirmarbeit. Sehtraining ist ein guter Ausgleich zum Sehstress am Bildschirm. Augenübungen entspannen und regenerieren die Augen und bringen Bewegung in den starren Blick.

Die Rasterbrille eignet sich gut für die Bildschirmarbeit, da die Augen verdunkelt werden, und dadurch die Netzhaut beruhigt wird.

Es braucht eine gewisse Gewöhnungszeit, bis man eine längere Zeit mit der Rasterbrille am Bildschirm arbeiten kann.

Rasterbrillen für Erwachsene und Kinder können bei uns bestellt werden.

*Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch*

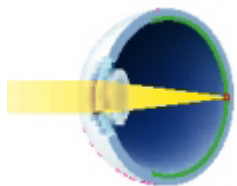
## Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)

Hornhautverkrümmung – auch Stabsichtigkeit genannt – kann zusammen mit Kurz- oder Weitsichtigkeit und auch als eigenständige Fehlsichtigkeit auftreten.

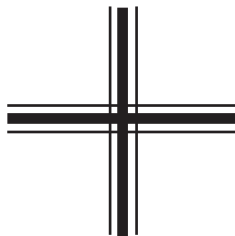
Der Name kommt daher, dass ein stabsichtiges Auge einen kreisrunden Punkt nicht als solchen erkennt, sondern leicht verschoben als Ellipse oder Stab.



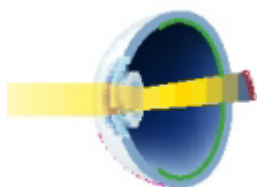
Die normale Hornhaut ist halbkugelförmig.



Daher werden sowohl senkrechte als auch waagerechte Linien scharf abgebildet.



Ist die Hornhaut nun nicht halbkugelförmig, sondern eher elliptisch geformt, wird das Bild verzerrt.



Augenübungen durchbluten und entspannen die Augen und können die Hornhaut wieder halbkugelförmig machen.

### Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen.

Nach jeder Übung die Augen abdecken.

### Doppelsehen

Einen Zeigefinger 15 cm und den anderen Zeigefinger 30 cm vor den Augen halten. Beim fixieren des ersten Zeigefingers sieht man den zweiten Zeigefinger doppelt, und beim fixieren des zweiten Zeigefingers sieht man den ersten Zeigefinger doppelt.

Einen Zeigefinger 15 cm und den anderen Zeigefinger 30 cm vor den Augen halten. Beim fixieren des ersten Zeigefingers sieht man den zweiten Zeigefinger doppelt, und beim fixieren des zweiten Zeigefingers sieht man den ersten Zeigefinger doppelt, und beim fixieren eines Gegenstandes vor den Zeigefingern sieht man 4 Finger.

### Kreuzsehen

An einer ca. 60 cm langen Schnur ca. alle 8 cm (Zeigefingerlänge) einen Knoten machen.

Die Schnur an beiden Enden

halten, und über die Nasespitze langsamen von einem zum anderen Knoten vorwärts und rückwärts schauen. Dabei geht die Schnur seitlich auseinander und bildet ein Igs (X).

Beide Zeigefinger ca. 10 cm auseinander und ca. 15 cm vor den Augen halten. Zwischen beiden Zeigefinger hindurchschauen, bis man in der Mitte einen dritten Zeigefinger sieht. Beim krümmen eines Zeigefingers sieht man in der Mitte beide Zeigefinger.

Beide Zeigefinger langsam auseinander führen und dabei immer beide Zeigefinger beobachten.

### Lochblendenbrille

In der Augenheilkunde wird die Lochbrille bereits seit mehr als hundert Jahren therapeutisch bei Netzhautablösungen sowie bei Augenhintergrundödemen und Blutungen oder Schielen angewandt. In Amerika wird die Lochblendenbrille von den Piloten

der amerikanischen Luftfahrtgesellschaft verwendet. Wie die Rasterbrille, so kann auch die Lochblendenbrille zum Augentraining bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung, Altersweitsichtigkeit eingesetzt werden.



Mit der Lochblendenbrille lassen Sie die Lichtstrahlen durch ein kleines Loch an Ihre Augen kommen, wodurch Sie ein klares und scharfes Bild auf Ihren Augenhintergrund erhalten.

Die Lichtstrahlen werden dabei auf bestimmte Gebiete der Augen gerichtet, was die Pupillen durch die Augenmuskeln in die Lichtrichtung bewegt. Dadurch werden alle sechs Augenmuskeln trainiert.

