SANFTE MEDIZIN • LEBENSKUNST • ERNÄHRUNG • FITNESS

4 199146 304502 03

Österreich € 5,00/Italien € 5,30
Belgien/Luxemburg € 5,20
Spanien € 5,70 B19137
www.magazin-bio.de

Juni/Juli
Nr. 3/2004
€ 4,50

BIO

GESUNDHEIT FÜR KÖRPER, GEIST UND SEELE

68 **ENERGIE-THERAPIE**
Klopfen Sie sich frei von Ängsten und Beschwerden!

36 **KREBS**
Beeindruckende Heilungsfälle durch sanfte Therapien

46 **BORRELIOSE**
Woran man sie erkennt - was man dagegen tun kann!

LEBEN MIT FENG SHUI 84
So bringen Sie Glück und Erfolg ins Haus

102 **NEUES AUGENTRAINING**
Gezielte Übungen helfen bei vielen Sehproblemen

Wenn die Verdauung Probleme bereitet

DIE BESTEN TIPPS FÜR EIN LANGES, VITALES LEBEN

20

Mit den Augen erfassen wir den Großteil unserer Umwelt. Durch ein gezieltes Sehtraining können wir sie zu wirklichem Scharfblick trainieren. Sogar die Brille kann dann überflüssig werden

Gezieltes Augentraining für mehr Durchblick

Endlich wieder klar sehen

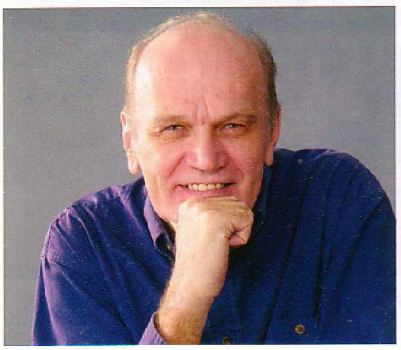
Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Astigmatismus oder Alterssichtigkeit müssen nicht sein. Das jedenfalls behauptet Leo Angart, ein Experte auf dem Gebiet des Sehtrainings. Er hat Übungen entwickelt, die jeder zu Hause selber machen kann. Wolfgang Gillessen sprach mit dem gebürtigen Dänen, der seit 1996 weltweit Workshops zu diesem Thema abhält

Herr Angart, wie sind Sie auf die Idee gekommen, dass man seine Sehfähigkeit trainieren kann?

Leo Angart: Als ich selbst Anfang Zwanzig war, wurde ich kurzsichtig und trug dann 26 Jahre lang eine Brille. Ich hatte zuletzt 5,5 Dioptrien (dpt).

Viele Jahre lang war ich davon überzeugt, dass Sehprobleme eine unvermeidliche Folge des Älterwerdens sind. Übrigens war es dann weder die Bates-Methode noch eine der konventionellen Methoden, die mir halfen. Denn als ich das erste einer Reihe von Ratgeberbüchern las, die sich mit der Verbesserung der Sehkraft befassen, hatte ich bereits meine optimale Sehkraft von 20/20 wieder erlangt, was einer Sehleistung von 100 Prozent entspricht.

Ich wurde meine Brille im Alter von 53 Jahren los. Seit 1991 trage ich keine Brille mehr. Heute sehe ich in die Ferne gut und kann sogar sehr klein Gedrucktes bei schlechter Beleuchtung lesen. Augenärzte schütteln verwundert den Kopf, wenn sie meine Nahsicht messen. Offensichtlich sollte man ab 52 Jahre nur mehr Überschriften lesen können. Ich kann Schrift in 3-Punkt Größe bei Tageslicht leicht lesen. Das ist so klein: Das ist so klein.



Der bekannte Augen-Trainer Leo Angart gibt weltweit Workshops, in denen er zeigt, wie man durch einfache Übungen die Sehkraft verbessern kann. Denn gutes Sehen ist nach seiner Meinung keine Frage des Alters

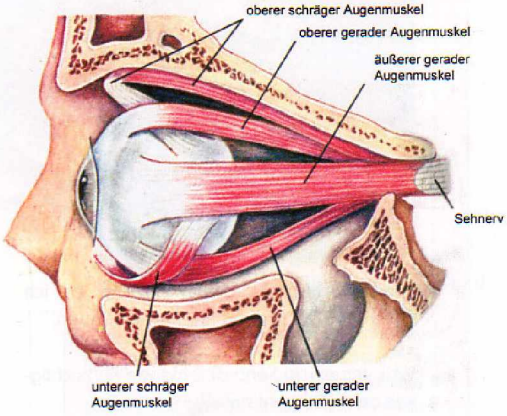
Wie sind Sie auf die Übungen gekommen, die Ihnen einen so erstaunlichen Seh-Erfolg bescherten?

