

Wieder klar sehen ohne Brille und Operation

Von Marita von Berghes

Möchten sie Ihre Sehfähigkeit verbessern? Sind Sie kurzsichtig, weitsichtig, altersweit-sichtig, haben Sie eine Hornhautverkrüm-mung? Leiden Sie unter juckenden, troc-kenen, brennenden oder tränenden Augen? Haben Sie eine Augenkrankheit wie etwa grauer Star, grüner Star, eine Makuladege-neration oder eine andere Beeinträchtigung Ihrer Augengesundheit?

Ich stelle Ihnen in diesem Artikel zwei Selbstheilungsmethoden vor, die Ihr Sehen verbes-sern können. Diese Übungen können auch Ihre Kinder davor bewahren, eine Brille tragen zu müssen. Wie oft kommt es vor, dass Kinder und Jugendliche und vielleicht auch Sie vor dem Computer sitzen, ohne sich zwischendurch zu entspannen.

Natürliche Sehtherapie

William Bates (27.12.1860 bis 10.07.1931), Augenarzt in New York, ist der Urvater der nat-ürlichen Sehtherapie. Er beobachtete die Wir-kung der Selbstheilungskräfte seiner Patienten bei verschiedenen Krankheiten und wunderte sich, dass diese Selbstheilungskräfte in der Au-genheilkunde nicht berücksichtigt, geschweige denn unterstützt wurden. Stattdessen wurde – wie meist heute auch – eine Brille verschrie-ben oder operiert. Es wurde also rein sympto-matisch behandelt. Die Augen bekamen eine Krücke (Brille).



Dipl. Psych. Marita von Berghes

beschäftigt sich seit vielen Jahren mit dem Thema des vollkommenen Sehens und mit der breiten Palette der Roh-kosternahrung.

040 - 82 71 38
marita@berghes.de
www.wiedergutsehen.de



Stress schädigt die Augen Bates Entdeckung

Bates grundlegende Entdeckung war, dass Stress zu einer erhöhten Anspannung der Au-genmuskulatur führt. Dies hat wiederum eine Verformung des Augapfels, der Hornhaut oder eine Verhärtung der Linse zur Folge, letzteres durch eine Veränderung der Linsenstruktur.

Zwei Selbstheilungsmethoden

Diese Übungen entspannen, kräftigen und näh-ren die Augen – aber auch den ganzen Körper – ja sogar auch seelisch und geistig. Sie sind in jedem Alter und überall leicht anzuwenden.

1. Leichtes und tiefes Atmen

Durch den Atem nehmen wir Lebensenergie und Sauerstoff auf. Aus- und Einatmen rhyth-misiert den ganzen Menschen. Wir fühlen uns in Harmonie, ausgeglichen und entspannt. Je mehr wir uns dem Atem hingeben, desto mehr breitet sich eine Zufriedenheit in uns aus. Beim Ausatmen können wir alles hinausgeben, was uns nicht gut tut, beim Einatmen erfüllen wir uns erneut mit himmlischer Energie. Das Ausatmen soll immer etwas länger sein als das Einatmen.

In der Sehtherapie möchten wir bewirken, dass beide Augen gleichmäßig am Sehprozess beteiligt sind, das heißt dieselbe Sehkraft ha-ben. Alle Überkreuzungsübungen – wie beim „Brain Gym“ – sind hilfreich. Im Jin Shin Jyut-su, dem japanischen Heilströmen, gibt es eine wunderbare Übung.

(vgl. Waltraud Rieger-Krause, Jin Shin Jyutsu, die Kunst der Selbstheilung durch Auflegen der Hände)

So wird es gemacht:

- Sitzen Sie entspannt und aufrecht und legen Sie die linke Hand unter die rechte Achselhöhle und die rechte Hand unter die linke Achselhöhle. Die Daumen liegen jeweils vorne auf dem Brustkorb.
- Schließen Sie die Augen und lassen Sie die Schulterblätter sanft in Richtung Becken fließen. Lassen Sie das Aus- und Einatmen mühelos geschehen.
- Lassen Sie beim Ausatmen alles gehen, was Sie loswerden möchten, um dann beim Einatmen erneut von Sauerstoff und Lebensenergie erfüllt zu werden.