Durch die Lochblendenbrille ist das Sichtfeld stark ein-

geschränkt, deshalb ist das Training an eine sitzende Tätigkeit wie Fernsehen, Lesen oder Bildschirmarbeit gebunden.

Bei der Lochblendenbrille können Sie die Lochblenden mit Hilfe der Drehscheibe in acht verschiedenen Größen einstellen. Je stärker Ihre Dioptrienzahl ist, desto kleiner müssen Sie die Öffnung wählen.

Die Lochblendenbrille ist seitlich wie auch in der Höhe stufenlos verstellbar. Mit der waagrechten Skala lässt sich die Pupillendistanz einstellen.

Im Allgemeinen erscheinen beim ersten Durchblicken zwei Lichtkreise. Variieren Sie an der Schiebescheibe in horizontaler und vertikaler Richtung so lange, bis die zwei Lichtkreise ineinander fließen und nur einen Lichtkreis geben. Damit ist die Lochblendenbrille optimal eingestellt.

Um die Augen nicht zu überanstrengen, sollten Sie die Lochblendenbrille anfangs nur 5-10 Minuten tragen. Sie können die Tragzeit täglich um 5 Minuten steigern, bis Sie die Lochblendenbrille 1 bis 2 Stunden im Tag tragen können. Lochblendenbrillen kosten CHF 70

### Ernährung

Unerlässlich für das optimale Funktionieren der Augen ist eine regelmässige und ausreichende Vitalstoffversorgung.

Antioxidantien, Vitamine A, C und E sowie Selen und Carotinoide, schützen den Organismus vor freien Radikalen.

Vitamin B, D und E sowie Betakarotin führt zu einer weiteren Verbesserung für gesunde Augen.

Ein Mangel an Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente führt zur Mangelfunktion von Zellen, zur Fehlfunktion von Organen und danach zu verschiedenen Krankheiten.

Durch die nahrungsergänzende Zellulärmedizin ist es möglich, diese für den Körper so wichtigen Stoffe auf natürlicher Weise unserem Körper wieder zuzuführen.

Frisches Obst und Gemüse und Vollkornprodukte enthalten hochwertige Eiweisse, Vitamine und Mineralien.

Kalorienträger wie Süssigkeiten, Limonaden, Weissmehlprodukte und Fertiggerichte bedeuten Stoffwechsellast für die Augen.

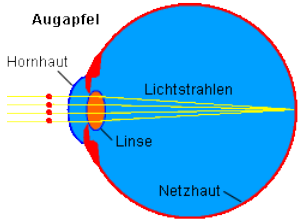
Fettreiche Speisen und Nikotin begünstigen die Gefässverengung, worunter auch die Versorgung der Augen leiden.

*Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch*

## Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)

Die Augenlinse ist nicht aus Glas, wie die Linsen einer Kamera, sondern hochgradig flexibel, womit die unterschiedlichen Focuseinstellungen in Sekundenbruchteilen erreicht werden.

Die Linse hat die Aufgabe, einfallende Strahlen so zu bündeln, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht.



Bei jeder Muskulatur und jedem flexiblen Körperorgan können Verspannungen oder allmähliche Ermüdungserscheinungen und Verschlackungen zu einer Beeinträchtigung der Funktionen führen.

Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen all-

mählich verschlackt und unflexibel. Dies führt zur allgemein bekannten Altersweitsichtigkeit.

Die Linsen können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Augenübungen verbessern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch Schlacken aus dem Gewebe abtransportiert werden können. Die Linsen gewinnen ihre Flexibilität zurück, das Sehvermögen verbessert sich.

### Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

### Schwenken

Stehend den Oberkörper mit dem Kopf und den Armen locker aus der Hüfte nach links und rechts schwingen und den Blick über alles hinweggleiten lassen.

### Augenanpassung

Den Daumen nahe vor der Nase 3 Sekunden beobachten und einen entfernten Gegenstand 3 Sekunden beobachten. Locker zwischen beiden Punkten hin und her schwingen.

### Blicksprünge

Den Blick von der Nasenspitze über die Hand zu einem nahen, dann weiten, bis entfernten Objekt, vor und zurück wandern lassen. Bei jedem Gegenstand 3 Sekunden bleiben.

### Augenmassage

Den oberen Rand der Gesichtsböcke mit den Spitzen der Zeigefinger von der Nasenwurzel bis zum äußeren Lidrand mit kleinen kreisförmigen Bewegungen massieren.

