

Wieder gut sehen durch natürliche Methoden

Wie weit würden Sie laufen, um wieder klar zu sehen und gesunde Augen zu haben?

Ich freue mich in diesem Artikel mitzuteilen, dass es möglich ist, seine Sehkraft wieder herzustellen. Durch natürliche Methoden kann Kurzsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Astigmatismus u. a. verbessert oder auch behoben werden. Hilfe oder Ausheilen bei trockenen Augen, grauem Star, grünem Star, Makula-Degeneration, Mouches volantes u. a. ist möglich.

Wir wissen alle, dass wir durch gesunde Lebensführung unsere Gesundheit verbessern und auch unsere Lebenserwartung verlängern können.

Bei Augenkrankheiten und Brechungsfehlern fühlen wir uns hilflos. Eigenartigerweise ist das Auge das einzige Organ unseres Körpers dem man keine Heilung zutraut. Deshalb glauben auch viele Menschen, dass man nichts tun kann, wenn die Sicht verschwommen wird, sie meinen: nur eine Brille kann helfen!

Wenn wir zum Beispiel Knieschmerzen haben und nicht mehr richtig laufen können, so setzen wir uns ja nicht lebenslang in einen Rollstuhl oder lassen uns gleich operieren. Gymnastik, Massagen, Einreibungen, Akupunktur, Yoga, Ruhe, Ernährungsumstellung, Homöopathie u. a. – viele natürliche Heilmethoden bringen in diesem Fall das Knie wieder in Schwung, heilen es aus. Diese Behandlungen und vor allem auch ganz spezielle natürliche Heilmethoden, entwickelt für das Auge und das Gehirn, dort, wo das Sehen stattfindet, wenden wir für das gesunde Sehen an.

Wenn die Sicht nicht mehr klar ist, greifen wir meist zur Brille oder zu Kontaktlinsen; evtl. lassen wir uns die Augen lasern. So können wir wieder alles klar sehen und das Problem scheint behoben zu sein. Wenn wir uns umsehen bemerken wir, dass viele Menschen eine Brille tragen, wir sind also in guter Gesellschaft. Es macht sogar Spaß eine

modische Brille auszusuchen. Wenn wir ausgehen nehmen wir die Brille, deren Form und Farbe zum Anlass und zur Kleidung passt.

In England sah ich ein Brillengeschäft mit der Werbung im Schaufenster: „Zahle 2, Kaufe 5“.

Die Brillen hatten alle dieselbe Stärke, unterschieden sich nur in der Farbe. Die Brille als medizinisches Hilfsmittel ist nun schon ein Mode- und Wirtschaftsobjekt geworden.

Es gibt aber auch Menschen, die es stört eine Brille tragen zu müssen. Sie haben eine tiefe Aversion gegen diese „Krücke“. Sie berichten, dass es sich unangenehm anfühlt, „etwas auf der Nase“ zu haben, auch der Bügel hinter dem Ohr stört; sie fühlen sich angestrengt, eingeengt. Die Brille steht zwischen ihnen und dem Gegenstand, den sie wahrnehmen wollen, oder zwischen dem Menschen, dem sie begegnen möchten. Sie ist ein Fremdkörper, der weg soll.

In den letzten Jahren gibt es immer mehr Menschen, die sich nicht damit abfinden wollen, eine Brille tragen zu müssen. Andere Menschen erschrickt es nach jedem Augenarzt- oder Optikerbesuch mit einer Empfehlung für eine stärkere Brille nach Hause zu gehen.





Auch die Mitteilung aus Fachkreisen ab 40 Jahren eine Altersweitsichtigkeit und in höherem Alter einen grauen Star zu entwickeln, lässt viele Menschen nach alternativen Wegen suchen.

