Nr. 2/04 | Jahrgang 3
D 42916 | EUR 2,50

Lebens|t|räume

Das Magazin für Gesundheit und Bewusstsein

Lebens|t|räume
CO'MED Verlags GmbH, Schlossgasse 4, 65239 Hochheim-Massenheim, Tel. 06145-93380 | Redaktion und Seminare Tel. 07721-64496

Seminare

MAGIC EYES -
Es gibt immer eine Alternative zur Brille

Sehtrainings mit Leo Angart vom 19. - 21. Mai im JOHANNITERHOF

Neueste Forschungen zum Thema „Wieder klar sehen" haben beim Sehtraining eine Erfolgsrate von 80 % nachweisen können. Eine ganz natürliche Methode macht dauerhaft eine unglaubliche Verbesserung der Sehkraft möglich.

Was sind die Hauptprinzipien, die das Sehtraining beinhaltet?

Es gibt vier Elemente, um die Sehfähigkeit schnell wiederherzustellen:

Innere Einstellungen und Emotionen.

Erstens musst du die innere Einstellung, die du darüber hast, ansprechen. Glaubst du wirklich, ganz ehrlich, dass du es schaffst, deine normale Sehfähigkeit wiederherzustellen?

Zweitens müssen jegliche gefühlsbedingten Probleme, die mit deiner Sehfähigkeit zusammenhängen, angesprochen werden. Es gibt hochinteressante Untersuchungen, die ungeklärte, gefühlsbedingte Probleme mit verminderter Sehschärfe beleuchten.

Meistens handelt es sich um harmlose Zwischenfälle, die vor langer Zeit geschehen sind. Es gibt viele Zwischenfälle, die du komplett vergessen hast, doch auf einer unbewußten Ebene bleiben sie bewahrt.

Um deine Sehfähigkeit wiederherzustellen, müssen sie anerkannt und angesprochen werden. Du brauchst die Hilfe deines Unterbewußtseins, wenn du schnelle Fortschritte machen möchtest. Logisches Denken und reine Willenskraft alleine reichen nicht aus. Mein Ziel fürs Seminar ist, dass du am zweiten Tag nach Hause fährst und weißt, dass du allein über deine Augen die Kontrolle ausübst. Und dass du nun genau weißt, was du zu tun hast, um deine perfekte Sehfähigkeit auf natürliche Art und Weise wiederherzustellen.

Körperliche Übungen

Wenn du eine Brille trägst, werden deine Augenmuskeln weniger beansprucht, da nicht sie, sondern die Korrektoren die Sehschärfe einstellen. Das hat die Schwächung deiner Augenmuskeln zur Folge. Die Muskeln haben ihre Kraft verloren.

Sehtraining beinhaltet einfache Übungen, die dafür gedacht sind, deine Augenmuskeln wieder auf Trab zu bringen. Wieviel Übung benötigt wird, kommt auf die Art deines Sehproblems an.

Entspannung

Natürliche perfekte Sicht ist anstrengungslos. Probleme entstehen, weil sich ein Zustand chronischer Anstrengung für die Augen entwickelt, die zur Augenverschlechterung führt. Dies ist genau was die Bates-Theorie besagt: „Mentale Blokkaden sind der Hauptgrund für Kurzsichtigkeit und andere Sehfähigkeitsprobleme.

Sehtraining beinhaltet Übungen, die deine alten Sehstrategien mit neuen ersetzen. Es kann z.B. sein, daß du, ohne dir dessen bewusst zu sein, angefangen hast, deine Augen zusammenzukneifen, um deine sich verschlechternde Sicht auszugleichen.

Diese Kondition ist dann zur Gewohnheit geworden, welche übrigens das Ganze noch schlimmer gemacht hat. So hast du dich in einem Teufelskreis befunden, in dem sich deine Sicht noch weiter verschlechtert hat.

Was ist der Unterschied zwischen eine Brille tragen und Sehtraining?

Sehtraining benutzt körperliche Übungen, um deine natürliche perfekte Sicht wiederherzustellen. Du bist in aller Wahrscheinlichkeit mit perfekter Sehfähigkeit geboren.

Sehtraining hat zum Ziel, deine natürliche Sehfähigkeit wiederherzustellen. Dies wird durch eine Serie von Übungen, die die Augen komplett entspannen, erreicht. Sehtraining ist wie "Tai Chi" für die Augen.