Frieden einatmen

Eine wohltuende Variante ist, sich beim Einatmen mit Frieden zu verbinden und jede Zelle mit Frieden zu erfüllen. Wenn wir dann den Frieden ausatmen, umhüllt er uns ganz. Je länger wir uns Zeit nehmen zu atmen, etwa 12, 24 oder 36 Atemzüge machen, desto besser. Die meisten Menschen mit Sehproblemen sind verspannt und Atmen flach. Machen Sie beispielsweise bei der Arbeit am Computer kurze Pausen, in denen Sie diese Atemübung ausführen; Sie sind dann entspannter, haben ein angenehmeres Lebensgefühl und Sehen besser. Führt man diese Übung öfter durch, kann das Gehirn immer besser die Verbindung zwischen Atem, Entspannung und klarem Sehen herstellen.

Erfahrungsbericht:

Einem 48-jährigen Mann, kurzsichtig (-3,5 Dptr.), fiel es schwer sich zu entspannen, den Arbeitsalltag hinter sich zu lassen und den Druck in den Augen zu lösen. Diese Atemübung machte den Kopf frei und verbesserte das Sehen.

Mein Tipp:

Fangen Sie gleich an leicht und tief zu atmen, machen Sie Sport und lassen Sie die Kinder draußen toben. Achten Sie auch auf gesunde Ernährung; so frisch, so biologisch und so grün wie möglich.

2. Wasseranwendung für die Augen

Der ganze Körper kann durch kaltes Wasser gekräftigt und belebt werden – so auch die Augen. Kalte Augenbäder stärken und reinigen die Augen und erhöhen die Sehkraft. Brennende, juckende, trockene, tränende Augen werden geheilt. Wir sind es gewohnt den ganzen Körper zu waschen, doch die Augen sparen wir aus.

So wird es gemacht:

Während unseres morgendlichen und abendlichen Rituals im Bad können wir ganz leicht und ohne großen Zeitaufwand auch unseren Augen etwas Gutes tun. In eine Schale mit kaltem Wasser tauchen wir unsere Stirn, am Anfang mit geschlossenen Augen, dann mit geöffneten Augen, für ein bis zwei Sekunden oder auch länger; dann blinken wir mit beiden Augen, d.h. wir öffnen und schließen die Augen leicht und schnell hintereinander. So wäscht das Augenlid das Auge.

In der Apotheke gibt es auch Augenbadewannen, in die man eine einprozentige Salzlösung oder klares Wasser füllen kann. Ich bevorzuge die Kaltwasserschale, da dann auch die Gesichtsmuskeln, die das Auge umgeben, aktiviert, gekräftigt und entspannt werden.

Wenn Ihnen die Anwendung der Kaltwasserschale oder der Augenbadewanne zu umständlich ist, oder wenn Sie grade unterwegs sind, führen Sie mit den Händen kaltes Wasser an die Augen, oder duschen Sie das Gesicht mit kaltem Wasser. Computerbenutzer sollten dies öfter am Tag tun. Sie werden erstaunt sein, wie erfrischt Sie danach sind.

Erfahrungsbericht:

Einer 65-jährigen Frau, die schon lange unter trockenen Augen litt, empfahl ich das Augenbad. Nach einer Woche waren die Augen wieder gesund. Auch das Gefühl schwache, empfindliche und müde Augen zu haben verschwand.

Mein Tipp:

Auch vorbeugend ist das kalte Augenbad sehr zu empfehlen; es hilft uns gesunde und klarsichtige Augen zu behalten. Für Brillenträger: Waschen Sie täglich Ihre Brille. So haben Sie nicht nur klare Gläser, sondern Sie reinigen die Brille auch von belastenden Energien.

Ein gesunder Körper hat gesunde Augen.

Weitere natürliche Selbstheilungsmethoden finden Sie in einer der nächsten Ausgaben des Nordsterns.