Leo Angart: Mich interessieren Dinge, die ganz einfach funktionieren. Ich stellte meine eigene normale Sicht durch Energieübungen wieder her, die ich in dem Buch „Grundlagen des Pranaheilens", Koha Verlag, fand. Dazu führte ich zweimal täglich eine bestimmte Übung gegen Kurzsichtigkeit durch. Grundsätzlich basieren Prana-Heilungen auf dem Austausch von Energien. Das heißt, blockierte Energie wird durch frische Energie ersetzt.

Im Falle meiner Kurzsichtigkeit funktionierte das kurzgefasst folgendermaßen: Die Augen schließen, 6 bis 8 Mal tief ein- und ausatmen. Dabei stellt man sich vor wie aus der Handinnenfläche pastellfarbenes weiß-grünes Licht über die zusammengefalteten Fingerspitzen in das Energiezentrum zwischen den Augenbrauen fließt.

Von dort verteilt es sich zu den beiden Augen, reinigt sie und löst Verspannungen. Wir stellen uns weiter vor, wie wir mit bläulichem Licht, das über die Fingerspitzen hinausreicht, das vorher Gelöste aus den Augen wie mit einem imaginärem Handschuh sanft und behutsam herausnehmen.

Dann wieder 6 bis 8 Mal tief ein- und ausatmen und dabei das Energiezentrum zwischen den Augenbrauen mit lavendelfarbenem, leichtviolettem Licht auffüllen und so die Augen energetisieren. Eine detaillierte Beschreibung der gesamten Übung findet sich in meinem Buch.



Ungefähr 90 Prozent des Sehens spielen sich im Gehirn ab. Denn hier werden die Lichtsignale von außen erst umgewandelt, so dass ein Bild entstehen kann Abb. aus: „Der Gesundheitsbrockhaus"

Da ich keinen Astigmatismus hatte, sondern nur kurzsichtig war, musste ich erst herausfinden, wie man Probleme wie Astigmatismus, Altersichtigkeit, träges Auge und Schielen beeinflussen konnte. Ich testete Übungen, die von verschiedenen Autoren vorgeschlagen werden, und übernahm dann die Übungen, die sich als wirkungsvoll erwiesen hatten. Schließlich entwickelte ich ein ganzes Trainingsprogramm aufgrund meines Wissens über das visuelle System und darüber, wie die Augen funktionieren.

Ich schätze Dr. William Bates als Großvater des Sehtrainings. Seine Arbeit bildete die wissenschaftliche Grundlage für die spätere Weiterentwicklung des Augentrainings. Und - was das Wichtigste ist - Bates bewies, dass man das Auge trainieren kann. Mein Ziel ist es, Menschen zu helfen und ihnen gezielt Übungen für ihr spezielles Sehproblem anzubieten. Da ich auf so einfache Weise von mei- →

Endlich wieder klar sehen

Das Sehtraining ist vor allem auch für Computer-Arbeiter hilfreich. Denn durch den stets gleichen Abstand verlieren die Augen die Fähigkeit, sich auf andere Entfernungen scharf zu stellen

ner Fehlsichtigkeit befreit wurde, wollte ich meine positiven Erfahrungen weitergeben.

Was verursacht Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit oder Astigmatismus?

Leo Angart: Ungefähr 90 Prozent des Sehens spielen sich im Gehirn ab. Der physische Teil des Sehens sind hauptsächlich Muskeln. Es gibt sechs äußere und zwei innere Augenmuskeln. Natürliche klare Sicht ist ein erstaunliches Zusammenspiel dieser Muskeln.

Probleme wie Kurzsichtigkeit haben viele Ursachen. Es gibt etliche Theorien, die versuchen, Kurzsichtigkeit (Myopie) zu erklären, aber keine kann das Phänomen wirklich überzeugend darstellen. Eine der logischeren Erklärungen ist wohl die, dass wir unsere Augen überstrapazieren. Meine Großmutter kannte noch den „Blindstich". Eine so feine Stickerei, die bei den betreffenden Frauen schließlich tatsächlich zu erheblichen Sehproblemen führte.

Heute geschieht Ähnliches am Computer. Wenn Sie den ganzen Tag vor dem Bildschirm sitzen, halten Sie eine Sehentfernung von etwa 50 cm aufrecht. Schreiben Sie mit zwei Fingern, so wie ich, dann bewegen Sie Ihre Augen zwischen dem Bildschirm und der Tastatur, die Ihnen noch näher ist, hin und her. Typischerweise beginnen die Probleme dann beim Scharfstellen auf die Ferne: Es dauert eine Weile, bevor Sie wieder klar sehen. 50 Zentimeter Entfernung entsprechen 2 Dioptrien. Sie halten ständig dieselbe Akkommodation. Das heißt: Sie stellen dauernd auf denselben Entfernungsbereich scharf. Dadurch vernachlässigen Sie Ihre Fähigkeit, auch auf andere Entfernungen scharf zu stellen.

Wird Ihnen nun eine Brille angepasst, verschlechtert sich diese Situation meist noch. Sie bemerken bald, dass Sie Texte, die Sie ohne Brille perfekt lesen konnten, nun nicht mehr ohne lesen können. Sie könnten auch sagen, Sie sind von Ihrer Brille abhängig geworden. Und natürlich wissen wir alle, dass eine Brille absolut keine wirkliche Verbesserung des Sehvermögens bewirkt. Denn Sie sind noch immer kurzsichtig, wenn Sie Ihre Brille abnehmen.