Eine Brille kompensiert ganz einfach Brechungsfehler, und du hast die Illusion guter Sehfähigkeit, solange du die Brille nutzt.

Doch du bist trotzdem kurzsichtig und brauchst deine Brille, um klar sehen zu können.

Sehtraining ist die natürlichste Art und Weise, deine Sehfähigkeit wiederherzustellen. Wenn du einen Arm beim Skifahren vor 10 Jahren gebrochen hast, würdest du heute noch einen Gips tragen?

Was ist der Unterschied zwischen Laserbehandlung und Sehtraining?

Laserbehandlung ist ein eingreifender Prozess, der, wie alle chirurgischen Eingriffe, ungewünschte Nebenwirkungen in sich trägt. Falls Probleme danach entstehen, musst du dich unglücklicherweise für den Rest deines Lebens damit beschäftigen.

Laserbehandlung wird auf die Hornhautmitte durchgeführt. Wir sprechen von Microchirurgie an einem hochempfindlichen Augenbereich. Das Auge fokussiert zu 80%

Hornhaut. Folglich gibt es dramatische Auswirkungen auf die Augen, wenn auch nur ein paar Mikrone abgeschnitten werden.

Bevor du dich entscheidest, deine Augen durch eine Maschine operieren zu lassen, schlage ich dir vor, folgende Informationen anzuschauen: www.surgicaleyes.org. Hier kannst du alles über verschiedene schiefgegangene Laserbehandlungen lesen.

Denk daran, dass jeder chirurgische Eingriff Risiken mit sich trägt. Es mag vielleicht einfach sein und nur 15 Minuten dauern. Aber wenn etwas schiefgeht, musst du für den Rest deines Lebens damit leben.

Sehtraining andererseits hat zum Ziel, deine natürliche klare Sicht, mit der du geboren bist, auf natürliche Art wiederherzustellen. Es gibt absolut keine Nebenwirkungen. So wie die Natur es gedacht hat.

Wie lange muß ich die Übungen machen?

Ein realistisches Ziel, das für die Meisten bequem und machbar ist, ist ein regelmäßiger Fortschritt von einer halben Dioptrie pro Monat. In vielen Fällen ist auch ein Fortschritt von 1 Dioptrie pro Monat möglich. In einigen Ausnahmefällen haben Einige ihre Brillenstärke sogar bis zu 3 Dioptrien in ebenso vielen Tagen vermindern können.

Bei Altersweitsichtigkeit (wenn man eine Lesebrille braucht) sieht man sehr schnell Ergebnisse. Viele Teilnehmer am Seminar sind erstaunt, dass sie die Zeitung schon am nächsten Morgen lesen können. Nur in seltenen Fällen von Altersweitsichtigkeit muss man die Übungen für mehr als eine Woche machen, um die normale Sehfähigkeit zu erlangen.

Die besten Ergebnisse erreichst du, wenn du die Übungen nur 5 Minuten lang 10 Mal täglich ausübst.

Ist die Verbesserung anhaltend?

Die gute Nachricht ist, dass die Fortschritte, die du mit dem Sehtraining machst, tatsächlich anhalten.

Sagen wir du bist kurzsichtig mit 5 Dioptrien. Du nimmst an dem Sehtrainingsseminar teil und machst die Übungen mehrere Wochen lang. Dann kommt das Leben dazwischen und du hörst auf, die Übungen zu machen. Die 2 oder 3 Dioptrin, um die du dich verbessert hast, bleiben unverändert auf dem gleichen Niveau, bis du dich entschließt, die Übungen wieder aufzunehmen.

Wenn du aber krank bist, oder unter viel Streß leidest, spiegeln deine Augen dies wieder, und du könntest, bis du gesund bist, Veränderungen in deiner Sehfähigkeit spüren. Du musst auch wissen, dass viele rezeptpflichtige Mittel Auswirkung auf deine Sehfähigkeit haben.

Warum habe ich bis jetzt niemals hiervon gehört?

Das ist eine gute Frage, denn die Grundprinzipien des Sehtrainings reichen fast 100 Jahre zurück. Während dieser Zeit hat es Leute gegeben, die die Methoden gelehrt und Bücher darüber geschrieben haben. Das Buch "Rechtes Sehen ohne Brille" ("Better Eyesight Without Glasses") wurde erstmals 1920 herausgegeben und ist heute noch erhältlich.

