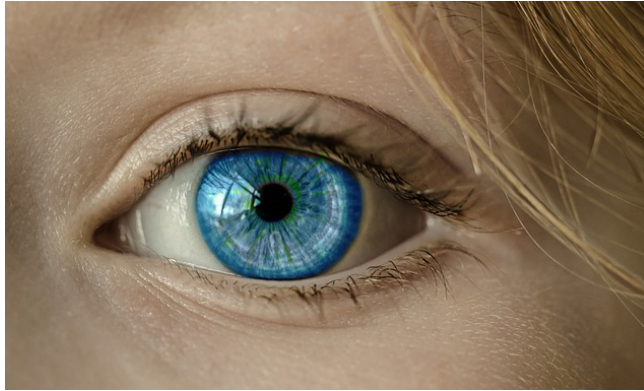


# Ganzheitliches Sehtraining



Bevor ich mit der Zusammenfassung des Abends beginnen werde, möchte ich erwähnen, dass dieser Vortrag äußerst informativ und hilfreich für jeden einzelnen Teilnehmer war. Er war so umfangreich gestaltet, dass ich leider nicht alles wiedergeben kann, was wir an diesem Abend fürs Leben mit unseren Augen gelernt habe. Jeder Teilnehmer konnte sich in verschiedenen Alltagssituationen wiederfinden, in denen man sich Kopfzerbrechen darüber machte, warum einem gerade heute die Augen brennen, müde wirken oder man nicht klar sehen kann. Es wurde jedem klar, wie wichtig die Erhaltung des Augenlichtes ist und so verging leider die Zeit im Nu.

Wir trafen uns am 17. April im Haus der Landwirtschaft in Alzey. Anwesend waren ca. 25 Landfrauen und ein Landmann. Unter der tollen Leitung von Frau Sieglinde Uhlig, erfuhren wir Interessantes zum Thema Ganzheitliches Sehtraining & Ernährungsberatung.

Die entscheidende Frage war: Ist klares Sehen nur eine Frage der Brillenstärke? NEIN!

Unser Abend gliederte sich in folgende Bereiche:

Warum Augentraining, Übungen, Gesundheitstipps und Ernährung

Einen Großteil unserer Sinneseindrücke nehmen wir in unserem heutigen Informationszeitalter über die Augen wahr. Uns ist oft nicht bewusst, wie sehr wir sie beanspruchen; Bildschirmarbeit, Kunstlicht, Reizüberflutung sowie zunehmende Umweltbelastung verlangen unserem visuellen Sinnesorgan viel ab. Aber auch trockene Luft, Staub oder Allergene sowie Sonne und Wind können das Auge reizen. Unsere Augen sind so die meist benutzten und häufig einseitig belasteten Sinnesorgane geworden und bedürfen daher besonderer Aufmerksamkeit. Je nach körperlicher, seelischer und geistiger Verfassung schwankt die Sehkraft. Müde und trockene Augen, Kopfschmerzen und Verspannungen in Schulter und Nackenbereich sind häufig die Folgen.

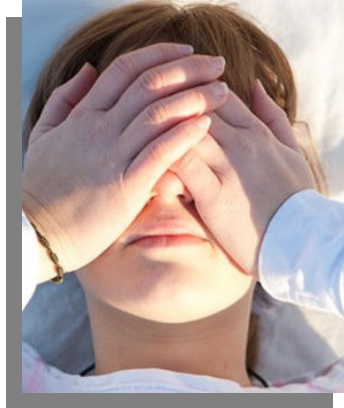
Durch eine Kombination aus Übungen und Entspannung, Atemtechniken, Umgang mit dem Licht und einer vitalstoffreichen Ernährung können wir Sehprobleme vermeiden und die Sehkraft auf natürlichem Wege verbessern. Die Augen und Entspannungsübungen bedürfen meistens nicht mehr als fünf Minuten und sind einfach in den Alltag integrierbar. Die Augenschule ist ein Gesundheitsförderungsprogramm des Sehsinns, das auf über 30 Jahren Erfahrung mit Augentraining sowie auf wissenschaftlichen Forschungen beruht. Dennoch sollte bei häufigen Augenbeschwerden und Nachlassen der Sehkraft unbedingt ein Augenarzt aufgesucht werden.

Dr. William Bates (1860-1931) war Augenarzt und Pionier des Augentrainings. Seine Erkenntnis war:

„Nur entspannte Augen mit vollkommen entspannten inneren und äußeren Augenmuskeln können gut sehen“. Die Entspannung der Augen soll wesentlich wirkungsvoller als das Schlafen sein, da die bewusste Übung einen höheren Grad der Entspannung bewirke, als durch den Schlafzustand erreicht

werden könne. Entscheidendes Ziel sei die vollständige Lösung von bestehenden Verspannungen und Verkrampfungen der Augenmuskeln und Augennerven, die nach Bates die eigentliche Sehstörung verursachen.

