

Live in Erfurt
siehe S. 24

Wie sich Stress auf die Augen legt



Marita von Berghes, Dipl. Psych.

Perfektionismus löst leichter Stresssymptome aus

Marita von Berghes:

In unserer schnelllebigen Zeit ist Stress schon fast etwas Normales. Manchmal fühlt man sich als gestresster Mensch besonders tüchtig und wichtig.

Stress erleben wir meist zuerst als unspezifisches Gefühl des Unwohlseins verbunden mit einer erhöhten inneren Anspannung. Später können körperliche Symptome wie Schlafstörungen, Störungen seitens des Magen-Darmtraktes oder muskuläre Verspannungen, Rückenbeschwerden etc. hinzukommen. Es kann sein, dass wir diese körperlichen Beschwerden dann nicht mehr mit der ursächlichen Belastung bzw. dem auslösenden Stress in Zusammenhang bringen.

Stress-Ursachen

Stress kann eine physische, emotionale oder auch mentale Ursache haben – z.B. eine körperliche Erkrankung, eine heftige Auseinandersetzung oder Gedankenkreisen.

Auch positiv besetzte Situationen wie die Fahrt in den Urlaub können „stressig“ sein.

Entscheidend ist immer, wie wir mit der stressauslösenden Situation umgehen. Neigen wir z.B. zum Perfektionismus, so werden wir bei einer herausfordernden Situation eher Stresssymptome entwickeln.

Umschalten von aktiv auf passiv

Sind wir es dagegen gewohnt „fünf grade sein zu lassen“, können wir leichter wieder aus dem „Alarmzustand“ in den Entspannungsmodus umschalten. Die Unfähigkeit, aus der Phase einer erhöhten Aktivität wieder in den Ruhezustand umzuschalten, ist ein Hauptgrund für die Entwicklung von Stresssymptomen.

Eine weitere Ursache von Stresssymptomen kann eine fortwährende Reizüberflutung sein, z.B. durch Lärm, exzessiven Gebrauch digitaler Medien usw. Aber auch der Konsum von Junk-Food und Reizmitteln ist hier zu nennen.

In therapeutischer Hinsicht werden wir also in zweifacher Art herausgefordert. Einmal gilt es, unsere innere Haltung (z.B. Perfektionismus, mangelndes Selbstvertrauen etc.) anzuschauen. Daneben ist es auch erforderlich, unser äußeres Verhalten (z.B. Handyumgang und Essgewohnheiten) und unsere Umwelt (Lärm, Elektrosmog) in den Fokus zu nehmen.

Sehchwäche - schwacher Körper

Das Auge ist ein sehr empfindlicher Indikator für unseren körperlichen und seelischen Zustand. Hierauf hat schon Pfarrer Kneipp (1821-1897) treffend hingewiesen, den ich aus seinem Buch „So sollt Ihr leben“ zitieren möchte: „Wer einen gesunden, kräftigen Körper hat, hat auch

gewöhnlich ein gutes, kräftiges Auge. Hat das Auge große Sehchwäche, so liegt die Ursache sicher im Körper, wenn dies auch nicht gefühlt wird. Ist das Auge krank, so ist oft ein kranker Stoff im Körper, der das Auge krank gemacht hat.“

Nicht nur die äußeren physikalischen Anwendungen gehen auf ihn zurück, sondern auch Ernährungsempfehlungen und Ratschläge zur seelischen und geistigen Hygiene. Sein Grundgedanke entsprach der Auffassung, dass Sehbeeinträchtigungen immer als Ausdruck einer Störung des ganzen Körpers zu sehen sind, die mit natürlichen Methoden oder Verhaltensänderungen zu behandeln sind. Dieser naturheilkundliche, den ganzen Menschen umfassende Ansatz wurde durch viele herausragende Persönlichkeiten weiter entwickelt. Ich möchte hier nur den aus dem Baltikum stammenden homöopathischen Arzt Dr. med. Alexander Rosendorff (1871-1963) nennen, dessen Buch „Neue Erkenntnisse in der Naturbehandlung“ eine weite Verbreitung fand.

Wie wirkt Stress auf den Körper?

Stress schwächt das Immunsystem, das ganze Drüsensystem ist in Mitleidenschaft gezogen, der Stoffwechsel ist belastet, die Verdauungstätigkeit ist geschwächt, es entsteht Gasbildung,

Foto links: Marita von Berghes
mit Smoothies in ihrem Garten

Stundenlanges Starren in Computer und Smartphone

verschlacktes Blut, in den Gefäßen entstehen Ablagerungen, die Muskulatur ist angespannt, die Atmung flach.

Wie wirkt Stress auf die Augen?

Bei einem angespannten Körper sind auch die Augenmuskeln angespannt. Eine flache Atmung versorgt die Augen mit zu wenig Sauerstoff. Kohlendioxid kann nicht ausreichend ausgeschieden werden und wirkt belastend.

