

HP Marco Caspari

Augengesundheit

Tipps & Tricks für den perfekten Durchblick



Einleitung

Eines steht fest. Beim Thema Augentraining gehen die Meinungen so weit auseinander wie sonst nur bei wenigen Themen. Die einen sagen, es sei nicht möglich die Augenfunktion zu verbessern. Die Anderen verkünden nahezu bahnbrechende Erfolge in verhältnismäßig kurzer Zeit, mit dem regelmäßigen und richtigen Üben.

Die Wahrheit liegt meiner Erfahrung nach wie so oft irgendwo dazwischen. Das Auge besteht aus mehreren Muskeln. Muskeln lassen sich trainieren. So weit so gut. Aber was ist mit der Linse, dem Sehnerv und den anderen Strukturen im Auge? Kann man auch diese Funktionen verbessern?

Grundsätzlich lässt sich mit der richtigen Therapie so gut wie jeder Status verbessern. Wichtig ist ein ganzheitliches Konzept. Also nicht nur Training, sondern auch die richtige Vitalstoffversorgung spielt eine entscheidende Rolle.

Funktion des Auges

Unsere Augen verändern beim Blicken in verschiedene Helligkeiten und Entfernungen ständig die Form der Linse, damit wir scharf sehen können. Pro Auge sorgen Insgesamt sechs Muskeln dafür, dass wir in alle Richtungen schauen und unsere Linse anpassen können.

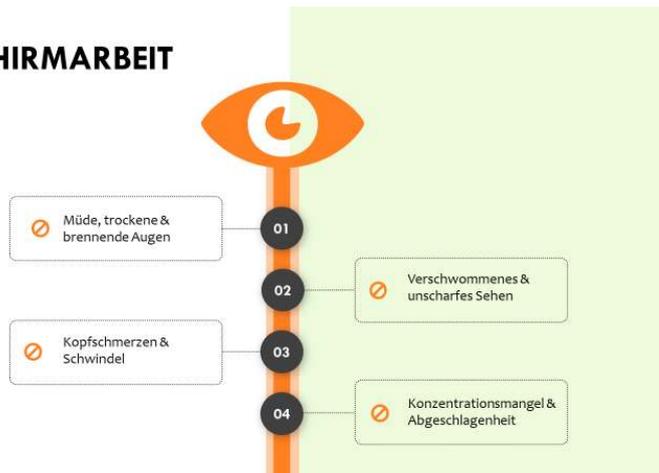
Insbesondere der Ziliarmuskel ist für das Scharfsehen entscheidend. Er umschließt die Linse und sorgt somit bei Kontraktion dafür, dass die Linse flacher wird. Das reflektierende Licht wird dadurch so gebrochen, dass man in der Nähe scharf sieht.

Wenn sie nun etwas in der Ferne scharf sehen wollen, entspannt sich der Ziliarmuskel. Die Linse wölbt sich, wird also runder. Auch hierdurch wird das Licht dann entsprechend gebrochen, sodass wir Objekte in der Ferne scharf sehen können.

Das Problem der Fehlsichtigkeit entsteht in den häufigsten Fällen exakt hier. Denn mit dem Alter, der häufigen Arbeit am Bildschirm, und der mangelnden Nährstoffversorgung des Auges wird der Ziliarmuskel sehr unflexibel. Er ist immer weniger in der Lage sich anzuspannen oder zu entspannen, was dazu führt, dass wir nicht mehr scharf sehen können.

Bildschirm & Tageslicht

BILDSCHIRMARBEIT



Augengesundheit

Gerade Menschen die häufig an den Bildschirm gefesselt sind, ob beruflich oder privat spielt dabei keine Rolle, sind deutlich häufiger Fehlsichtig als Personengruppen, die sich viel im Freien bewegen. Gerade das wechselhafte sehen zwischen nah und fern, soll für eine gesündere Funktion der Augen sorgen. Fehlt dieses Wechselspiel zwischen nah und fern sehen, werden die Augenmuskeln nur einseitig trainiert und damit überlastet.

Zusätzlich führt die Bildschirmbeleuchtung unter anderem dazu, dass unsere Augen überanstrengt werden. Beides in Kombination schädigt auf Dauer die Augen.

