



Karin Opitz-Kreher | Caroline Ebert

AROMA- THERAPIE für die AUGEN



Gestresste Augen
mit ätherischen Ölen
und Sehubungen
entspannen und
stärken

 Schirner
Verlag

Karin Opitz-Kreher | Caroline Ebert

AROMA- THERAPIE für die AUGEN

**Gestresste Augen
mit ätherischen Ölen
und Sehubungen
entspannen und
stärken**

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorinnen oder des Verlages. Eine Haftung der Autorinnen bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1496-8

ISBN E-Book 978-3-8434-6481-9

Karin Opitz-Kreher & Caroline Ebert:
Aromatherapie für die Augen
Gestresste Augen mit
ätherischen Ölen und Sehübungen
entspannen und stärken
© 2017, 2021 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Simone Fleck, Schirner,
unter Verwendung von # 134971778 (© Serg
Zastavkin) und # 524536309 (© Patricia Chumillas),
www.shutterstock.com
Layout: Silja Bernspitz & Simone Fleck, Schirner
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

www.schirner.com

erweiterte Neuausgabe 2021 – 1. Auflage November 2021

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen
und sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder
vertonte Wiedergabe sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

Inhalt

Vorwort..... 8

Warum kommt es zu Augenproblemen?..... 17

Ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen..... 20

Was sind ätherische Öle mit
allen Wirkbestandteilen? 21

Übersicht der verschiedenen
Anwendungsformen von
ätherischen Ölen 24

Meridianklopfmassage 31

Tipps für die Anwendung
von ätherischen Ölen im
Arbeitsumfeld..... 34

Die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag 36

Zitrone (Citrus limon) 36

Pfefferminze (Mentha piperita) 38

Orange (Citrus sinensis) 39

Geranie
(Pelargonium graveolens) 41

Ingwer (Zingiber officinale) 43

Ledum
(Ledum groenlandicum) 44

Immortelle
(Helichrysum italicum) 46

Die gesunden Augenfunktionen mit ätherischen Ölen fördern 48

Die Anatomie des Auges 50

Aktivieren der Sehrinde
im Gehirn 52

Der Tränenfilm 55

Verklebte Tränenkanäle 56

Bewusstes Zwinkern..... 57

Augenmassage 58

Gähnen 63

Strecken – Gähnen –
Hängenlassen 64

Augenbaden 65

Augenumschlag 66

Die Iris 69

Die Augenlinse 70

Der Ziliarmuskel 73

Nah- und Fernblick..... 74

Nah- und Fernschwung..... 74

Akkommodationsübung mit der
Perlenschnur..... 76

Der Glaskörper 76

Zinnkrautbad
nach Maria Treben..... 80

Die Netzhaut 81

Palmieren 81

Sonnenübung 82

Ziehharmonika 84

Buchstabenübung
zur Aktivierung der
Netzhautperipherie 85



Amslertest	86	Äußere Augenmuskulatur.....	95
Blinder Fleck.....	89	Kopfklopfmassage	95
Liegende Acht	92	Augenklopfmassage.....	96
Stereogramm.....	92	Augenyoga.....	97
Perlenschnur.....	94		

Fehlsichtigkeiten und Augenkrankheiten 98

Kurzsichtigkeit/Myopie	98	Zapfen-Stäbchen- Dystrophie	121
Weitsichtigkeit/Hyperopie	103	Retinitis pigmentosa.....	123
Hornhautverkrümmung/ Astigmatismus.....	107	Epiretinale Gliose	124
Schwachsichtigkeit/ Amblyopie	108	Nervus-Opticus-Athrophie	125
Schielen/Strabismus	109	Stargadt'sche Maculadegeneration.....	126
Grüner Star/Glaukom.....	110	Tränendrüsenentzündung.....	126
Grauer Star/Katarakt	113	Gerstenkorn.....	127
Altersbedingte Maculadegeneration (AMD) ...	114	Hagelkorn.....	127
Sicca-Syndrom.....	116	Uveitis	128
Keratokonus.....	117	Augenlidentzündung.....	128
Keratoglobus.....	118	Entzündung der Regen- bogenhaut/Iritis	129
Augenmigräne.....	119	Entzündung der Hornhaut/Keratitis	129
Zapfendystrophie	121		