Die Verschlackung der winzig kleinen Augengefäße ist verheerend. Die Giftstoffe, die im Körper entstehen, gehen direkt ins Gehirn und in die Augen.

Wie verhält sich das Sehsystem unter Stress?

Unter Stress fangen wir an zu starren (dies geschieht, weil wir alles auf einmal sehen wollen), der Lidschlag reduziert sich (seltenes Blinken), die Augen bewegen sich kaum noch, der Atem wird flach, die Muskeln um Kiefergelenk und Mund sowie die der Augen, Waden und Hände sind deutlich angespannt (bei generell erhöhter Anspannung der gesamten Muskulatur), die Körperhaltung ist gebeugt, Schultern und Nacken sind steif, der Gesichtsausdruck ist ernst und sorgenvoll und es besteht eine Neigung zum Grübeln.

Was bewirkt das Starren?

Die Verkrampfung der Augenmuskeln bewirkt eine Beeinträchtigung der Sehfähigkeit. Wer starrt, versucht eine große Fläche möglichst scharf auf einmal zu sehen. Dies entspricht der Verteidigungssituation unserer stammesgeschichtlichen Vorfahren: Wurde der Steinzeitmensch plötzlich von einer Raubkatze bedroht, musste er im selben Moment die gesamte Situation erkennen und reflexartig richtig handeln - entweder sich verteidigen oder fliehen. Ein Fokussieren auf Details war nicht sinnvoll. Das Problem entsteht, wenn diese archaische Notfall-Situation als Dauerzustand in unseren Alltag übernommen wird, sobald ein Zustand (bewusst oder unbewusst) als bedrohlich erlebt wird.

Das Auge kann auch regelrecht zum Starren erzogen werden durch Arbeit am Computer, besonders unter Zeitdruck oder durch exzessiven Gebrauch des Smartphones. Hierbei bleibt der Abstand zwischen Auge und Bildschirm unverändert.

Akute Sehverschlechterungsbeispiele:

- Bei einer Kursteilnehmerin funktionierte das Telefon nicht. Täglich telefonierte sie mit der Telekom, sprach aber immer mit einem anderen Berater. Nach vier Wochen vergeblichen Bemühens war sie so frustriert und wütend, dass sie „blind vor Wut“ wurde. Nach einer kurzen Erholungszeit konnte ihre bisherige Sehkraft wieder hergestellt werden.

- Nach einer durchgefeierten Nacht mit viel Alkohol und deftigem Essen wachte ein junger Mann morgens mit verschwommenem Sehen und Mouches volantes* auf. Diese Störungen verschwanden nach einem ausgiebigen Spaziergang und basischem Essen am nächsten Tag.

*Mouche volantes (franz.) = Fliegende Fliegen (Glaskörpertrübung);

- Ein 45-jähriger Mann (kurzsichtig, Astigmatismus¹, schwächeres linkes Auge) hatte einen Autounfall, der glücklicherweise verhältnismäßig glimpflich abließ, aber um ein Haar zu einem Desaster geführt hätte. Daraufhin verschlechterte sich die Sehfähigkeit drastisch. Zusätzlich zu den Brechungsfehlern des Auges kam es zu einer Glaskörpertrübung. Nach einer Entspannungs- und Ruhephase bildeten sich diese akut aufgetretenen Störungen zurück und er erreichte wieder dieselbe Sehfähigkeit wie vor dem Unfall.

- Häufig treten plötzliche Sehschwächen bei Übergangssituationen auf, z.B. bei Beginn des Kindergartens, Geburt eines Geschwisters, Einschulung, Übergang in das Gymnasium, Ausbildung, Studium, erste Arbeitsstelle, Pensionierung, Umzüge, Trennungen, Verlust des Partners.

Es ist schwer zu sagen, ob der plötzlichen Verschlechterung der Sehkraft auch ein schleichender Prozess zugrunde liegt.

Kurzsichtigkeit

Auffallend ist, dass immer mehr Kinder, Jugendliche und Erwachsene länger als 10 bis 12 Stunden täglich mit dem Computer oder Smartphone beschäftigt sind. Dabei bleibt der Abstand zwischen den Augen und dem betrachteten Objekt konstant. Dies „verführt“ das Auge zum Starren und strengt es an und schwächt es. Hieraus kann Kurzsichtigkeit entstehen. Als Folgekomplikationen der Kurzsichtigkeit können schmerzende, brennende, trockene Augen, aber auch Makuladegeneration, Netzhautablösung, grauer oder grüner Star entstehen.

Es ist möglich, diese Fehlfunktionen durch natürliche Heilweisen und durch einen die Gesundheit fördernden Lebensstil zu korrigieren. Dabei ist es unerheblich, ob es sich um Kinder, Jugendliche oder Erwachsene (auch bis ins hohe Alter) handelt. Das Gehirn verfügt über genügend Elastizität, um eine Selbstheilung möglich zu machen.