Tipps & Tricks

Selbstverständlich ist es schwierig zu sagen: „Ich arbeite ab sofort weniger am PC, um meine Augen zu schützen.“ Gerade wenn Sie beruflich viel mit Bildschirmarbeit zu tun haben, benötigen sie andere Lösungen. Dazu zählen Grundsätzliche Tipps & Tricks, die Ihre Augen schonen können, und für eine bessere Umgebung sorgen. Denn Ihre Augen reagieren auch auf Ihre Umwelt.

AUGENGESUNDHEIT



Rasterbrille

Eines der beliebtesten Tools zur Verbesserung der Sehschärfe, ist die Rasterbrille. Bei der Rasterbrille sind statt der optischen Korrekturgläser gewölbte dunkle Kunststoffscheiben eingearbeitet, in die viele kleine Löcher gestanzt sind. Sie erinnern an das Facettenauge einer Fliege.

In der Tat besteht ein durch die Rasterbrille gesehenes Bild aus vielen, sehr scharf fokussierbaren Einzelsegmenten, die das Gehirn mit zunehmender Beweglichkeit der Augenmuskulatur zu einem Gesamtbild zusammensetzt, so dass bereits nach kurzer Zeit das Punktraster kaum noch wahrgenommen wird. Zusätzlich wird das gesehene Bild etwas dunkler, was dazu führt, dass die Augen sich entspannen können. Ich empfehle das tägliche Tragen der Brille für ca. 10 bis 20 Minuten.

Augengesundheit



Auch bei den Rasterbrillen und deren Nutzen gehen die Meinungen weit auseinander. Aus technischer Sicht ist das Sehen durch die Rasterbrille ein sinnvolles Training der Augenmuskulatur. Die kleinen Löcher zwingen das Auge quasi dazu, das gesehene Bild immer wieder aufs Neue scharf zu stellen. Das fördert die Durchblutung, die Sauerstoffversorgung und sorgt dafür, dass die Muskulatur im Auge häufig einen neuen Reiz setzen muss.

Je nachdem, wie die Rasterbrille eingesetzt wird, kann sie meiner Erfahrung nach für ein entspannteres Sehen und mehr Sehschärfe sorgen. Ganz gleich ob der Effekt „nur“ temporär ist oder nicht. Es ist ein positiver Effekt und damit aus meiner Sicht sinnvoll. Aber bedenken Sie bitte, die Rasterbrille ersetzt keine optische Brille!

Augentraining

Es existieren etliche Übungen, um die Augen fit und gesund zu halten. Manche für die Verbesserung der Scharfstellung, manche für die Beweglichkeit und Muskelfunktion und andere zu Entspannung der Augen. Alle zusammen in regelmäßigen Abständen ausgeführt, sorgen für eine optimale Grundlage für die Augengesundheit.

Kümmern Sie sich am besten täglich um Ihre Augen. So werden sie die besten Ergebnisse erzielen. Jede der folgenden Übungen sollte mindestens 2-3 x pro Woche durchgeführt werden.

1. Die Uhr

Schließen Sie Ihre Augen und stellen Sie sich eine Uhr vor. Beginnen Sie nun mit geschlossenen Augen von der Mitte der Uhr zur eins zu wandern und wieder zurück. Danach von der Mitte zur zwei usw. Wiederholen Sie den Vorgang, bis alle Zahlen einmal durchlaufen sind.

2. Die Acht

Stellen Sie sich mit geöffneten Augen eine liegende Acht vor. Beginnen Sie vom Mittelpunkt aus, der Linie zu folgen, so dass Ihre Augen die komplette Acht mehrmals durchlaufen.

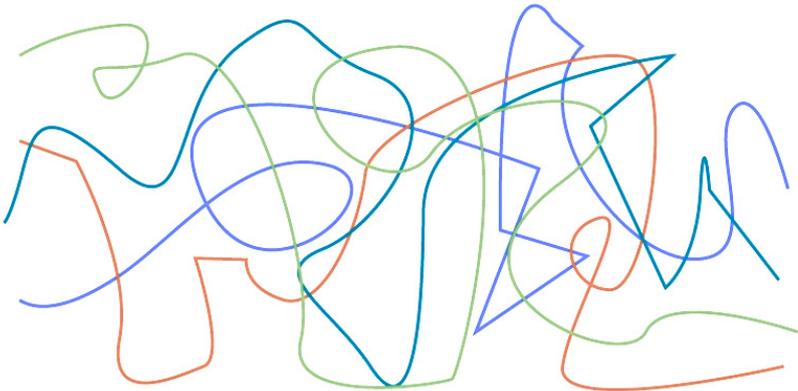
3. Palmieren

Reiben Sie Ihre Hände, bis sie warm sind und legen Sie sie für 15 Sekunden auf Ihre geschlossenen Augen. Das entspannt.