Der ideale Arbeitsplatz 131

Der Monitor	131	Gleitsicht- und Bildschirmbrillen	138
Der Bürostuhl	133	Homeoffice-Special.....	140
Der Arbeitstisch	133		
Die Haltung	134		
Eule	135		
Wippen auf einem Gymnastikball	136		
Augenbalance	137		

Wie alles im Körper zusammenhängt 143

Die Nackenmuskulatur	143	Die Leber.....	147
Die Wirbelsäule	144	Die Nieren	148
Das Hormonsystem	145	Der Darm	150

Weitere Unterstützung für gesunde Augen..... 154

Nährstoffe für die Augen	154	Einfach mal Pause machen....	167
Ab ins Grüne!	166	Emotionale Balance	168
Entspannung.....	167		

Schlusswort 169

Weiterführende Literatur	170
--------------------------------	-----

Über die Autorinnen..... 171

Bildnachweis 172



Ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen

Jeder hat schon einmal den betörenden Duft einer Rose wahrgenommen oder beim Waldspaziergang das Harz der Bäume gerochen. Geht es Ihnen in diesen Momenten nicht auch augenblicklich besser? Das zeigt: Ätherische Öle können uns über den Duft sehr schnell in einen anderen Gemütszustand bringen. Das liegt daran, dass der Duft, wenn wir ihn einatmen, in einen Bereich des Gehirns gelangt, der limbisches System heißt. Dieses wiederum steht mit unseren Erinnerungen und Emotionen in Zusammenhang.

Bei Erlebnis- und Schnupperabenden zum Thema »ätherische Öle« habe ich (Karin) die Erfahrung gemacht, dass, wenn Teilnehmer einen Tropfen **Zitronenöl** zwischen ihren Händen verreiben und dann bewusst für ein paar Atemzüge durch die Nase einatmen, sie von jetzt auf gleich eine Veränderung spüren. Bei jedem äußert sich diese unterschiedlich, das Spektrum der Aussagen der Teilnehmer reicht erfahrungsgemäß von »Ich fühle mich frischer, konzentrierter, fröhlicher, wacher, klarer ...« bis hin zu »Ich fühle mich wie im Urlaub, als ob ich zwischen Zitronenbäumen in Sizilien stehe ...«.

Wäre es nicht großartig, wenn wir diese Wirkungen an den Arbeitsplatz bringen? Wir hätten dann ein Mittel, um uns besser zu konzentrieren, um wacher, aber auch fröhlicher zu sein. All dies können ätherische Öle leisten.

Ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen:

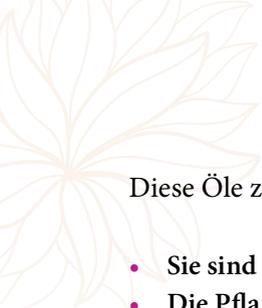
- **unterstützen die gesunden Funktionen von verschiedenen Organen sowie die des Gehirns (Sehen findet zu etwa 80 % im Gehirn statt),**
- **können die Stimmungslage verbessern,**
- **schaffen eine angenehme Atmosphäre im Raum,**
- **unterstützen uns dabei, entspannter, aber auch konzentrierter, energetisierter und kreativer zu sein.**

Vor allen Dingen machen ätherische Öle Spaß! Ich (Karin) erfahre immer wieder, dass sich die Anwender zu diesen Ölen hingezogen fühlen, da Natur eben Natur erkennt. So greifen sie gern zum Ölfäschchen, um sich mit einem Tropfen daraus zu erfrischen, zu beleben, zu entspannen oder um sich im Arbeitsalltag einen kleinen Energiekick zu geben.

Was sind ätherische Öle mit allen Wirkbestandteilen?

Wenn von essenziellen ätherischen Ölen oder Ölen mit allen Wirkbestandteilen die Rede ist, dann ist damit die reinste Form ätherischer Öle gemeint.