Schicksalsschläge & Sehchwäche

Einschneidende Ereignisse sind immer eine große Herausforderung, die zu komplexen Reaktionen, nicht nur emotional,

¹Astigmatismus = Hornhautverkrümmung

sondern auch körperlich, führen. Das Auge kann dabei als Indikator für körperliche Prozesse (z.B. Verschiebung des Säure-Basen-Gleichgewichts, Mangel von Vitalstoffen etc.) betrachtet werden. Die Sehfähigkeit ist aber auch direkt ein Abbild der seelischen Situation, wenn genaues Hinsehen überfordert, weil es z. B. zu schmerzhaft ist. Hierzu einige Beispiele:

- Eine 72-jährige Patientin hatte nach einer langen, glücklichen Ehe ihren Mann verloren. Sie war bereits viele Jahre kurzsichtig. Nach dem Tod ihres Mannes erhöhte sich der Augendruck und es entwickelte sich ein Glaukom².

- Bei einer weiteren Patientin, deren Mann an einer Demenz erkrankt war, kam es zu Katarakt³ und Glaukom.

- Ein 43-jähriger Mann wurde an seiner Arbeitsstelle gemobbt, schließlich wurde ihm gekündigt. Daraufhin verschlechterte sich die Kurzsichtigkeit, es kam wiederholt zu Bindehautentzündungen und juckenden Augen.

- Die Kündigung der Wohnung führte bei einem Familienvater zu Astigmatismus und Kurzsichtigkeit, was wiederum zu mehreren leichten Auffahr-Unfällen mit Blechschäden führte.

- Nach der Trennung von ihrem Mann übernahm die Frau die Versorgung der Kinder – auch finanziell. Sie war familiär, emotional und durch die Arbeit überfordert. Ihre Kurzsichtigkeit verstärkte sich. Hierdurch wurde sie unsicher beim Gehen, Treppensteigen und Autofahren.

Starke Ängste & Augen

Ängste können insbesondere dann zu Stress werden, wenn sie mit einer Situation verbunden sind, der man nicht entkommen kann – weder durch Flucht noch durch Kampf (z.B. Bombenalarm in Kriegszeiten, Angst vor dem Lehrer, vor Schlägen in der Familie). Man ist der Situation hilflos ausgeliefert – zumindest wird sie so erlebt.

Hat man dagegen in einer zunächst angstvoll erlebten Situation die Möglichkeit, erfolgreich eine Lösung herbei zu führen, so ist dies stärkend. Hier zwei Beispiele:

²Glaukom = Grüner Star ³Katarakt = Grauer Star

Trennung der Eltern kann zum Schielen des Kindes führen

- Ein 17-jähriger Schüler wurde kurzsichtig. Er konnte seine emotionale Situation in einem Gespräch sehr gut darstellen. Er war intelligent, fühlte sich aber in seinem Klassenverband nicht wohl, fühlte sich von einigen Lehrern schlecht behandelt. Seine Leistungen ließen nach. Er konnte mit dieser Situation nicht umgehen, zog sich zurück, entwickelte Ängste. Er wertete sich noch zusätzlich ab, als er seine Sehverschlechterung bemerkte.

- Eine Patientin hatte einen Vater, der zur See fuhr. Er trank. Wenn sie aus der Schule nach Hause kam, wusste sie nicht, ob er sie liebevoll in den Arm nehmen oder schlagen würde. Sie wurde kurzsichtig, besonders auf dem linken Auge. Erst im hohen Alter, als ihre Eltern schon lange gestorben waren, wollte sie sich mit dem Thema der väterlichen Gewalt auseinandersetzen. Die Sehkraft des linken Auges verbesserte sich erst dann, als sie erkannte, dass sie nicht nur unter der Gewalt des Vaters gelitten hatte, sondern vor allem den Schutz der Mutter vermisst hatte.

Brille im Kindergarten-(Schul-)alter

Der Übergang von der häuslichen Geborgenheit in den Kindergarten und dann später in die Schule ist für manche Kinder sehr anstrengend. Teilweise sind sie viele Stunden von zu Hause weg. Es ist meist sehr laut, sie müssen sich ständig in Situationen einpassen, sind getrennt von Eltern und Geschwistern. Die Kinder sind im Kindergarten und in der Grundschule viel krank. Durch Anstrengung wird das Immunsystem geschwächt – auch durch mangelhaftes Essen. Ebenso kann die häusliche Situation, wenn sie durch Überforderung oder Auseinandersetzungen geprägt ist, eine deutliche Belastung für das Kind darstellen. So kann die Trennung der Eltern auch zum Schielen des Kindes führen.