Heute, am Anfang des 21. Jahrhunderts, bewegen wir uns in einer eher holistischen Richtung was das Gesundsein betrifft. Wir kehren dem fast ausschließlichen Verlass auf eingreifende Drogen und chirurgische Eingriffe den Rücken.

Glücklicherweise interessieren sich mehr und mehr Ophthalmologen für Methoden, die die Sehfähigkeit auf natürliche Weise wiederherstellen.

Optometrie ist die Art, Sehdefekte durch verschiedene optische Gläser zu korrigieren, doch nach meiner Erfahrung, und nach der Erfahrung der meisten Leute, verschlechtert sich die Sehfähigkeit je mehr du deine Brille trägst.

Lass uns auch ehrlich sein – die Optikindustrie setzt jährlich Milliarden von Dollar um. Z.B. geben sämtliche deutsche Versicherungen jährlich ca. 3 Milliarden DM aus, nur um Korrekturlinsen zurückzuerstatten. Der wirtschaftliche Aspekt, Korrekturlinsen aller Arten herzustellen und zu verkaufen, ist ein starker Anstoß, beim Status Quo zu bleiben.

Erinnere dich nochmal daran, dass Kurzsichtigkeit eine Kondition ist, die sich durch schlechte Sehgewohnheiten ergibt. Sie ist keine Krankheit. Es ist auch nicht etwas, was wir nicht beheben können. Kurzsichtigkeit ist so vorübergehende Grippe. Sie schwächt dich und du erholst dich. Viele Leute haben diese Erfahrung gemacht.

Es ist meine Lebensaufgabe, die Nachricht zu verbreiten, dass es in der Tat möglich ist, deine Sehfähigkeit auf einfache Art und Weise wiederherzustellen, ohne eingreifende Prozeduren oder Vorrichtungen, die du kaufen musst. Es ist wie ein Strandspaziergang oder ein Spaziergang durch den Park.

Was ist der wissenschaftliche Hintergrund des Sehtrainings?

Die meisten Sehtrainingsmethoden sahen ihren Ursprung in der Arbeit von William H. Bates, M.D. (1860-1931), seinerzeit ein prominenter Ophthalmologe, der in New York gearbeitet und unterrichtet hat.

Wie viele Ophthalmologen beobachtet haben, sah auch Bates, wie Leute spontan sich von Kurzsichtigkeit erholten, während andere sich verschlechterten. In einigen Fällen konnten Leute, die sich ihre Linsen wegen Grauem Star geben haben lassen, weiterhin lesen und ohne Brille normal sehen. Diese Phänomene stehen im Gegensatz nicht nur zu den damaligen, sondern auch den heutigen Theorien. Nach intensiven Untersuchungen der Brennpunktanatomie kam Dr. Bates zu der Schlußfolgerung, dass Myopie und auch alle Sehprobleme durch mentale Anstrengung verursacht werden.

Bates folgerte daraus, dass Myopie hauptsächlich durch Anspannung der Quermuskeln im Augenbereich verursacht wird und die Ursache dieser Anspannung mental bedingt ist. Ihm ist bewusst worden, dass die enge Geist-Körper-Verbindung auch die Gundlage für die Heilung ist.

Gibt es eine „Geld-zurück" Garantie?

Ja, und zwar die gleiche Garantie, die du hast, dass du abnimmst, wenn du deinen Körper trainierst, oder die Garantie des Optikers, dass du niemals eine neue Brille brauchen wirst, oder die Garantie deines Arztes, dass ein Arzeneimittel oder dass die Laserbehandlung dir perfekte (20/20) Sicht für den Rest deines Lebens geben wird.

Der Erfolg des Sehtrainings hängt direkt mit dem Aufwand zusammen, den du dafür aufbringst. Wenn du die Übungen regelmäßig (5 Minuten alle 90 Minuten) ausübst, dann wirst du höchstwahrscheinlich gute Ergebnisse erzielen.

Ich freue mich, wenn ich Dich beim Sehtraining-Seminar im Johanniterhof, 78052 Villingen-Schwenningen (Schwarzwald), treffe. Dort bin ich vom 19.5., 20 Uhr bis 21.5., nachmittags. Melde Dich ggf. unter (0049)0/7721-63315 an oder auch per Mail: info@johanniterhof.de (Website: www.johanniterhof.de) Kosten: 260 Euro, Arrangement (2 Übernachtungen + Vollpension) im Einzelzimmer 161,- Euro, im Doppelzimmer 146,- Euro.

Anzeige