Viele Augenärzte und Optiker reagieren auf die Behandlung der Augen und des Sehprozesses mit natürlichen Methoden skeptisch. „Wenn das klappen würde, hätte es sich schon längst durchgesetzt“, ist häufig die abwehrende Antwort. Leider hat sich viel Gutes in alternativen Behandlungsweisen noch nicht durchgesetzt und ist teilweise noch nicht einmal zur Kenntnis genommen worden. Zum Glück gibt es auch Augenärzte und Optiker, die sich der Behandlung der Augen mit natürlichen Methoden anschließen.

Besonders in den USA sind viele Augenärzte und Optiker Sehtherapeuten geworden.

Sie litten darunter das Auge isoliert zu sehen und immer wieder ihren Patienten mitteilen zu müssen „Sie werden sich schon an Ihre Brille gewöhnen“. Einige Augenärzte und Optiker waren selbst „Betroffene“ und konnten durch die natürliche Sehtherapie ihre Sehkraft wieder herstellen.

Im asiatischen Bereich werden die Augen schon seit Jahrtausenden durch energetische Methoden unterstützt. Hier besteht das Wissen, dass Körper, Geist und Seele eine Einheit bilden. Wenn in einem Körperteil eine Schwäche auftritt, wird der ganze Körper – aber auch die Seele und der Geist behandelt.

Aus dem Japanischen berücksichtige ich für meine Arbeit das Jin Shin Jyutsu, aus dem Chinesischen das Heilende Tao, besonders die 6 Heilenden Laute und das Innere Lächeln nach Mantak Chia und spezielle Akupressurpunkte. Aus Süd-Korea habe ich die Gehirnatmung und die Gehirnwellenvibration nach Ilchi Lee übernommen; aus dem indischen Bereich sind spezielle Yoga Übungen und Ayurvedische Behandlungen sehr hilfreich.

Die Sprache der Sehprobleme

Sehbeeinträchtigungen haben eine Aufgabe für uns. Sie sprechen eine klare Sprache des Körpers, der Seele und des Geistes. Sie wollen uns darauf hinwei-

sen, dass wir uns mit unserer Lebensführung schädigen. Wenn wir die Sprache unserer Sehprobleme verstehen lernen, haben wir die Möglichkeit, die Ursache unsere Sehbeeinträchtigung zu erkennen und zu heilen.

Auf körperlicher Ebene kann eine Krankheit, ein Unfall, Bewegungsmangel, ungesunde Ernährung z.B. eine Ursache für Sehstörungen sein. Angst, Unsicherheit, mangelndes Vertrauen sind weitere häufige Ursachen. Negative Glaubenssätze beeinträchtigen ebenfalls die Sehkraft.

Anspannung – Stress – ist die Hauptursache für Sehprobleme

Alles was Anspannung auslöst, beeinträchtigt den ganzen Körper, besonders aber auch die Augen. Die Augen können als ein Indikator unserer Gesundheit und unseren Wohlbefindens betrachtet werden.

Dr. William Bates (1860 – 1931) war Augenarzt in New York. Er begründete eine Methode mit der die Sehkraft natürlich verbessert werden kann. Die Augen werden gestärkt und sind dann nicht so anfällig für Augenkrankheiten. Auch das kranke Auge kann unterstützt werden Selbstheilungsprozesse zu entwickeln.

Bates war der erste Augenarzt, der in diesem Sinn die Gründe für Fehlsichtigkeit und Augenkrankheiten herausgearbeitet hat. Ebenso beschrieb er die Sehverhaltensweisen, die normales Sehen ermöglichen.

Bates wird als brillanter Forscher und Augenarzt, der zur damaligen Zeit leider von seinen Kollegen gemieden und missachtet wurde, geschildert.

Sein holistischer Ansatz von Gesundheit und Sehvermögen ist seiner Zeit weit voraus. Seine Lehre und seine Fallbeispiele sind bis heute gültig. Tausenden von Patienten hat er geholfen wieder ohne Brille zu sehen. Seine wissenschaftlichen Arbeiten und Behandlungen beziehen sich auf viele Sehprobleme wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Astigmatismus, Strabismus, Altersweitsichtigkeit und Schielen. Auch schwerwiegende Probleme wie grauer Star, grüner Star, Erkrankungen der Netzhaut, Atrophie der optischen Nerven u. a. wurden von ihm behandelt.