Wie ist das eigentlich mit dem Astigmatismus? Gibt es auch hier Hilfe?

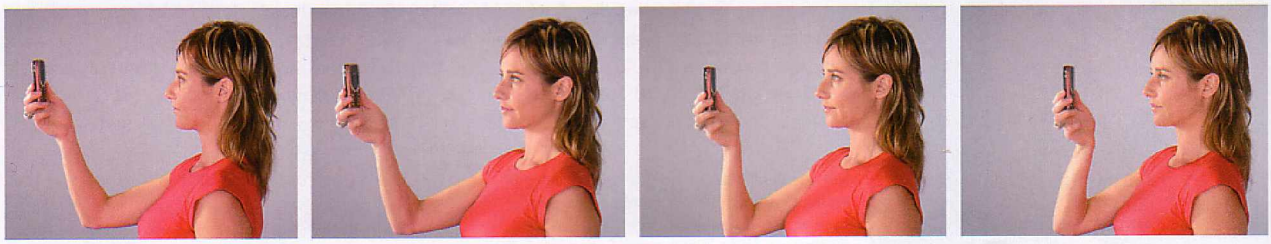
Leo Angart: Beim Astigmatismus ist die Hornhaut (Cornea) oval. Sie können sich das als eine Verkrümmung der Hornhaut vorstellen. Dadurch werden Bilder auf verschiedenen Ebenen vor der Netzhaut (Retina) gebildet. Sie erleben das als verschwommenes Sehen oder als Schattensehen. Meiner Meinung nach ergibt sich das aus einer unterschiedlichen Spannung der Augenmuskulatur. Die Hornhaut und die Augen sind flexibel wie ein Gummiball. Da die Hornhaut für etwa 80 Prozent des Scharfstellens verantwortlich ist, haben selbst minimal veränderte Spannungsmuster dramatische Auswirkungen.

Bei einem astigmatischen Auge zeigt das topographische Bild die Form einer Sanduhr. Astigmatismus ist übrigens ein weit verbreitetes Problem, das üblicherweise gemeinsam mit anderen Sehproblemen wie Kurzsichtigkeit auftritt.

Es ist auch wichtig zu wissen, dass Astigmatismus entfernungsabhängig unterschiedlich sein kann. Auch der Astigmatismus-Winkel kann sich zwischen Nah- und Fernsicht ändern. Ebenso kann man Astigmatismus auch bloß in einem Auge haben, oder der Winkel kann bei beiden Augen verschieden sein.

Die meisten Menschen haben irgendeine Form von Astigmatismus, da die Hornhaut keine perfekte Kuppel bildet. Astigmatismus von weniger als einer halben Dioptrie kann man guten Gewissens ignorieren, da er nur minimale Auswirkungen hat.

Da dieses Problem hauptsächlich durch ein ungleiches Spannungsmuster der Augenmuskeln hervorgerufen wird, sprechen hier Sehtrainingsübungen ganz besonders gut an. Im März führten wir in London in Zusammenarbeit mit Moorfields, der bedeutendsten Augenklinik in Großbritannien, eine Studie über die Auswirkungen von Sehtraining auf Astigmatismus durch. Bereits nach wenigen Übungen konnten wir Änderungen in der Krümmung der Augen nachweisen.



Hilfreich für Weitsichtige: Auch Nahsehen kann man üben, indem man einen Gegenstand erst weiter, dann immer näher ans Auge heranführt

Erstaunliche Verbesserungen innerhalb kurzer Zeit

Was ist das Neue an Ihrer Methode?

Leo Angart: Ich denke, das Entscheidende ist, dass ich ganz spezielle Übungen für die verschiedenen Stadien von Kurzsichtigkeit, Astigmatismus, Weitsichtigkeit usw. entwickelt habe. Die meisten anderen Autoren, die auf diesem Gebiet arbeiten, bieten eher allgemeine Übungen an. Im Gegensatz dazu empfehle ich jeweils zwei oder drei Übungen, die für ein bestimmtes Sehproblem am wirkungsvollsten sind. Wenn Sie diese Übungen machen, werden Sie höchstwahrscheinlich sehr schnell eine Verbesserung erfahren. Sind Sie zum Beispiel nur -2 dpt oder noch weniger kurzsichtig, dann würde ich erwarten, dass Sie nach etwa zwei Wochen, in denen Sie konsequent immer wieder zwei einfache Augenübungen machen, 20/20 - also optimale Sehkraft - erreichen.

Warum halten Sie Workshops ab?

Leo Angart: Für mich ist dies eine besonders effiziente Methode, um möglichst vielen Menschen zu zeigen, wie man die Übungen durchführt. Das Ganze ist sehr einfach, sodass jeder sie auch alleine machen kann. Der Workshop gibt den Teilnehmern darüber hinaus die Möglichkeit, mehr über ihr Sehvermögen zu entdecken, als dies bei einem Besuch beim Augenarzt oder Optiker möglich ist.