### Rasterbrillentraining

Das Bifocale-, oder Ganzflächiger Rastergitter einige Sekunden beobachten, und einen entfernten Gegenstand einige Sekunden beobachten. Locker zwischen beiden Punkten hin und her schwingen.

### Rasterbrille

Die Rasterbrille bewirkt eine ca. 50 Prozentige natürliche Beruhigung der Netzhaut. Die Augenmuskeln werden beweglicher und besser durchblutet. Ein starres Blickmuster wird vermieden und aufgelöst. Die Geschwindigkeit der Feineinstellungsbewegungen der Augen wird erhöht. Die Akkommodationsfähigkeit von Linse und Ziliarmuskel wird aktiviert.

### Entgiftung

Die Belastung des menschlichen Körpers durch schädliche Stoffe nimmt von Jahr zu Jahr immer mehr zu. Die Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan unseres Körpers ist den immer zahlreicher anfallenden Schadstoffen nicht mehr gewachsen. Die Entgiftungsleistung der Leber ist begrenzt.

Schadstoffe aus Verkehr und Feuerungsanlagen, aber auch Giftstoffe, welche wir durch sogenannte Genussmittel wie Alkohol und Rauchen oder auch durch Arzneimittel zu

uns nehmen belasten das Gleichgewicht unseres Körpers. Wir nehmen Giftstoffe über die Nahrung, über den Atem, ja sogar über die Haut auf.

Zahllose Gifte werden in den Leberzellen gespeichert, ohne zunächst verstoffwechselt zu werden. Die mangelnde Entgiftung des Körpers und die Belastung der Leber wirkt sich auf unser körperliches Gleichgewicht und unsere Gesundheit negativ aus. Als Entgiftungsorgan kommt der Leber eine umfassende Bedeutung zu. Durch verschiedene komplizierte chemische Prozesse entgiftet die Leber unseren Körper. Diese Prozesse können allerdings nur einwandfrei funktionieren, solange die Leber intakt ist und die Giftstoffe eine bestimmte Konzentration nicht übersteigen.

Ursachen für die Leberbelastung können neben den Umweltgiften z.B. Belastungen der Nahrung, falsche Ernährung, Alkoholkonsum, aber auch medizinische Therapien mit Erhöhung des Zellzerfalls

wie Chemotherapie oder Strahlentherapie sein.

### Leberentgiftungskur

Sinnvoll ist es, 1-2 mal im Jahr eine Leberentgiftungskur zu machen, allein zur Vorbeugung und zur Befreiung von Umweltgiften, die wir aus Nahrung und Luft zu uns nehmen. Mariendistelsamen können auch über längere Zeit eingenommen werden, ohne eine Überreizung der Leber befürchten zu müssen. Da auch ein Mangel an gewissen Vitalstoffen, wie z.B. Vitamin E, Vitamin B6, Pantothenäure, Selen und Cytochrom zu einer Schädigung der Leberzellen führen kann, sollte zusätzlich hochdosierte Zellvitalstoffe eingenommen werden.

**Mariendistel** ist eines der besten Heilpflanzen zur Entgiftung der Leber. Die Entgiftungsleistung der Leber ist begrenzt. Wir nehmen Giftstoffe über die Nahrung, den Atem und die Haut auf. Schadstoffe aus Verkehr und

Feuerungsanlagen, und Giftstoffe durch Konservierungsmittel und Medikamente belasten unseren Körper. Die mangelnde Entgiftung des Körpers wirkt sich auf unsere Gesundheit negativ aus. Mariendistel hilft bei Leber- und Gallenschwäche, Hepatitis, Fettleber, Seitenstechen, Milzleiden, Gallenblasenstauung, -entzündung, -koliken, Pfortadersystem und Leberzirrhose, Appetitmangel, Krampfadern und Hämorrhoiden.

**Schöllkraut** wirkt krampflösend, schmerzstillend und hilft bei Leber- und Gallenleiden, Gallenblasenentzündung, Leberschwellung, Gelbsucht, Gallengriess, Rheuma, Gicht, Menstruationskrämpfen, Magenschmerzen und Reiz- und Krampfhusten.

**Echinacea** (roter Sonnenhut) hilft gegen Fieber, Grippe, Schnupfen, Husten, Angina, Katarrh, Asthma, bei Unwohlsein, vor oder nach der Geburt und schlecht heilenden Wunden. Echinacea ist ein pflanzliches Antibiotika,

dass die Abwehrkräfte gegen Viren und Bakterien steigert. Daher wird es auch bei Aids-Therapie, alle Arten von Infektionen, Entzündungen und chronischen Niereninfektionen eingesetzt.