Freude an der Wahrnehmung

Gutes Sehen hängt immer mit der Freude, etwas wahrzunehmen, zusammen, mit dem Interesse an der Umgebung und an anderen Menschen. Kann das Kind diese freudige Neugier nicht erleben, ist die Umgebung sogar angstbesetzt und unsicherheitsauslösend. So zieht es sich zurück, um sich zu schützen oder es verliert sich träumend in eine eigene innere Welt - dies führt zur Kurzsichtigkeit. Reagiert das Kind in dieser Situation mit überschießender Aktivität und Impulsivität, so kann sich Weitsichtigkeit einstellen. Dies ist ein Ausdruck dafür, dass das Kind seine eigene unmittelbare Umgebung

nicht mehr wahrnehmen möchte.

Therapeutische Arbeit mit Kindern sollte immer von einer spielerisch- und freudig-liebevollen Haltung getragen sein. Der therapeutische Fokus sollte einmal auf das Umfeld des Kindes gerichtet sein – hier ist die familientherapeutische Arbeit sinnvoll. Ebenso sollte die Situation in Schule bzw. Kindergarten betrachtet werden.

Darüber hinaus sollte überprüft werden, ob eine geopathische Belastung oder schwächende Lebensgewohnheiten vorliegen.

Freudig-liebevolle Sehspiele

Die eigentliche therapeutische Arbeit mit den Augen muss immer freudig-liebevoll und unterstützend sein, wie Janet Goodrich es so schön in dem Begriff der Sehspiele zusammengefasst hat. So kann das Kind wieder seine eigene Kraft spüren und hat die Möglichkeit, die Fehlfunktion der Augen allmählich zu überwinden.

So sollte das Kind auch nur bei besonderen Situationen, in denen es unbedingt scharf sehen muss, die Brille tragen. Ständiges Tragen der Brille, was in der Regel von Augenärzten und Optikern empfohlen wird, hält die Augen in ihrer Fehlfunktion fest, sodass sie nicht die Möglichkeit haben, sich wieder zum gesunden Sehen hin zu entwickeln.

Autoritäre Augenärzte

Zunächst möchte ich davon ausgehen, dass es durchaus Augenärzte gibt, die sich um eine kindgemäße Atmosphäre und

Arbeitsweise bemühen. Gelingt es, die Untersuchung (incl. Sehtest) dementsprechend durchzuführen, wird das Ergebnis wohl nicht beeinträchtigt.

Stellt allein die Untersuchung vom Augenarzt eine angstvoll erlebte Belastung für das Kind dar, in der dem Kind vom Augenarzt immer wieder seine Grenzen aufgezeigt werden, ist es naheliegend, dass die Ergebnisse schlechter ausfallen. Dies entspricht der alltäglichen Erfahrung, dass man in der Regel etwas besser sieht, wenn man erholt, entspannt und ausgeschlafen ist und bei Stress das Gegenteil der Fall ist.

Besonders ungünstig ist es, wenn durch solch ein Messergebnis dem Kind der Eindruck vermittelt wird, dass eine bleibende Störung vorliegt, die nur durch eine lebenslanglich getragene Brille korrigiert werden kann.

Janet Goodrich hat in ihrem sehr empfehlenswerten Buch „Spielend besser sehen für Kinder“ (vergriffen) diese Untersuchungssituation sehr einfühlsam und detailliert beschrieben. Sie weist darauf hin, dass bei der Untersuchung (Sehtest) nur die linke Gehirnhälfte gefordert wird und dass viele Sehfunktionen nicht Bestandteil des normalen Sehtests sind wie Farb-, Tiefen- und Kontrastwahrnehmung. „Optisches Messen erfasst nicht die Lebendigkeit, das Funkeln der kindlichen Augen.“

Sehtraining beim Augenarzt Fehlanzeige

Wesentlich ist das Menschenbild und das daraus resultierende Verständnis von Krankheit – nicht nur bei Ärzten, sondern generell bei allen Menschen. Ist mein Menschenbild vorwiegend materialistisch ausgerichtet, werde ich zu Therapien tendieren, die sich im Wesentlichen auf die Korrektur von körperlichen Störungen konzentrieren.

Ich möchte auch daran erinnern, wie stark unser kollektives Bewusstsein von der Trennung von leiblichen und seelischen Prozessen seit Descartes (1596-1650) bestimmt ist, so dass wir bei einer leiblichen Störung leicht eine physische Korrektur akzeptieren, da wir die Störung zunächst nicht mit seelischen Vorgängen in Zusammenhang bringen.

Ist mein Menschenbild dagegen von einem Weltverständnis geprägt, in dem lebendige Lebensprozesse, seelische und geistige Kräfte wirksam sind, so werde ich auch zu Therapien tendieren, die diese Dimensionen einbeziehen. Hier sind die Therapierichtungen der anthroposophischen Medizin bzw. Augenheilkunde, der Homöopathie, der chinesischen Medizin u.a. zu nennen.