Für mich ist es auch wichtig, dass die Teilnehmer nach dem zweitägigen Workshop gelernt haben, dass sie selbst Einfluss auf ihre Augen nehmen können. Und dass sie auch genau wissen, wie sie sich nach dem Workshop verhalten sollen. Während des Workshops habe ich genügend Zeit für die Teilnehmer, sodass ich auf die unterschiedlichen Probleme eingehen kann. Die Workshops beinhalten auch geführte Meditationen. Sie können helfen, emotionale Themen zu erkennen, die möglicherweise mit dem Sehproblem eines Seminarteilnehmers zusammenhängen. Denn wir brauchen auch das Einverständnis unseres Unterbewusstseins, bevor ein nachhaltiger Fortschritt beim Sehen möglich ist.

Welche Ergebnisse lassen sich mit dem von Ihnen vorgeschlagenen Sehtraining erzielen?

Leo Angart: Der Erfolg eines Sehtrainings hängt natürlich entscheidend davon ab, ob Sie die Sehübungen tatsächlich machen. Die Übungen bloß zu kennen genügt nicht. Wer konsequent trainiert, wird sehr schnell eine Verbesserung feststellen. Der Fortschritt hängt natürlich auch vom Grad der Sehschwäche ab. Wenn Sie -10 dpt haben, dann wird Ihr Fortschritt in Zentimetern gemessen. Wenn Sie nur wenige Dioptrien haben, geht es sehr viel schneller. Auch die Selbstheilungskräfte haben Einfluss auf den Erfolg.

Die Erfahrungen aus meinen Workshops zeigen eine durchschnittliche Verbesserung zwischen 1 und 3 Dioptrien innerhalb einer

Gezielte Übungen bessern die Sehkraft oft um mehrere Dioptrien, sodass eine Brille in vielen Fällen gar nicht mehr nötig ist

Woche. Oft ist es auch so, dass Teilnehmer am zweiten Seminartag mit ihrer alten Brille kommen, weil sie ihre derzeitige Brille als zu stark empfinden. Wie beim Abnehmen gibt es auch hier keine Garantie, aber mit größter Wahrscheinlichkeit profitieren alle von diesem Sehtraining.

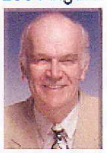
Vor ein paar Jahren fragte ich die Teilnehmer, ob sie während des Workshops Fortschritte beobachtet hätten. Eine Dame meinte, sie könnte absolut keinen Unterschied feststellen. Ich fragte sie daraufhin, ob sie bereit wäre, - sozusagen als Experiment - die Übungen einen Monat lang gewissenhaft zu machen und dann zu entscheiden, ob ihr die Übungen helfen.

Nach drei Wochen tat ihre Brille ihren Augen weh und sie ging zum Optiker. Zu seiner Verwunderung hatte sie nun zwei Dioptrien weniger. Ihre Sehkraft hatte sich von 6 auf 4 Dioptrien verbessert. Nach weiteren drei Wochen hatte sich ihre Sehkraft erneut um zwei

→

Wieder Klar Sehen ...

Das weltweit erfolgreiche Sehtrainingsprogramm mit Leo Angart.



Sehschwächen sind weitgehend nicht physischen Ursprungs, sondern ein "Softwareproblem des Gehirns"

"Ich habe im Seminar innerhalb der zwei Tage eine deutliche Verbesserung meiner Sehfähigkeit erfahren!"

Große Erfolge bei Kurzsichtigkeit, Alterssichtigkeit, und Astigmatismus.

Sehtrainingsseminare mit Leo Angart

München
Erlebnisabend : 20. Oktober
Workshop: 6. - 7. November
Kindersehtraining: 17./18. Juli u. 5./8. Nov.
Tel/Fax: 089 680 70702
wgillessen@t-online.de

Berlin
Workshop: 20.– 21. November
Tel: 030 861-0404
Fax: 030 8639 3983
info@hb-berlin.de

Informationen über Kurse in D, A, CH
Büro W. Gillessen,
Balanstr. 365 - 81549 München

Ausführliche Information
www.vision-training.com/de

Endlich wieder klar sehen

Kinder erlangen durch die Übungen besonders schnell ihr natürliches Sehvermögen wieder. Selbst Schielen konnte durch Augentraining erfolgreich behandelt werden

Dioptrien verbessert. Mit den 2 dpt musste sie ihre Brille nicht mehr ständig tragen, sondern nur noch beim Autofahren oder wenn sie eine Tätigkeit ausübte, bei der die Fernsicht wirklich wichtig war.

Ernährungstipps für gutes Sehen

Sie sprechen auch von neuen Erkenntnissen auf dem Gebiet der Ernährung. Was gibt es dabei zu beachten?