4. Folge dem Pfad

Verdecken Sie mit Ihrer Hand eines Ihrer Augen. Mit dem freien Auge folgen Sie den Linien von der einen zu anderen Seite.

Wiederholen Sie das mit jeder Farbe. Danach wechseln Sie das Auge und decken die andere Seite ab.



5. Blinzeln

Regelmäßiges Blinzeln befeuchtet die Augen. Das hält die Augen gesünder und fördert die Abwehrfunktion des Auges.

6. Perspektivenwechsel

Stellen Sie sich an ein Fenster und fixieren Sie einen entfernten Punkt. Beispielsweise einen Baum oder Turm. Danach schauen sie auf Ihre Hand und wieder zurück zum Baum. Warten Sie jedes mal, bis Ihr Auge den Punkt scharf gestellt hat. Schauen sie ein paarmal abwechselnd auf Hand und Baum.

7. Pausen

Es klingt banal, ist aber einer der wichtigsten Tipps fürs Augentraining. Machen sie regelmäßig Pausen und schließen Sie Ihre Augen. Das entspannt die Muskulatur und die Netzhaut. Je häufiger Ihr Auge eine Pause bekommt, umso entspannter wird es sich am Abend anfühlen.

Fazit

Augentraining kann entspannen und die Sehschärfe steigern. Ob der Effekt nun langanhaltend ist oder nicht, lässt sich hier nicht ausreichend ergründen. Je nachdem mit welcher Grundlage Sie in das Training gehen, werden Sie unterschiedliche Ergebnisse erzielen. Vor allem, wenn Sie viel am Bildschirm arbeiten, können die Übungen und das Wissen in diesem Ratgeber dafür sorgen, dass sich Ihre Augengesundheit verbessert.

Natürlich kann kein Augentraining der Welt eine schwerwiegende Erkrankung heilen. Wenn Sie unter einer Augenerkrankung leiden, konsultieren Sie bitte Ihren Arzt oder Heilpraktiker. Gemeinsam können sie die beste Therapiestrategie entwickeln.

Medizinischer Haftungsausschluss

Die hier präsentierten Informationen stellen keinen Ersatz für eine professionelle medizinische Beratung, Diagnose oder Behandlung dar. Sämtliche Inhalte, einschließlich Texte, Grafiken, Bilder, Informationen und verwendeten Studien dienen ausschließlich dem Zwecke der allgemeinen Information. Bitte missachten Sie niemals professionelle medizinische Beratung oder den Rat Ihres Arztes oder Heilpraktikers aufgrund der auf diesen Seiten zur Verfügung gestellten Informationen



Privatpraxis für ganzheitliche Schmerztherapie & Sportmedizin

Alte Freiheit 1 - 42103 Wuppertal - Elberfeld

🌐 www.heilpraktiker-caspari.de

✉ info@heilpraktiker-caspari.de

☎ 0202 - 890 19 030

Augengesundheit

Tipps & Tricks für den perfekten Durchblick

Der Autor **Marco Caspari** ist niedergelassener Heilpraktiker und spezialisiert auf ganzheitliche Schmerztherapie & Sportmedizin. Er ist Mitglied der *Deutschen Gesellschaft für orthomolekulare Medizin (DGOM)* und beschäftigt sich seit über 12 Jahren mit den wirkungsvollsten Therapien der Naturheilkunde. Mit dem Ratgeber *"Augengesundheit - Tipps & Tricks für den perfekten Durchblick"* verschafft er dem Leser einen kurzen und prägnanten Überblick über Sinn und Unsinn von Augentraining.



"Meine Motivation ist Ihre Gesundheit"

Viel Spaß beim Lesen

Ihr Heilpraktiker Marco Caspari