**Propolis** ist ein Harz, das die Bienen sammeln, um ihr Haus vor Schädlingen zu schützen. Es ist ein hochwirksames Antibiotikum ohne Nebenwirkungen, und bewirkt keine Resistenz. Die Wirkstoffe im Propolis stärken das Immunsystem, helfen bei Grippe, Schnupfen, Erkältungen, Tuberkulose, Infektionen, Magen- und Darmgeschwüren und Entzündungen, Nervosität, Prostata und bekämpfen Viren und resistente Bakterienstämme.

*Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch*



## **Grauer Star** (Katarakt)

Der graue Star ist eine Trübung der Augenlinse. Er führt dazu, dass das Gesehene Bild immer mehr an Schärfe verliert. Die Trübung ist meist eine Folge der Alterung der Linse. Die Katarakt betrifft rund 99 Prozent der über 65-Jährigen.

Unsere Linse ist durchsichtig, so dass wir ein klares Bild erhalten. Sie ist weich und flexibel, damit sie von kleinen Augenmuskeln bewegt werden kann (Akkommodation). Dies ermöglicht uns sowohl nahe, als auch weit entfernte Dinge scharf zu sehen. Die Linse wird von der inneren Linsenflüssigkeit beeinflusst. Im Laufe der Zeit kommt es zu einer vermehrten Ansammlung von Flüssigkeit in der Linse - der graue Star beginnt.

Die häufigsten Ursachen für grauen Star sind: Zuckerkrankheit, Entzündung des Auginneren, Linsenstoffwechseldefekte, Mangelernährung und ultraviolette Licht. Nach und nach verschlechtert sich die Sehfähigkeit. Der Betroffene

nimmt sein Umfeld nur noch neblig wahr. Kontraste und Farben verblassen. Das Auge wird empfindlich gegen Blendung. In manchen Fällen entstehen Doppelbilder. Im Spätstadium verschlechtert sich die Sehkraft so drastisch, dass es fast zur Erblindung kommen kann. Die Graufärbung der Pupille wird für andere sichtbar.

Der graue Altersstar ist die häufigste Augenerkrankung, die operativ behandelt werden muss. Die Katarakt-Operation ist auch die häufigste Operation in der Medizin überhaupt.

## **Grüner Star** (Glaukom)

Der Grüne Star ist eine Abflussstörung des Kammerwassers mit krankhafter Erhöhung des Augeninnendrucks. Die Ursachen können ebenso wie die individuellen Beschwerden unterschiedlich sein, gemeinsam ist aber allen Formen, dass der Sehnerv durch den zu hohen Druck im Augapfel auf Dauer geschädigt wird. Auf Dauer kann das zur Erblindung führen. Im Auge gibt es eine vordere Augenkammer und

eine hintere Augenkammer. Die Augenkammern sind mit Kammerwasser gefüllt, das der Nährstoffversorgung der nicht mit Blutgefäßen versorgten Hornhaut und der Linse dient. Das Kammerwasser wird laufend vom Ziliarkörper, dem Halteapparat der Linse in der hinteren Augenkammer, gebildet und gelangt zwischen Iris und Linse durch die Pupille in die Vorderkammer. Von dort fließt es durch kleine Spalten im Winkel zwischen Hornhaut und Iris in den Schlemmschen Kanal und schließlich in die Blutbahn ab. Wenn dieser Abfluss behindert ist, kommt es zu einem Rückstau des Kammerwassers und damit zu einer Erhöhung des Drucks im Auge.

Etwa vier Prozent aller Menschen erkranken im Laufe ihres Lebens an einem Glaukom, meist tritt der so genannte Grüne Star nach dem 40. Lebensjahr auf. Besondere Risikofaktoren sind: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Entzündungen am Auge, starke Kurzsichtigkeit, Kortisonbehandlung, Nikotin.

Bei einem akuten Glaukom-Anfall im Rahmen eines Engwinkelglaukoms kommt es zu starken Augen- und Kopfschmerzen, plötzlicher Sehverschlechterung, häufiger Übelkeit, Erbrechen sowie zu einer Rötung des Auges und Verhärtung des Augapfels

Um ein Glaukom möglichst früh zu erkennen und durch rechtzeitige Behandlung Folgeschäden zu vermeiden, sind regelmäßige Kontrolluntersuchungen beim Augenarzt - vor allem ab dem 40. Lebensjahr - notwendig.

