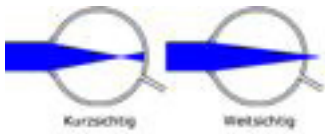


Augentraining für besseres Sehen

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.

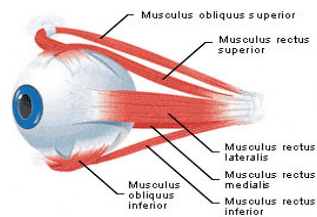


Ein gesundes Auge hat einen runden Augapfel. Wenn der Augapfel zu lang ist, vereinigen sich die aus der Ferne einfallende Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut. Man sieht nur in der Nähe scharf, darum spricht man von Kurzsichtigkeit.

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.

Körperliche Spannungen, Angst, Sorgen und emotionale Hemmungen haben chronische Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Der flexible Augapfel kann durch verspannte Augenmuskulatur aus seiner natürlichen, runden Form gedehnt werden, was letztlich zur Kurz- oder Weitsichtigkeit führt. Ein junges Mädchen litt immer an Kurzsichtigkeit wenn sie die Unwahrheit sagte.



Augenübungen lockern die Augenmuskulatur und bewirken ein besseres Sehvermögen.

Augenübungen

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und ent-

spannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

Augen abdecken 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 mit nach oben gestreckten Armen verbessert die Sauerstoffzufuhr, entspannt die Gesichtsmuskulatur und versorgt die Augenoberfläche mit wichtiger Feuchtigkeit.

Kaltes Wasser mit den Händen an die geschlossenen und geöffneten Augen spritzen, und über die Augen fliesen lassen.

Schwenken mit dem Kopf aus der Hüfte nach rechts und links, und dabei alles entspannt Beobachten, lockert die Augenmuskeln.

Nacken entspannen Kopf langsam und nach vorne und nach hinten neigen. Kopf auf die rechte und linke Schulter

legen. Kopf nach rechts und nach links drehen. Kopf ganz langsam nach rechts und dann nach links kreisen.

Schulter entspannen durch hochziehen der Schulter und langsam nach hinten kreisen, und nach vorne kreisen. Schulter langsam rückwärts kreisen. Hände hinter dem Rücken falten und Arme langsam nach oben ziehen.

Augen gleiten mit geradem Kopf langsam ganz nach links schauen, langsam ganz nach rechts schauen, langsam ganz nach oben, ganz nach unten schauen, und langsam kreisen.

Sonnenbad mit geschlossenen Augen 15 Minuten von der Sonne bestrahlen lassen und dabei den Kopf ganz 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.

Augen massieren mit den Zeigefingern den unteren Rand der Augenbrauen von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidwinkel sanft kreisförmig massieren.

Mit den Zeigefingern den unteren Rand der Augenhöhlen von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidrand sanft kreisförmig massieren.

Mit den Fingerspitzen beider Hände leicht um die Augenhöhlen und in Richtung der Schläfen klopfen.

Augenmassage kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeübt werden.

Scharf- und Unscharfsehen mit hohlen Handflächen beide Augen abdecken und abwechselungsweise eine Hand langsam nach allen Seiten weg- und zurückführen. Dabei in der Handfläche das Scharf- und Unscharfsehen beobachten.

Nah- und Fernschwung von der Nase aus langsam zu einem entfernten Gegenstand hin und her gleiten.

Kreuzsehen mit einer 50cm langen Schnur die alle 8 cm einen Knoten hat, 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 X.

Doppelsehen ein 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 vier Finger.

Lesen aus grösster Entfernung bei Kurzsichtigkeit und bei Weitsichtigkeit aus nächster Entfernung, so das der Text unscharf ist. Texte mit sehr kleiner Schrift lesen.

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

Augenübungen entspannen und kräf-

tigen 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.

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.

Rückwärts lesen entspannt die Augenmuskulatur, weil man die Augenmuskeln auch langsam in die andere Richtung bewegt.

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

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.

Rasterbrille trainiert automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am Computer arbeitet, oder einen Film ansieht.

Die Rasterbrille hat ganzflächig kleine Löcher, die den einfallenden Lichtstrahl bis zur Netzhaut, auf die Stelle des scharfen Sehens, bündelt.