Wie ein beispielhaftes Zeichen erscheint hier die Biographie des amerikanischen Augenarztes Dr. William Bates (1860-1931). Er hat über die Ursachen von Sehfehlern intensiv geforscht, beschrieb den Zusammenhang von Fehlsichtigkeit und seelischen Prozessen

Wichtige Nährstoffe für die Augen

und hat Therapien entwickelt, die dem Auge wieder ein natürliches Sehverhalten ermöglichen – ohne Brille oder Operation. Durch diese Behandlungen geschahen außerordentliche Selbstheilungen, nicht nur Verbesserung der Sehkraft, auch Blinde konnten wieder sehen.

Dadurch geriet er in extreme Schwierigkeiten mit seiner beruflichen Standesorganisation.

Sein Mut und Durchhaltevermögen sind bewundernswürdig und beispielhaft. Sein Lebenswerk ist bis heute Grundlage für alle Sehtherapeuten. Die schulmedizinisch orientierten Augenärzte, mit denen ich Gespräche führe, kennen alle den Namen von William Bates aus dem Studium. Seine therapeutischen Ansätze werden jedoch kaum berücksichtigt, zu stark ist das Denken von der körperlichen Korrektur durch Brille oder Operation bestimmt, wobei wirtschaftliche Überlegungen mit Sicherheit eine erhebliche Rolle spielen.

Rohkost verbessert Sehkraft

Augen und Gehirn machen zusammen nur 2 % unseres Körpergewichts aus. Sie verbrauchen aber ¼ der vom Körper mit der Nahrung aufgenommenen Energie. Sie verbrauchen ⅓ des Sauerstoffs, den das Herz benötigt, 10 bis 20 mal mehr Vitamin C als die Gelenkkapseln unserer Extremitäten. Der Bedarf der Augen an Zink liegt höher als der jedes anderen Organs. Bei diesen Angaben wurden die Größenverhältnisse der Organe berücksichtigt. Diese Angaben habe ich dem sehr lesenswerten Buch „Die heilende Kraft des Lichts“ (vergriffen) von Jacob Liberman entnommen.

Grauer Star durch Rohkost ade

Die Umstellung auf eine natürliche, dem Körper gemäße Ernährung geht meist Schritt für Schritt vorstatten. Diejenigen, denen diese Umstellung gelang, fühlen sich besser und ihre Sehkraft verbessert sich. Das motiviert sie, weiter zu machen. Besonders eindrucksvoll ist immer wieder, wenn bei grauem Star (Katarakt) die Linse wieder klar wird.

Ein älterer Kursteilnehmer mit grauem und grünem Star (Katarakt und Glaukom) und Altersweitsichtigkeit hatte den festen Willen, wieder gut zu sehen und fit zu bleiben. Er stellte seine Ernährung weitgehend auf Rohkost um und begann ein Ausdauertraining, indem er täglich 5 bis 10 km schnell ging. Dies erhöhte den Blutfluss, verbesserte die Sauerstoffaufnahme und die Kohlendioxid-Ausscheidung. Er fühlte sich insgesamt besser und gesünder, konnte relativ schnell wieder klar sehen (die Linsentrübung besserte sich) und der Augendruck normalisierte sich (Rückbildung des Glaukoms). Er hat den festen Willen „auch das Kleingedruckte wieder lesen zu können“.

Eine wahre Fundgrube für die Ernährungsumstellung ist das Buch „alt werden – gesund bleiben“ (S. 52/Nr. 4) von Manfred Bruer. Neben einer detaillierten Anleitung

finden sich dort auch eindrucksvolle Fallbeispiele von einem 94-Jährigen, der sein Leben und seine Ernährung vollkommen umgestellt hat. Von ihm stammt der bezeichnende Ausspruch: „Mit 70 spürte ich die Beschwerden des Alters. Dann habe ich mein Leben umgestellt. Heute mit 94 fühle ich mich gesünder und vitaler als damals mit 70.“

Die Umstellung unserer Ernährung kann der erste und u. U. wichtigste Schritt sein, wenn die Augenschwäche allein durch schlechte Essgewohnheiten herbeigeführt wird. Meist ist diese Umstellung jedoch eingebettet in ein umfassenderes Gesundheitsbewusstsein, was dann zu regelmäßigem Sport (bessere Atmung) und einem sinnvollerem Lebensrhythmus (emotionale und geistige Veränderung, bessere Entspannung, Korrektur der Sehgewohnheiten) führt.

Intensivere Farbwahrnehmung

Wird die Sehgrube (fovea centralis) bzw. das ganze Auge mit lebendiger Nahrung versorgt, ist dies eine entscheidende Voraussetzung zum lebendigen Sehen. Die lebendige Nahrung bringt uns auch der Natur wieder näher. Wir sind dankbar, frisches Gemüse kaufen oder selbst anbauen und Wildkräuter sammeln zu können. Deshalb biete ich bei meinen Seminaren immer lecker zubereitete und vielfältige Rohkostgerichte an und kleine Snacks (Kräcker) für kurze Pausen. Alle sind immer wieder überrascht, wie schmackhaft und kräftigend diese Nahrung ist. Ich werde jedesmal nach Rezepten gefragt und gebeten, Rohkostkurse zu geben.