Unbehandelt führt ein Glaukom durch zunehmende Schädigung des Sehnerven irgendwann zur Erblindung. Entscheidend ist das frühe Erkennen und Behandeln eines Glaukoms, da bereits bestehende Schäden am Sehnerv nicht mehr rückgängig gemacht werden können. Mit den geeigneten Medikamenten ist es in den meisten Fällen möglich, ein Fortschreiten der Erkrankung zu verhindern und das Sehvermögen zu erhalten.

Augentraining hilft zur Vorbeugung vom Grünen- oder Grauen Star.

## **Augentraining**

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

## **Augenkreisen**

Die Augen langsam zu einer liegenden 8 kreisen. Dabei alles beobachten.

## **Kaltes Wasser**

Hände mit kaltem Wasser füllen und aus 10 cm Entfernung an die geschlossenen und geöffneten Augen spritzen. Kaltes Wasser über die Augen fließen lassen.

## **Sonnenbad**

Die geschlossenen Augen 15 Minuten von der Sonne bestrahlen lassen und dabei den Kopf langsam hin und her bewegen.

Unter Einwirkung von Sonnenlicht kann unser Körper in der Haut selbst Vitamin D bilden, was für den Aufbau von Muskeln und Knochen von Bedeutung ist. Denn ein ausreichender Vitamin D-Spiegel im Blut ist erforderlich, damit aus dem Darm Calcium resorbiert werden kann.

## **Augenmassage**

Mit den Fingerspitzen beider Hände leicht um die Augenhöhlen und in Richtung der Schläfen klopfen. Zum Abschluss das Gesicht von der Gesichtsmitte nach Aussen hin ausstreichen.

## **Rasterbrillentraining**

Mit der Rasterbrille langsam den Kopf nach rechts und nach links bewegen und dabei durch die Löcher schauen.

Mit der gleichen Übung die Raster beobachten. Zugleich sieht man auch den Hintergrund in Bewegung.

## **Zellvitalstoffe**

Über Gesundheit und Krankheit unseres Körpers wird auf der Ebene von Millionen Körperzellen entschieden. Für eine Vielzahl von biochemischen Stoffwechselprozessen werden in jeder Zelle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren benötigt. Solange wir leben, verbrauchen Millionen von Zellen Zellenergie. Diese Zellenergie müssen wir unserem Körper zuführen. Die meisten lebensnotwendigen

Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren, die dazu benötigt werden, kann unser Körper nicht selbst oder nur in einem unzureichenden Maße produzieren.

Die Zufuhr geschieht entweder über die Nahrung oder als Nahrungsergänzung. Da die Nahrung heutzutage in der Regel sehr nährstoffarm ist, ist die Nahrungsergänzung durch Nahrungsergänzungsmittel nahezu unverzichtbar.

In Dr. Raths Zell-Vitalstoff-Formulas sind die lebenswichtigen Nähr- oder Zell-Vitalstoffe in einer solchen Zusammensetzung enthalten, dass sie die wichtigen Stoffwechselprozesse des Körpers auf optimale Weise unterstützen und regulieren.

Die Zusammensetzung von Dr. Raths Nahrungsergänzungen zur Zell-Gesundheit basiert auf jahrelangen Forschungen neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Mit den Formulas Vitacor Plus und Relavit werden die glatten Muskelzellen gestärkt. Diese bauen nicht nur die Wände

der Arterien auf, sondern auch die kleineren Blutgefäße und Kapillaren sowie andere Röhrensysteme in unserem Körper, zum Beispiel die Wand des Miniatur-Drainagesystems des Auges, wodurch das Kammerwasser des Auges kanalisiert.

Dr. Gerhard Franz berichtet von seinen Erfahrungen:

Mir hat die Zellular Medizin sehr geholfen. Als ich vor gut 3 Jahren mit der Einnahme der Zellvitalstoffen begann, verschwand mein grauer Star auf dem linken Auge innerhalb von nur 6 Wochen. Der grüne Star benötigte auf der einen Seite ein halbes und auf der anderen Seite ein Jahr, um zu verschwinden. Auch meine Gelenksbeschwerden gehören seit 2 Jahren der Vergangenheit an. Ich bin 72 Jahre alt und fühle mich topfit!

*Augentraining-Kurs  
Bernhard Dura  
Julierweg 5, 7000 Chur  
Tel. 081 284 16 60  
info@fitundheil.ch  
www.fitundheil.ch*