Als Bates einmal gefragt wurde mit welcher Methode er arbeitet antwortete er: „Ich habe keinen Namen dafür, es ist die Art und Weise, wie ein normales Auge sieht“.

In seinen Schriften spürt man wie groß sein Anliegen ist, die Menschen von dem Leid zu befreien, das mit Sehproblemen verbunden ist. Mit viel Liebe kümmerte er sich um die Kinder, um sie von ihrer Brille zu befreien.

Bates empfahl Brillen so wenig wie möglich zu tragen und dann dabei entspannt zu sein. Je häufiger eine Brille benutzt wird, desto langsamer ist der Prozess der Sehverbesserung. Er riet außerdem die Sehkraft nicht 100 %ig mit einer Brille auszugleichen.

Bates führte viele Versuche durch und fand heraus, dass die Form des Augapfels von den externen Augenmuskeln – 4 gerade Muskeln und 2 schräge Muskeln – abhängt.

Die Anspannung dieser Muskeln bewirkt einen verlängerten Augapfel bei Kurzsichtigkeit und einen verkürzten Augapfel bei Weitsichtigkeit.

Die Sehstärke verändert sich ständig

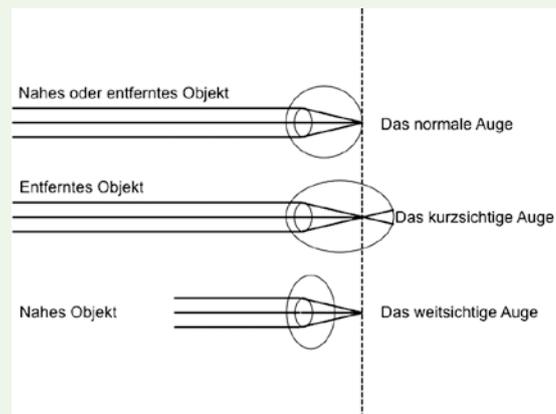
Je nach physischer, emotionaler oder mentaler Befindlichkeit ist das Auge angespannter oder entspannter.

William Bates konnte mit seinem Retinoskop beobachten, wie sich die Augen minütlich verändern. Er untersuchte Patienten die z. B. müde, ausgeschlafen, ängstlich, entspannt, aufgeregt, ärgerlich waren oder mit angenehmer bzw. unangenehmer Arbeit beschäftigt waren. Generell waren die Augenmuskeln bei Belastung angespannt. Daraus ergibt sich, dass sich die Sehkraft je nach innerer oder äußerer Situation ändert.

Da sich unsere inneren und äußeren Bedingungen ständig ändern, würden wir also unseren Augen gerecht, wenn wir mehrere Brillen mit unterschiedlicher Stärke hätten. Leider wird uns aber meist nur eine Brillenstärke verschrieben. Wenn wir uns mit unserer Brille unwohl fühlen, haben wir ja immer den Satz im Ohr: „Sie werden sich schon daran gewöhnen.“

In einer Gruppe haben wir uns einmal den Spaß erlaubt, über den Tag verteilt, mehrere Male unsere Augen testen zu lassen. Es ist erstaunlich, wie unterschiedlich die Sehstärke ausfiel.

Die Veränderlichkeit unserer Augen gibt uns aber auch große Hoffnung – wenn wir den passenden Zugang finden – sie wieder „fit zu machen“. Alles was sich ständig verändert, kann sich auch zum Guten verändern!