Diese Öle zeichnen sich durch folgende Besonderheiten aus:

- Sie sind zu 100 % rein.
- Die Pflanzen, aus denen sie extrahiert werden, wachsen auf Böden, die schadstofffrei sind, dafür aber reich an Mineralien. Denn die Bodenbeschaffenheit ist ausschlaggebend für die Qualität des ätherischen Öls.
- Diese Pflanzen werden aus dem Samen gezogen, wenn möglich sogar aus Samen von Wildpflanzen.
- Das Farmland befindet sich fernab von Städten, Autobahnen etc.
- Der Boden wird mit Regenwasser, Brunnenwasser oder aufbereitetem Wasser bewässert.
- Es erfolgt kein Einsatz von Pestiziden und Herbiziden.
- Die Pflanzen werden zum optimalen Zeitpunkt geerntet. So kann z. B. schon die Tageszeit ausschlaggebend sein für die Qualität des gewonnenen Öls.
- Es wird vor Ort destilliert. Die Destillation sollte so nah wie möglich am Feld durchgeführt werden, um die Wege kurz zu halten. Würde das Pflanzengut noch weite Strecken zurücklegen müssen, dann könnten sich Staub, Schimmel und Schadstoffe auf die geschnittenen Pflanzen legen, wodurch wiederum ein minderwertiges Öl entstehen würde.
- Und was ganz entscheidend ist: die Herstellung des Öls mittels Niederdruckdestillation. Bei diesem speziellen Verfahren wird sehr schonend mit niedrigen Temperaturen gearbeitet – im Gegensatz zu herkömmlichen Ölgewinnungen. Bei jeder Pflanze sind die Temperatur, der erforderliche Druck und die Destillationsdauer unterschiedlich.
- Bevor die Öle abgefüllt werden, durchlaufen sie noch eine strenge Qualitätskontrolle. Nur die Öle, die alle wichtigen Schlüsselkomponenten enthalten, kommen in den Handel. Alle anderen können beispielsweise für den Pflanzenschutz eingesetzt werden.

Wenn bei niedrigerer Temperatur, dafür aber über eine längere Zeit hinweg destilliert wird, dann lösen sich nicht nur die leichten Moleküle aus der Pflanze, sondern auch die schweren. Die Gesamtheit der Moleküle macht die Wirkung der jeweiligen ätherischen Öle aus. Es kommt eben nicht nur auf die einzelne Geige, sondern auf das gesamte Orchester an. Es können beispielsweise zwischen 100 und 500 Einzelkomponenten in einem ätherischen Öl enthalten sein. Diese Einzelbestandteile machen die Wirkung des jeweiligen ätherischen Öls aus. Die Zusammensetzung der Bestandteile ist abhängig von Standort, Lage, Witterung und Bodenqualität beim Anbau.



Auch wenn wir die ätherischen Öle in diesem Ratgeber vorrangig zur Unterstützung der Augenvitalität einsetzen, werden Sie merken, wie vielschichtig ihre Einsatz- und Wirkungsmöglichkeiten sind. Die unterschiedlichen Bestandteile der ätherischen Öle wirken zum einen auf körperlicher und zum anderen auf emotionaler und mentaler Ebene ausgleichend.

Es kann auch vorkommen, dass ein Anwender bestimmte Düfte rigoros ablehnt. Sollte das auch bei Ihnen der Fall sein, dann stellen Sie das Fläschchen erst einmal beiseite. Vielleicht ist es zu einem späteren Zeitpunkt anders. Oft hängt dies mit unserer eigenen Tagesverfassung zusammen – vorausgesetzt, die Qualität stimmt. Die ätherischen Öle sind ganz stark mit unseren Erinnerungen und Emotionen verknüpft. Die Düfte, die unserem Empfinden nach eher »stinken«, weisen oft auch auf eine Dysbalance in uns hin. Aus diesem Grund ist es empfehlenswert, den Start in die Welt der ätherischen Öle mit einem Duft zu beginnen, der angenehm ist.



Die Top 7 der ätherischen Öle für den Arbeitsalltag

Die 3 besten Einsteigeröle

Zitrone, Pfefferminze, Orange – diese Öle bringen richtig Schwung in die Arbeit und sind verhältnismäßig preiswert. Zudem mögen viele Menschen diese Düfte. Aus diesem Grund eignen sie sich sehr gut im Berufsleben.

Zitrone (Citrus limon)



Botanische Familie: Rutaceae (Rautengewächse)

Extraktionsverfahren: Zitronenöl ist ein kalt gepresstes Öl aus der Schale. Um 1 Liter Zitronenöl herzustellen, braucht es die Schalen von 3000 Zitronen.

Das Öl der Zitrone stellt für die meisten eine Tür in die wunderbare Welt der ätherischen Öle dar. Es zaubert ihnen ein Lächeln auf das Gesicht, denn sie verbinden damit positive Erinnerungen und Erfahrungen. Aus diesem Grund eignet es sich besonders gut für den Gebrauch im Büro oder im geschäftlichen Bereich.