Leo Angart: Einige Vitamine sind besonders wichtig für die Augen. So sorgt zum Beispiel Vitamin C für gesunde Augenlinsen. Die Linse und die verschiedenen inneren Teile der Augen enthalten die höchste Konzentration an Vitamin C im ganzen Körper - sieben Mal höher als im Gehirn oder im Herzen. Um das Risiko des Grauen Stars, einer Trübung der normalerweise klaren Augenlinse, zu reduzieren, empfehle ich die Einnahme von 500 mg Vitamin C pro Tag.

Bei Problemen mit der Retina, zum Beispiel Makula-Degeneration, hilft Lutein, ein Carotinoid. Lutein ist der gelbe Punkt, den Sie auf Abbildungen des Augeninneren sehen. Wenn Sie Lutein als Spray unter die Zunge sprühen, wird es am besten resorbiert.

Trockene Augen sind häufig auf einen Mangel an Omega-3- und Omega-6-Fettsäuren zurückzuführen. Dieses Problem tritt auf, wenn die ölige Oberfläche des Tränenfilms zu dünn ist und die Tränenflüssigkeit zu schnell verdampft. Nachtkerzenöl und drei Esslöffel Dorschleberöl (Lebertran) pro Tag helfen gegen trockene Augen.

Können Sie denn auch Kindern helfen?

Leo Angart: Kinder haben Magie in ihren Augen. Sie funkeln vor Neugier, Spaß und Liebe. Arbeit mit Kindern wird augenblicklich belohnt und Kinder sprechen mit unglaublicher Geschwindigkeit darauf an.

Ich träume davon, dass alle Eltern eine Alternative haben, wenn ihr neunjähriges Kind von der Schule nach Hause kommt und sagt, dass es die Tafel nicht mehr richtig sieht. Brillen sind nicht die einzige Lösung.

Besonders Schielen kann durch Augentraining erfolgreich behandelt werden. In vielen Fällen reicht sogar eine einzige Augenübung. Ein Beispiel: Vor zwei Jahren kam die zehnjährige Isabella zu meinem „Magic Eyes Workshop" in Salzburg. Sie reiste mit ihrer Mutter aus Wien an. Alle Augenärzte, bei denen sie gewesen war, wollten sie operieren, um einen Augenmuskel zu straffen. Isabellas Mutter jedoch lehnte die Operation ab. Bereits am ersten Tag des Workshops geschah das Unglaubliche: Nach nur einer Übung richtete sich Isabellas Auge gerade.

Normalerweise stellt sich der Erfolg nicht derart plötzlich ein. Studien zeigen aber, dass ein Sehtraining in mehr als 80 Prozent der Fälle zum Erfolg führt, sodass keine Augen-Operation nötig ist.

Wo bieten Sie Workshops an?

Leo Angart: In Deutschland halte ich regelmäßig Workshops in München, Berlin und Hamburg. In Österreich bin ich mehrmals pro Jahr in Wien, Graz und Salzburg. Vor kurzem hielt ich meinen zwanzigsten Workshop an der University von London ab. Es gibt auch Workshops in Asien und Nordamerika.

Sehtraining zum Mitmachen

Wer übt wird Meister - auch im Sehen

Alterssichtigkeit (Presbyopie)

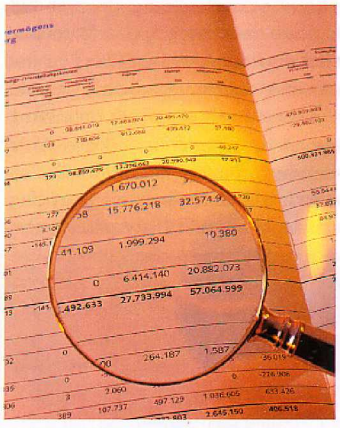
Die Notwendigkeit einer Lesebrille entwickelt sich meist bereits Anfang Vierzig. Es gibt viele Theorien dazu, aber keine erklärt das Phänomen Altersweitsichtigkeit wirklich. Mein Sehtraining zielt einfach darauf ab, die Augenmuskeln flexibler zu machen und den Punkt des Klarsehens näher heran zu bringen. In einigen Fällen verschmelzen auch die Bilder des rechten und linken Auges nicht richtig. Alterssichtigkeit spricht normalerweise sehr gut auf das Sehtraining an.

Ob man altersweitsichtig ist und wie stark, kann jeder leicht selbst mit dem Lesen der folgenden Zeilen überprüfen.

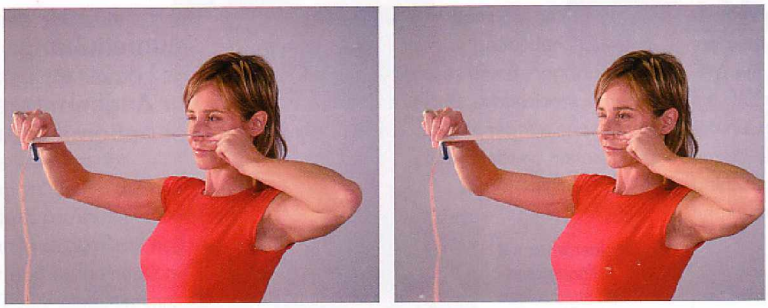
20/30 Ihre Lesesehkraft ist für die meisten Situationen ausreichend, Sie haben aber wahrscheinlich Schwierigkeiten, bei schlechtem Licht zu lesen.