Eine besonders wirkungsvolle und meiner Meinung nach einfache Übung die man gut in den Alltag mit einbauen kann, nennt sich palmieren. Es ist die Königsübung der Augenentspannung von Dr. Bates und wurde abgeleitet aus dem engl. Palm für Handteller.



#### Übung 1:

Zuerst reibt man die Hände aneinander, um sie zu erwärmen. Dann legt man die Handflächen so über die Augen, dass man absolut nicht mehr sehen kann. Die Finger können dabei über der Stirn kreuzen. Die Handflächen berühren dabei nicht die Augen. Die entspannende Wirkung wird verstärkt, wenn so langsam wie möglich ausgeatmet wird und man sich dabei die Farbe Schwarz vorstellt. Wenn Sie vollkommen entspannt sind, nehmen Sie eine tiefe Schwärze wahr. Wenn Sie noch graue Schatten oder Lichtfünkchen wahrnehmen, halten Sie noch Spannungen in Ihrem visuellen System fest.

#### Übung 2:

Das Nah-Fern-Sehen verbessern mit der Augenklopfmassage. Mit der Klopfmassage werden alle Muskeln, die zum Sehen gebraucht werden, gelockert. Die Entspannung der Nacken- und Kiefermuskulatur wird erreicht.

- Handflächen aneinander reiben und Hände lockern: einige Waschbewegungen und Austreifen der Finger, als ob Fingerhandschuhe ausgezogen werden.
- Zuerst herzhaft Rekeln, Strecken und Gähnen mit den Fingerkuppen die Region um die geschlossenen Augen herum sanft beklopfen
- wir beginnen mit den Schläfen links und rechts
- wandern nun mit dem Klopfen über die Stirn hoch, zum Nasenrücken, wo eine Brille sitzen würde
- schließlich am unteren Rand der Augenhöhle entlang auf den Wangenknochen und zur Schläfe zurück
- wenn ihr wollt, beklopft sanft das Hinterhaupt, unter dem das Sehzentrum des Gehirns sitzt und weckt dieses auf
- beklopft eine Weile den Schädelansatz, den Übergang vom Hals in den Kopf und die Muskelstränge seitlich den Halswirbel und fühlt, wie sich die Anspannung löst

- Spannung im Kiefergelenk lockern, indem ihr die Anspannung, die sich löst durch den Mund wie mit einem leichten Seufzen ausatmet
- Zum Abschluss die beklopften Partien von der Körpermitte nach außen ausstreichen

Es gibt noch viele weitere solcher tollen Übungen, wer sich dafür interessiert kann sich gerne an Frau Uhlig wenden. [mail@suhlig.de](mailto:mail@suhlig.de) Zertifizierte Kursleiterin für ganzheitliches Sehtraining und Ernährungsberaterin (IHK-Zertifikat) Stolze-Schrey-Str. 26, 55124 Mainz, Tel. 06131 / 45890

Nach den ersten Übungen gab es in der Pause Leckeres aus einer innovativen Küchenmaschine das Frau Uhlig selbst frisch zubereitet hatte. Natürlich nur mit guten Inhaltsstoffen für die Augen.

Augen-Taler (waren sehr lecker und sind ganz einfach herzustellen)

1 Ei und 120g brauner Zucker zusammen verrühren

150g Sonnenblumenkerne, 120g gehackte Mandeln, 100g Sesam und 30g Kokosraspeln

Alles zusammen gut vermischen, mit einem Löffel ca. 40 flache Häufchen auf ein Backblech geben und ca. 15Min. bei 175° backen.

Das Rezept ist ganz ohne Mehl (Gluten frei) und ohne Fett!

Möhren-Tomaten-Aufstrich (als Pesto, Nudelsauce oder Suppengewürz zu verwenden) wir strichen es auf frisches Augenbrot . Hefeteigrezept siehe unten

1 Schalotte würfeln und mit 1EL Ghee (geklärte Butter) andünsten

250g Möhren würfeln und dazu geben, + 20g Kokosöl, 100g Tomatenmark, 2 EL Hefeflocken,

1TL Thymian, 1TL Oregano, 1TL Sandornsaft, 1TL Kurkuma, 0,5 TL Salz, 0,5 TL Kreuzkümmel

Alles zusammen 10Min garen, dann pürieren guten Appetit!

Augenbrot ( der Teig wird in einen Kreis gelegt, das es aussieht wie ein Auge!)

Einfach einen Hefeteig aus folgenden Zutaten herstellen:

600g Dinkelvollkornmehl, 1 Würfel Hefe, 2TL Salz, 400g Wasser, 2EL Öl, eine Handvoll Sonnenblumenkerne, 2EL Flohsamen schwarz, Traubenkernmehl (Edeka) besonders gut für die Augen, einen Schuss Essig.