Viele Teilnehmer sind nach den Seminaren von der guten Wirkung der Rohkost so überzeugt, dass sie zu Hause ihre Ernährung umstellen.

Es ist immer wieder eindrucksvoll zu erleben, wie eng verschiedene Funktionen miteinander verbunden sind und sich gegenseitig beeinflussen. Sowohl die Farbwahrnehmung als auch das scharfe Sehen

findet durch die in der Sehgrube lokalisierten Zapfen statt.

Mit Begeisterung sehen

Und sehen wir mit Interesse und Begeisterung genau hin, so nehmen wir nicht nur die Form prägnanter wahr, sondern die Farben werden auch brillanter und nuancierter. So war eine Kursteilnehmerin nach einem Seminar überrascht, wie farbenreich und leuchtend ihr Heimweg war, den sie sonst nur in einem alltäglichen Grau wahrgenommen hatte.

Eine andere Kursteilnehmerin hatte sich intensiv mit ihrer Lieblingsfarbe, einem leuchtenden Blau, verbunden, um dann in den Garten zu gehen und dort nach dieser Farbe Ausschau zu halten. Dabei entdeckte sie kleine Blumen, die sie sonst übersehen hatte. Bei ihr hatte also die Beschäftigung mit der Farbe auch zu einem exakteren Hinsehen geführt.

Liegt eine Trübung der Linse oder des Glaskörpers vor, so kann dies auch die Farbwahrnehmung beeinträchtigen. Hat sich diese Störung wieder zurückgebildet, werden die Farben auch wieder reichhaltiger und leuchtender.

Superfoods für die Augen

Zunächst möchte ich darauf hinweisen, dass derjenige seinen Augen schon sehr viel Gutes tut, der seine Nahrung auf biologisches und frisches Obst umgestellt hat und sich Salate aus biologischem Gemüse, Kräutern und Wildkräutern zubereitet.

In meinen Kursen lernen die Teilnehmer durch die von mir zubereiteten Malzeiten die Vielfalt der Rohkost einschließlich einiger Leckereien wie Trüffel und Kuchen kennen.

Die Superfoods wie Goji-Beeren, Baobab-Pulver, Aloe-Vera-Saft, Moringablatt-Pulver kommen bei der Zubereitung der verschiedenen Gerichte zum Einsatz.

Goji gegen Makuladegeneration

Eine wahre Wunderwelt tut sich auf, wenn man sich mit der Goji-Beere beschäf-



Anzeige

2. Westerwälder Gesundheitstage
17./18.06.2016 Ransbach-Baumbach
mit Dr. Brian Clement:
"Sweet Disease" - Süße ohne
Büße?
Weitere Referenten: Willi Fiebiger, Stephan Engelhardt,
Elke Neu, Hema Kawohlus

Kontakt:
Hema.kawohlus@googlemail.com
Tickets: www.unsere-erde.net

Alt werden -
gesund
bleiben

Manfred
Bruer

- Das Buch für alle, die alt werden, aber gesund und vital bleiben wollen.
- „Mit Siebzig spürte ich die Beschwerden des Alters. Heute mit Vierundneunzig fühle ich mich gesünder und vitaler als damals mit Siebzig“. Ein ganzes Kapitel ist dem Mann gewidmet, der diese Aussage gemacht hat.
- Allein 50 Seiten wurden den Altersbeschwerden und ihrer natürlichen Heilung gewidmet.

180 Seiten, 23 EUR. Zu bestellen bei Manfred Bruer,
Postfach Nr. 1164, 65219 Taunusstein, Tel. 06128-9526-0
oder unter www.manfred-bruer.de

Verbesserung des Sehens im Urlaub



tigt. Diese Frucht „sucht unter den gehaltvollsten Kreationen der Natur ihresgleichen“. Diese Charakterisierung ist dem Buch „Goji, die ultimative Superfrucht“ (S. 53/Nr.79) entnommen. Detailreich und liebevoll lebendig ist hier die Pflanze mit ihren unglaublichen Möglichkeiten beschrieben. Die frühesten Erwähnungen als Heilpflanze reichen in die Anfänge der chinesischen Medizin zurück, sie fußen auf den Erkenntnissen des „Göttlichen Landwirts“ und Herrschers Shen Nung, der um 2600 v. Chr. lebte. Schon damals hieß es: „Die Beere nährt und stärkt die Lebenskraft des Körpers, sie erneuert den Zufluss an Körperflüssigkeiten, beruhigt den Geist, erfrischt und regeneriert die Haut und die Augen.“ Heute wissen wir, dass die Beere in außerordentlichem Maß die verschiedensten Nährstoffe, Mineralien und Spurenelemente enthält. Die für das Auge wichtigen Carotinoide, Lutein und Zeaxanthin möchte ich extra erwähnen. Das Zeaxanthin ist im Zentrum, das Lutein in der Peripherie der Makula, dem Ort des schärfsten Sehens, konzentriert, Beide filtern dort die belastenden blauen Lichtfrequenzen heraus. Sie wirken antioxidativ, indem sie die durch Licht und Sauerstoff erzeugten freien Radikale binden. Durch die Goji-Beere kann so eine Makuladegeneration verhindert oder günstig beeinflusst werden.