Dr. med. William H. Bates

Die Form des Augapfels

Das Normalsichtige Auge

Das normalsichtige Auge hat eine runde Form. Die von einem Gegenstand ausgehenden Strahlen werden von der Hornhaut und der Linse so gebrochen, dass sie ihren Brennpunkt in der Sehgrube haben; dies ist der Bereich der Netzhaut, der klares Sehen und Farbsehen ermöglicht. Es ist ein stecknadelkopfgroßer Bereich wo sich ca. 7 Millionen Photorezeptoren – die Zapfen – befinden.

Das kurzsichtige Auge

Beim kurzsichtigen Auge ist der Augapfel zu lang. Der Lichtstrahl des entfernteren Gegenstandes bündelt sich vor der Netzhaut, sodass kein scharfes Bild entstehen kann. Die Brille hat jetzt die Aufgabe zu streuen (Minusgläser). Die Lichtstrahlen fallen nun gebündelt in die Sehgrube und ein scharfes Bild kann entstehen.

Das weitsichtige Auge

Der Augapfel ist beim weitsichtigen Auge kürzer. Der Lichtstrahl des nahen Gegenstandes bündelt sich hinter der Netzhaut, sodass auch hier kein scharfes Bild entsteht.



Die Brille dient dann als Sammellinse (Plusgläser). Die Brille hilft die Lichtstrahlen zu bündeln, sodass der Brennpunkt in die Sehgrube fällt und so ein scharfes Bild entsteht.

Die Form der Linse beim Sehen eines nahen oder entfernten Gegenstandes.

Wollen wir einen nahen Gegenstand klar sehen, bekommt die Linse eine runde Form. Der Ziliarmuskel ist angespannt. Möchte man einen entfernten Gegenstand klar sehen entspannt sich der Ziliarmuskel und die Linse wird dadurch flacher.

Altersweitsichtigkeit

Die Linse stellt sich nicht optimal auf Gegenstände ein, die in der Nähe liegen. Meist hat der Ziliarmuskel, der für die Nah- und Ferneinstellung der Linse sorgt, seine Flexibilität verloren. Auch eine verhärtete Linse kann die Ursache sein.



Marita v. Berghes, Dipl.Psych.

Ordinger Weg 9
22609 Hamburg, S 1 Klein Flottbek
Tel.: 040 / 82 71 38
E-mail: marita@berghes.de
www.wiedergutsehen.de

Eine wichtige Ursache für die dargestellte physische Veränderung ist: Anspannung

Augen reagieren besonders empfindlich auf Anspannung und Stress. Mit Anspannung gehen wir meist sehr „locker“ um. Wir glauben Stress sei normal und gehört zu unserem westlichen Leben.

Visueller Stress entsteht meist:

- Durch hohe kognitive Anforderung
- Langandauerndes Sehen in einer Entfernung (Fernsehen, Computerarbeit – Spiele, Schreiben, Lesen, Nähen, spez. Fabrikarbeit u.s.w.)
- Durch unsere „moderne“ Lebensführung. Unsere Augen können auch gestresst werden, wenn wir uns bloß Bilder oder Probleme vorstellen, Erinnerungen wieder wachrufen. Unsere Augen reagieren mit Anspannung oder Entspannung auf unsere Gedanken und Gefühle.

Inhalte für die Fortsetzung in der nächsten Ausgabe des Heilspiegels:

1. langandauerndes Sehen in der Nähe und die Wirkung auf die Augen (z.B. Computerarbeit)
2. Wir sehen nicht mit den Augen, wir sehen mit dem Gehirn.
3. Drei Prinzipien für gesunde Augen und klares Sehen und die darauf aufbauenden natürlichen Sehverhaltensweisen.
4. Einfluß emotionaler und mentaler Prozesse auf das Sehen
5. Selbstheilungsmethoden
6. Unser Körper folgt unserem Bewusstsein
7. Das Auge als Lichtorgan
8. Ernährung für die Augen und das Gehirn
9. Fallbeispiele
10. Warum es gut ist keine Brille zu tragen
11. Mein Weg zur Selbsttherapie