20/25 Ihre Lesesehkraft ist ziemlich gut, nur ein ganz kleines bisschen unter dem Optimum.

20/20 Gratulation. Sie haben auch im Nahbereich perfekte Lesefähigkeit.



Wer seine Augen regelmäßig trainiert, braucht keine Lupe. Oft ist er dann sogar in der Lage, auch Kleingedrucktes in 3-Punkt-Schrift zu lesen



Übung für Kurzsichtige: Den Stift immer vor und zurück bewegen und dabei jedes Mal den Fernpunkt etwas weiter nach hinten verschieben. So trainiert man die Augen, auch entfernte Objekte klar zu sehen

Übung für die Alterssichtigkeit

Zuerst suchen Sie Ihren Nahpunkt des Scharf-Sehens. Blicken Sie auf diesen Absatz. Bewegen Sie den Text so nahe heran, dass Sie ihn noch klar sehen können. Das ist Ihr Nahpunkt. Wenn er mehr als 15 cm von Ihren Augen entfernt ist, müssen Sie ihn näher heran bringen. Sie tun dies, indem Sie den Text ein winziges Stück näher bringen, sodass er zu verschwimmen beginnt. Bewegen Sie ihn vor und zurück und Sie werden sehen, dass Ihre Augen in der Lage sind, allmählich näher scharf zu stellen.

Kurzsichtigkeit (Myopie)

Kurzsichtigkeit betrifft beinahe ein Viertel der Bevölkerung - ihre Fernsicht wird ganz allmählich verschwommen.

Kurzsichtigkeit wird in Dioptrien (dpt) gemessen. Sie entsprechen der Brechkraft der Linse, die benötigt wird, um Ihre Sehstärke zu korrigieren.

Je höher die Zahl, umso stärker die Kurzsichtigkeit. Eine Linse mit einer Dioptrie hat eine Brennweite von einem Meter. Das ist dann auch das Maß für Ihre klare Sicht: Wenn Sie -1 dpt zur Korrektur benötigen, sehen Sie bis zu einem Meter natürlich klar und scharf.

Wie gut Ihre Sehkraft ist, können Sie mit dem folgenden Test leicht selbst feststellen:

- Nehmen Sie einen Gegenstand, wie zum Beispiel einen Kugelschreiber, mit einer kontrastreichen Aufschrift von mehr als 2 mm Höhe.
- Nehmen Sie ein Maßband und halten Sie mit einer Hand den Anfang des Bandes unter das Auge, das Sie prüfen wollen. Mit der anderen Hand bewegen Sie den Kugelschreiber oder Stift langsam von sich weg, während Sie das Maßband durch diese Hand gleiten lassen.
- Finden Sie den von Ihnen am weitesten entfernten Punkt, von dem aus Sie die Aufschrift noch klar sehen können. Das ist Ihr persönlicher Fernpunkt des Scharf-Sehens. Markieren Sie nun diesen Punkt auf dem Maßband.
- Führen Sie dasselbe mit dem anderen Auge durch.

Nicht nur der Nahpunkt, auch der Fernpunkt sollte für beide Augen gleich sein. Falls es da einen Unterschied gibt, müssen Sie Ihr schwächeres Auge trainieren, sodass Ihre Sehkraft in beiden Augen gleich ist.

Übung für die Kurzsichtigkeit

Wenn Sie den Stift über Ihren Fernpunkt hinaus bewegen, trainieren Sie Ihre Augenmuskeln und erweitern damit mühelos den Bereich Ihres Klar-Sehens. Die Bewegung ist ähnlich wie die eines Posaunisten.

Beginnen Sie in dem Bereich, in dem Ihre Sicht absolut scharf ist, und bewegen Sie den Stift ganz langsam vor und zurück. Trainieren Sie auf diese Weise Ihre Augen, immer weiter entfernte Objekte scharf zu stellen.

Machen Sie diese Übung öfter am Tag, jeweils ein oder zwei Minuten lang. Messen Sie von Zeit zu Zeit Ihren Fortschritt und notieren Sie auch die Ergebnisse. Wenn Sie den Text in Armeslänge Entfernung lesen können, hat sich Ihre Kurzsichtigkeit auf etwa -1,5 dpt verbessert.

Das Nahsichtvermögen von beiden Augen angleichen

In vielen Fällen ist der Nahpunkt der beiden Augen unterschiedlich. Überprüfen Sie das, indem Sie auf diesen Absatz blicken. Halten Sie den Text so, dass Sie ihn mit beiden Augen scharf sehen können. Schließen Sie Ihr linkes Auge. Wenn Sie den Text nun bewegen müssen, um ihn klar zu sehen, dann ist der Nahpunkt Ihrer beiden Augen nicht identisch.