Goji gegen Nachtblindheit

In der Goji-Beere ist 100 mal so viel Zeaxanthin wie Lutein enthalten. In anderen Pflanzen ist mehr Lutein als Zeaxanthin zu finden. Goji-Beeren enthalten auch eine große Menge an Beta-Carotin (Provitamin A). Dadurch kann die Adaptation an schwaches Licht verbessert werden (Nachtblindheit). Die Carotinoiden, Zeaxanthin und Lutein, die Aminosäure Taurin, die

ebenfalls in hohem Maß in der Goji-Beere enthalten ist, und Vitamin C üben eine positive Wirkung bei Katarakt aus. Das Carotinoide Beta-Cryproxanthin hat einen positiven Effekt auf das Glaukom. Täglich eine kleine Handvoll Goji-Beeren ist für die Augen gut.

Eine weitere richtige Wunderpflanze ist die Moringa Oleifera*. Ihre Blätter, Blüten und Samen versorgen uns mit Vitalstoffen, die den Körper insgesamt stärken. Hierdurch haben sie auch einen günstigen Effekt auf die Augen, denn „die Augen bekommen ihre Kraft von der Körperkraft“ (Pfarrer Sebastian Kneipp). Eine gute Zusammenfassung bietet das Buch „Moringa oleifera, die wichtigste Pflanze in der Menschheitsgeschichte“ von Claus Barta.

Der Affenbrodbaum Baobab versorgt uns u.a. auch mit vielen Antioxidantien und einem sehr hohen Gehalt an Vitamin C. Für weitere Interessierte ist das Buch „Baobab – Superfood“ (S. 56/Nr. 303) von Barbara Simonsohn zu empfehlen.

Die agavenähnliche Wüstenpflanze Aloe Vera hilft bei Entzündungen und reinigt die Kapillaren, sie führt so zu einer besseren Zirkulation, um nur einige ihrer selbstheilenden Wirkungen zu erwähnen. Sie ist innerlich und äußerlich anzuwenden. Ein Literatur-Tipp: "Kapillaren bestimmen unser Schicksal, Aloe – Kaiserin der Heilpflanzen" von Michael Peuser.

Dunkelgrünes Gemüse & Blattgrün

Dunkelgrüne Blätter, z.B. Spinat, Grünkohl, Brokkoli, Kürbis und Süßkartoffeln und Salate wirken sich ebenfalls positiv auf Makula und Linse aus. Menschen, die diese dunkelgrünen Gemüse fünfmal oder öfter in der Woche aßen, wiesen 88% weniger Erkrankungen der Makula auf - wird in der China-Study (S.55/Nr. 206) berichtet.

Spontanverbesserung der Augen

Durch Veränderungen in unserem Leben können sich Verhaltensstrukturen lösen oder Belastungen reduzieren, die bisher zu schlechtem Sehen geführt haben, z. B. unge-

*Brennnessel hat ebenso gute Inhaltsstoffe und liegt direkt vor der Haustüre

sundes Essverhalten, Elektromog, schlechte Luft, negative Impulse von Nachbarn. Kann die neue Situation willkommen geheißen werden, hat dies eine positive Wirkung auf den ganzen Körper und so auch auf die Sehkraft, Beispiel:

Eine Kursteilnehmerin bekam eine neue Arbeitsstelle. Sie nahm sich vor, während der achtstündigen Arbeit am Computer alle 30 Minuten eine kurze Pause zu machen und entsprechend einer Check-Liste, die wir im Seminar erstellt haben, etwas für sich zu tun, z. B. ein Glas Wasser trinken, durchatmen, kurz aus dem Fenster gucken, ein paar Gojis in den Mund stecken usw. – „Neues Spiel – Neues Glück“: Sie fühlte sich abends nicht mehr so ausgelaugt und konnte besser sehen.

Wenn die Ferien harmonisch verlaufen, berichten alle Menschen, dass sie besser sehen können. Die frische Luft, viel Bewegung, Entspannung, viel Sonne und Freude, auch positive Pläne für die Zeit danach tragen dazu bei. Entsteht aber keine tiefgreifende Wandlung im Körper (auch seelisch-geistig), so hält die Verbesserung meist nicht an.

Schon allein das Wissen, dass sich das Sehen verbessern kann und das Verständnis für den Sehprozess können zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit führen. Dies erlebe ich immer wieder bei meinen Vorträgen.