30-35 Min. bei Ober-Unterhitze backen, vorher 2x2St. gehen lassen.

Nach unserer Pause erfuhren wir, wie wir mit einfachen Mitteln unseren Augen etwas Gutes tun können. Zum Beispiel mit **Augenbädern**. Ein Augenbad mit einer 1%-igen Salzlösung ist eine einfache aber sehr effektive Therapie bei trockenen oder überanstrengten Augen. Das Salz lagert sich in die Schleimhaut ein und bindet dort die Feuchtigkeit.

Für das Augenbad brauchen Sie eine Augenbadewanne (erhältlich in der Apotheke), am besten aus Glas. Setzen Sie eine 1%-ige Solelösung aus einem Gramm Kristallsalz und 100 Milliliter lauwarmen

Wasser an. Diese Konzentration entspricht etwa der Salzkonzentration der Tränenflüssigkeiten und brennt deshalb nicht in den Augen, im Gegensatz zu Süßwasser oder Meerwasser. Bevor Sie ein Augenbad nehmen, bitte die Wimpern und Augenlider gründlich von Make-up reinigen. Füllen Sie die Augenbadewanne mit der Lösung und halten Sie die Wanne so fest an Ihr Auge, dass das Auge von der Solelösung bedeckt ist. Schlagen Sie die Wimpern mehrmals auf und zu, damit die Lösung das Auge benetzen kann. Bei geöffnetem Auge das Auge mehrere Minuten intensiv kreisen lassen.

Das **Augenkissen** dient zur Entspannung als Schutzschild gegen den täglichen Stress. Der Stoff sollte aus reiner Wildseide sein. Die Füllung kann aus Hirse, Amaranth, Lavendel oder auch Zirbe bestehen.

Entscheiden Sie, welche Augenkissenseite Sie nutzen: Der Farbe Rot wird eine anregende Wirkung zugeschrieben, der Farbe blau eine eher kühlende und beruhigende Wirkung.

Nun noch ein paar ergänzende Punkte zu unserer **Ernährung** und wie diese unsere Augen beeinflussen kann.

**Vitalstoffe:** Karotten, Süßkartoffeln, Kürbisse, Rote Bete, Tomaten, Paprika und auch Sonnenblumenkerne enthalten große Mengen an Betacarotin, ein Inhaltsstoff, der im Körper zu Vitamin A (Zink) umgewandelt wird und sowohl unsere Hornhaut schützt als auch das Sehen im Dunkeln ermöglicht.

Grünkohl, Spinat, Petersilie, Rucola, Gelbweizen, Emmer sind reich an den beiden Carotinoiden Lutein und Zeaxanthin, die den altersbedingten Netzhauterkrankungen effektiv vorbeugen(AMD)

Brokkoli, Petersilie, alle grünblättrigen Gemüse, Südfrüchte, Paprika, Nüsse, Öl-haltige Pflanzen, Sanddorn alle Vitamin C und E haltigen Lebensmittel sorgen für eine ausreichende Blutzufuhr zu den Augen, wirken Anti oxidativ. Vitamin C ist der wichtigste Nährstoff für die Linse: sie enthält 7x mehr Vitamin C als jedes andere Körperteil!

Hülsenfrüchte wie Bohnen, Linsen und Co. liefern vor allem Zink, ein Spurenelement, das besonders wichtig ist, um der Trübung der Augenlinse, dem Grauen Star, vorzubeugen.

Wie Sie sehen bzw. lesen konnten war dieser Vortrag oder vielmehr Kurs überaus lehrreich. Vielen Dank an Frau Uhlig, die uns souverän durch den Abend geführt hat und auch mit neuen Ideen nur so sprudelte. So hat sie vor, eine „Woche der Wellness „für die Augen durchzuführen. Sie wird eine Woche wahlweise, an der Nordsee oder in Kernten mit den jeweiligen Interessenten verbringen und Ihnen mit Entspannungsübungen und Spaziergängen zu neuem Wohlbefinden für Ihre Augen verhelfen. Kontaktdaten Frau Uhlig siehe Absatz unter Übung 2 !!!

Ich hoffe ich konnte Ihnen einen guten Einblick unseres erfolgreichen Abends vermitteln und den ein oder anderen für die Angebote unseres Landfrauenvereins begeistern. Nutzen Sie eine einjährige Schnuppermitgliedschaft , um unser vielfältigen Programme kennenzulernen. Sie erhalten alle paar Wochen eine Liste, die sie aktuell auf dem Laufenden hält und in die Sie sich bei Interesse gerne eintragen können, um Ihre Teilnahme an dem ein oder anderen Programm, Ausflug oder gerne auch Mithilfe an Festen zu bestätigen.

Viele Grüße

Vorsitzende Stephanie Balz