Machen Sie das Gleiche mit dem anderen Auge, um festzustellen, wo der Nahpunkt bei diesem Auge liegt.

→

Endlich wieder klar sehen

Um die Leseentfernung in Balance zu bringen, schließen Sie dasjenige Auge, bei dem der Nahpunkt näher ist. Bewegen Sie den Text bis zu einer Entfernung, in der Sie ihn klar sehen können und bewegen Sie ihn vor und zurück (Zugposaune), bis beide Augen dieselbe Lesedistanz haben. Ein Unterschied beim Nahpunkt der beiden Augen kann Kopfschmerzen verursachen.

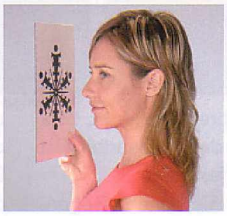
„Magic Eyes" - Übungen für Kinder

Diese Übung ist großartig, um die Fernsicht eines Kindes zu trainieren. Man kann sie auch mit Gegenständen in der Natur machen.

- Bringen Sie eine Reihe von Dominosteinen oder eine Abbildung davon in Augenhöhe des Kindes an.
- Erklären Sie dem Kind, es soll so weit wie möglich weg gehen, sodass es die Punkte auf den Dominosteinen gerade noch scharf sehen kann.
- Nun soll das Kind noch ein klein wenig weiter zurück treten, damit es die Dominos ein wenig verschwommen sieht.
- Das Kind lässt die Augen jetzt über eine Dominoreihe hin und zurück gleiten, ohne gezielt einen bestimmten Dominostein anzublicken.
- Danach macht es die Augen zu und lässt den Blick in Gedanken über die Dominoreihe schweifen.
- Bitten Sie das Kind, die Augen aufzumachen und wieder hinzusehen. Was Sie nun feststellen werden, ist ein breites Lächeln: denn auf einmal sind die Punkte auf den Dominos viel klarer.
- Jetzt noch einen kleinen Schritt weiter weg gehen und die Übung wiederholen.

Astigmatismus

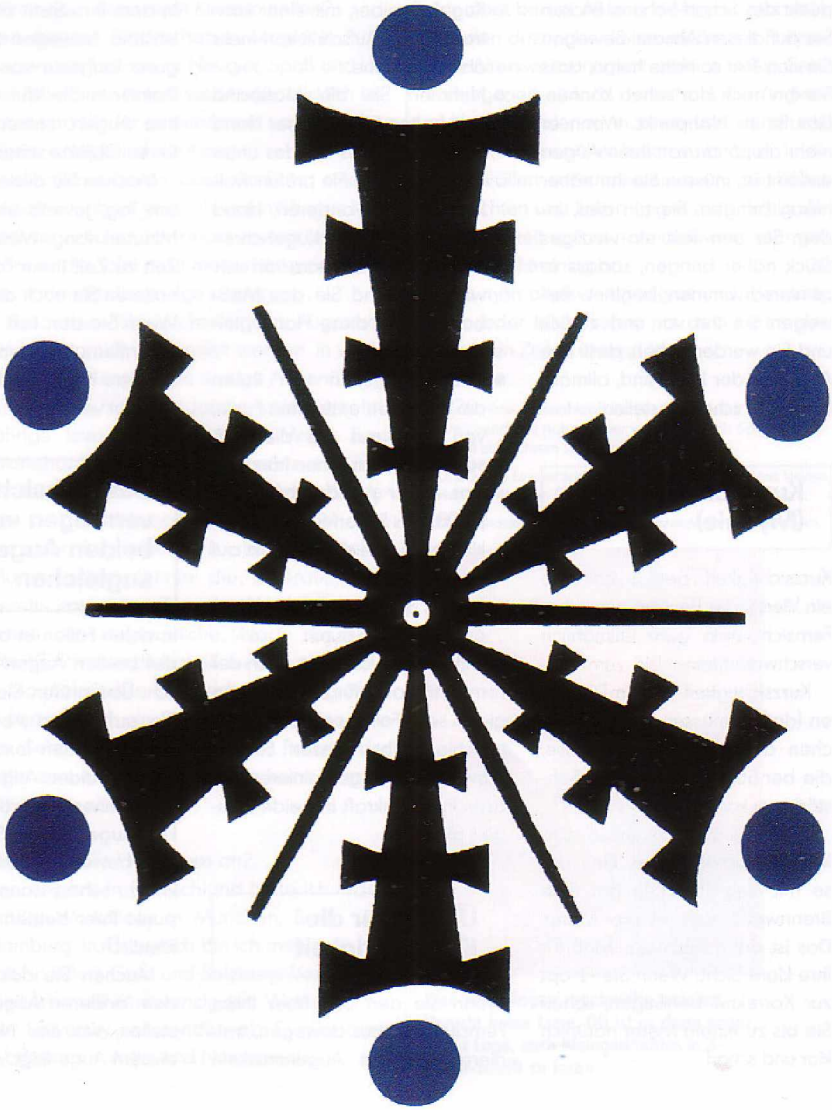
Viele Menschen haben einen Astigmatismus, üblicherweise in Verbindung mit Kurzsichtigkeit oder Alterssichtigkeit. Astigmatismus wird hauptsächlich durch ungleiche Spannung der Augenmuskeln hervorgerufen. Sie können sich das wie ein Zelt vorstellen, bei dem nicht alle Seile gleich stark gespannt sind, wodurch das Zelt schief steht. Mit einem speziellen Astigmatismus-Spiegel lässt sich schnell feststellen, ob man unter Astigmatismus leidet. Dazu hält man eine Abbildung in einer für den Betreffenden angenehmen Leseentfernung. Wenn dabei irgendwelche Linien deutlich dicker, weiter voneinander entfernt, länger oder kürzer gesehen werden, dann ist dies ein klarer Fall von Astigmatismus.