Deshalb spielt die länge des Augapfels für ein gutes Sehen keine Rolle.



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 bewirkt eine ca. 50 Prozentige natürliche Beruhigung der Netzhaut, und 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. 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 Reaktionsver-

mögen 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 40**

Augenkrankheiten

Bei der **Hornhautverkrümmung** ist die Hornhaut nicht halbkugelförmig, sondern elliptisch geformt, wodurch das Bild verzerrt wird, und ein runder Punkt als Ellipse erkannt wird. Bei **Altersweitsichtigkeit** können sich die Augenlinsen nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Der **graue Star** (Katarakt) ist eine Trübung der Augenlinse, was die Sehfähigkeit nach und nach verschlechtert. Der Betroffene nimmt sein Umfeld nur noch neblig wahr. Kontraste und Farben verblassen. Das Auge wird empfindlich gegen

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. Die häufigsten Ursachen für grauen Star sind: Zuckerkrankheit, Entzündung des Auginneren, Linsenstoffwechseldefekte, Mangelernährung und ultraviolette Licht.

Der **Grüne Star** (Glaukom) ist eine Abflussstörung des Kammerwassers mit krankhafter Erhöhung des Augeninnendrucks. 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. Auf Dauer kann das zur Erblindung führen. Besondere Risikofaktoren sind: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Entzündungen am Auge, starke Kurzsichtigkeit, Kortisonbehandlung, Nikotin.

Bei einem akuten Glaukom-Anfall 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 ab dem 40. Lebensjahr notwendig.

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 wichtigsten Stoffwechselprozesse des Körpers auf optimale Weise unterstützen und regulieren. 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. Das Formula **Lensivit** zur täglichen Nahrungsergänzung enthält Vitamine und andere essentielle Mikronährstoffe, die eine gesunde Funktion der Augen auf Zell-Ebene unterstützen können.

Lensivit enthält unter anderem Arginin, Cystein, Vitamin E und Vitamin C. Diese Stoffe unterstützen die Kontraktion und Relaxation (Entspannung) der Ziliarmuskeln der Augen. Sie fördern auch die Elastizität und Struktur der kleinen Blutgefäße der Augen und verbessern so Ihre Durchblutung. Darüber hinaus unterstützen sie die Sehfunktion alternder Augen. Vitamine und bestimmte Carotinoide sind für ein gutes Sehvermögen unverzichtbar. Lutein und Zeaxanthin, die der Gruppe der Carotinoide angehören und in **Lensivit** enthalten sind, befinden sich

in hoher Konzentration in der Netzhaut. Ebenso enthalten ist Beta-Carotin, das bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann und vor allem für das Sehen im Dunkeln zuständig ist. Die Kombination gemischter Carotinoide und Bioflavonoide unterstützt die Epithelzellen der Netzhaut und die Makula für ein gutes Sehvermögen.

Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Liponsäure, Cystein, verschiedene Carotinoide und Bioflavonoide können die Augen vor normalen Einflüssen schützen, die durch Freie Radikale in Folge von UV-Licht, Umweltverschmutzung und anderen Faktoren verursacht werden.

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

Gelenkbeschwerden gehören seit 2 Jahren der Vergangenheit an. Ich bin 72 Jahre alt und fühle mich topfit!

Weil Medikamente, im Unterschied zu Vitaminen und Mineralien, keine natürlichen Substanzen sind, werden sie vom Körper als «Fremdstoffe» eingestuft und müssen in der Leber entgiftet werden, was Tausende Vitamin-C-Moleküle verbraucht. Um das Risiko für körperliche Schäden zu verringern, sollte gleichzeitig mit den Medikamenten die Zellular Formulas eingenommen werden. Haben sich die Beschwerden verringert, oder sind ganz verschwunden, sollte mit dem Arzt über die Reduzierung oder die Absetzung der Medikamente entschieden werden.

Je nach Beschwerden braucht es einige Monate bis eine Besserung eintritt. Deshalb empfiehlt es sich für einen Versuch, die Zellular Medizin für mindestens 3 bis 4 Monaten einzunehmen.

Bernhard Dura
Julierweg 5, 7000 Chur
Tel. 081 284 16 60
www.fitundheil.ch