Mikrowellen, Erdstrahlen

Ausführlich ist die Belastung durch elektromagnetische Wellen in der letzten Wurzel Ausgabe (Nr.01/16) erörtert worden. Auf dieses Heft möchte ich besonders hinweisen.

Generell lässt sich sagen, dass auch geopathische Belastungen die Funktionen des Körpers beeinträchtigen, insofern wirken sie natürlich auch direkt oder indirekt auf das Sehsystem.

Meist fühlen sich Menschen, die diesen Belastungen ausgesetzt

sind, insgesamt geschwächt und überanstrengt. Der Schlaf ist beeinträchtigt, es können dann auch Krankheitsstörungen hinzukommen wie Infektanfälligkeit, erhöhter Blutdruck u.a. Diese Menschen fühlen sich meist insgesamt so reduziert, dass ihnen die Sehverschlechterung speziell gar nicht auffällt. Erst wenn es ihnen gelingt, die Belastungen zu reduzieren, bemerken sie, dass sie auch wieder besser sehen können.

Bei allopathischen Medikamenten muss generell darauf geachtet werden, welche Nebenwirkungen sie haben. Diese können auch die Augenfunktion betreffen.

Brauchen Sportler weniger Brillen?

Mir ist zwar keine Studie bekannt, aber ich habe folgende persönliche Erfahrung gemacht: Ich kenne eine Familie, der Sohn ist Tennis-Profi, hat große Grand Slam-Turniere gewonnen, liest kaum und trägt keine Brille. Seine Schwester sitzt acht Stunden während ihrer Arbeit am Computer und privat noch weitere ein bis zwei Stunden. Sie benötigt jetzt eine Brille. Die Mutter (Schneiderin und Stickerin) trägt ebenfalls eine Brille.

Die Leseratten, die nachts ein oder zwei Bücher durchschmökern, leben gerne in der Welt, die ihnen die Bücher offenbaren. Durch langes und angestregtes Lesen kann sich dann eine Kurzsichtigkeit entwickeln, genauso wie beim Handarbeiten und Basteln.

Augentraining

Wir tragen alle die Blaupause des normalen Sehens in uns. Es ist eine Kunst herauszufinden, welchen Weg jeder Mensch gehen möchte, damit er die notwendigen Unterstützungen findet, um seine Sehkraft wieder zu gesunden. Hierbei spielen Lebenssituation, mentale und emotionale Einstellung, Alter und Gesundheitszustand eine wichtige Rolle.

Die Übungen im Sehtraining sind so angelegt, dass sie eigentlich alle Bereiche des Lebens umfassen. Es gilt, für jeden Einzelnen den richtigen Zugang zu finden. In meinem Bericht „Rückgewinnung der Sehkraft dank Augentraining und Vitalkost“ in der Wurzel Nr. 03/10 (S. 58) wurde dies erörtert.

Zum Abschluss möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass in der ganzheitlichen Sehtherapie, wie wir sie heute mit Freude und Erfolg ausüben, verschiedene Ansätze zusammen kommen, die in ihren Anfängen in das 19. Jahrhundert zurück reichen. Ein wesentlicher Impuls geht auf Pfarrer Kneipp zurück, der von Dr. Alexander Rosendorff und Dr. William Bates weiterentwickelt wurde. Über alle drei habe ich bereits an obiger Stelle berichtet.

Liebe Grüße Marita

Augenübungen mit Marita von Berghes in Erfurt

05. Juni (So) Messe Erfurt - 11. Erfurter Rohkosttage:

Vortrag um 10 Uhr: "Wie sich Stress auf die Augen legt"

Workshop um 13 Uhr: "Augenübungen zur Entspannung und Sehbesserung"

Messebericht und -programm siehe Seite 24ff.

Kontakt:

Marita von Berghes

Ordinger Weg 9 - 22609 Hamburg -

T: 040-827138 Fax: 040-82293194

marita@berghes.de

www.wiedergutsehen.de



RAW Grüner Smoothie & Grünkohl-Pulver

Shake it, drink it, feel good!

- ✓ Fit & Vital durch den Tag
- ✓ Verantwortungsbewusst leben
- ✓ Einfach mehr Lebensqualität



www.GovindaNatur.de

Anzeige

Vita
Lebensgefühl
für Roh- & Naturkost
Pension



2 Apartments und 2 Ferienwohnungen

Rositta Beyermann Am Waldrand 2 99735 Wernrode

Tel.: 036334/563165 Fax: 036334/563166

r.beyermann@online.de



urlaub mal anders genießen,

fernab vom Massentourismus, Ruhe, Erholung finden in einer exklusiven Oase zum Wohlfühlen, der optimale Ausgangspunkt für Rad-, Wander- und Autotouren in Wernrode am Fuße der Hainleite, dem Klimawald im Südharz.