Menschen mit Astigmatismus-Problemen sollten die Übung mit dem „Tibetanischen Rad" möglichst oft durchführen

Daumenübung zur Lockerung der Augenmuskeln bei Astigmatismus

- Halten Sie einen Daumen eine Handbreit von Ihrer Nasenspitze entfernt.
- Halten Sie Ihren Kopf ruhig und führen Sie Ihren Daumen gerade nach oben. Folgen Sie ihm mit Ihren Augen.
- Führen Sie den Daumen wieder in die Ausgangsposition zurück und folgen Sie ihm nur mit den Augen.
- Führen Sie Ihren Daumen weiter - so wie



auf dem Zifferblatt einer Uhr zur 1-, 3-, 5-, 6-, 7-, 9- und 11-Stellung und folgen Sie ihm mit den Augen.

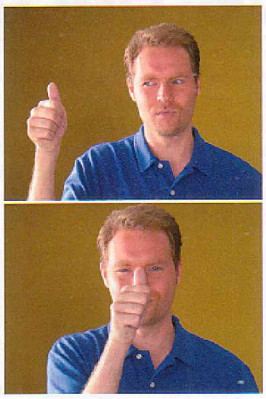
War eine Richtung schwieriger für Ihre Augen? Dann ist das die Richtung mit der größten Spannung, die zu Ihrem Astigmatismus führt.

Falls die Übung für Sie anstrengend war, sollte sie eine Woche lang täglich einige Male wiederholt werden.

Das „Tibetanische Rad" entspannt

Das „Tibetanische Rad" ist die wirkungsvollste Übung bei Astigmatismus und zugleich auch eine sehr gute allgemeine Entspannungs- und Lockerungsübung für die verspannten Augenmuskeln.

- Halten Sie die Abbildung mit dem „Tibetanischen Rad" 3 Zentimeter von Ihrer Nasenspitze entfernt.
- Während Sie einatmen, lassen Sie Ihre Augen die linken Stufen hinaufspringen, bis Sie oben den blauen Ball sehen können. Das Bild wird wahrscheinlich verzerrt erscheinen.
- Während Sie so langsam wie möglich ausatmen, lassen Sie Ihre Augen allmählich die rechten Stufen bis zum Zentrum hinunter wandern.
- Atmen Sie nun wieder ein und folgen Sie dem Umriss des Dorns nach außen.
- Atmen Sie sehr langsam wieder aus, während Sie dem Umriss des Dorns wieder nach innen folgen.
- Setzen Sie die Übung im Uhrzeigersinn auf diese Weise fort.
- Reiben Sie Ihre Hände aneinander, bis sie warm sind, und legen Sie Ihre Handflächen sanft über Ihre geschlossenen Augen. Decken Sie Ihre Augen eine Minute lang mit den Händen ab und erlauben Sie ihnen, ein möglichst schwarzes Schwarz zu sehen.



Hilfreich bei Astigmatismus: Die Daumenübung eignet sich besonders gut, um die Augenmuskulatur zu lockern und zu entspannen

Achtung: Wenn Sie das Gefühl haben, dass Ihre Augenmuskeln überanstrengt werden, machen Sie ein oder zwei Tage Pause. Sollten Sie sich während der Übung schwindelig fühlen, verlangsamen Sie das Tempo, indem Sie beim Ball einen zusätzlichen Atemzug machen.

Bei manchen Menschen kommen bei solchen Übungen auch Emotionen hoch. Machen Sie ein paar tiefe Atemzüge und lassen Sie die Gefühle los. Machen Sie die Übung mit dem „Tibetanischen Rad" so oft, bis Sie im Astigmatismus-Spiegel alle Linien gleich sehen.

Auch wenn Sie die geschilderten Erfolge vielleicht zuerst nicht für möglich halten - eines steht fest: Dass sich die Sehkraft mit diesem Training verbessern lässt, ist hinlänglich erwiesen.

Buchtipp

Leo Angart: „Vergiss deine Brille", Nymphenburger Verlag, 17,90 €.