Diese positive Wirkung ist auch im sogenannten Realtime Brainmapping nachweisbar. Der Proband trägt dabei eine Kappe, mit deren Hilfe das Gehirn vermessen wird. Riecht dieser nun an einem Fläschchen mit ätherischem Öl, kann man in Echtzeit die Reaktion darauf im Gehirn nachverfolgen. Beim Duft von Zitronenöl reagiert die Testperson mit einer vermehrten Endorphinausschüttung. Dies hat zur Folge, dass Glückshormone produziert werden, was sich beim Anwender auch stimmungsaufhellend auswirken kann.²

Das Öl der Zitrone wirkt generell reinigend, belebend, konzentrationsfördernd, stimmungsaufhellend, aber auch entspannend. All das sind Eigenschaften, die im Arbeitsleben sehr sinnvoll sind. Auch, um Geschäftsräume diskret mit einem Diffusor zu beduften, eignet sich die Zitrone wunderbar, denn man fühlt sich in Räumen sofort wohl, wenn ein angenehmer Duft die erste Wahrnehmung ist.

Ätherische Öle einsetzen

Wenn die Konzentration bei der Arbeit nachlässt, machen Sie einfach eine kleine Erfrischungspause, indem Sie 1 Tropfen Zitronenöl auf die Hand geben, es verreiben, die Ohren damit massieren und den Duft für ein paar Atemzüge bewusst einatmen.



2 Nähere Informationen dazu finden Sie auf: <http://theessentialway.com/brain-essential-oils/>

Pfefferminze (*Mentha piperita*)



Botanische Familie: Lamiaceae

(Lippenblütler)

Extraktionsverfahren: Dampfdestillation von den Blättern und Stängeln im Gesamten

Das ätherische Öl der Pfefferminze gehört zu den universellen Ölen, denn es ist nicht nur förderlich für Verdauungssystem und Atemwege, es unterstützt auch einen klaren Geist. In Studien hat sich zudem gezeigt, dass sich Pfefferminzöl positiv auf die Konzentration, die Leistungsfähigkeit und die Aufmerksamkeit auswirkt.³ Diese Wirkung kann im Arbeitsalltag viel Erleichterung schaffen.



Ätherische Öle einsetzen

Fühlt sich Ihr Nacken starr und verkrampft an?

Dann hilft eine kleine Selbstmassage:

Nehmen Sie 1 Tropfen **Pfefferminzöl**, verreiben Sie es in der Hand, und streichen Sie das Öl in den Nacken. Kneten Sie auch die Schultern ein bisschen mit dem Pfefferminzöl. Kreisen Sie dann mit den Schultern ein paar Mal nach vorn und nach hinten. Lassen Sie nun das Kinn nach unten fallen, sodass der Mund leicht geöffnet ist und sich die Gesichtsmuskeln entspannen. Wiederholen Sie diese Bewegung mehrmals, und drehen Sie anschließend Ihren Kopf von links nach rechts. Reiben Sie nun die Handflächen ganz fest aneinander, legen Sie die warmen Hände in den Nacken, und streichen Sie ihn sanft aus.

3 Barker et al. 2003.

Diese Minientspannung entlastet den Nacken, und ein entspannter Nacken wiederum verbessert auch die Leistung der Augen! Gerade Zitrone und Pfefferminze sind in den unterschiedlichsten Lebenslagen die ätherischen Öle der ersten Wahl. Wem das Pfefferminzöl zu stark ist, der kann es einfach in einer sehr schwachen Dosierung, also verdünnt in einem Trägeröl, verwenden.

Bei einer verstärkten Anwendung von Zitrusölen ist zu empfehlen, diese in Kombination mit Pfefferminze einzusetzen. Denn Zitrusöle sind u. a. auch starke »Reinigungsöle«. ⁴ So können sie beispielsweise unseren Körper von Mikroplastik befreien. Um diese gelösten Stoffe besser ausleiten zu können, ist die Anwendung der Pfefferminze hilfreich. Sonst könnte es passieren, dass mehr Altlasten gelöst werden, als von den inneren Organen bewältigt werden kann. Das würde den Organismus nur unnötig belasten.

Orange (*Citrus sinensis*)

Botanische Familie: Rutaceae (Rautengewächse)

Extraktionsverfahren: Kaltpressung der Schale

Der Duft dieses Zitrusöls ist süßlicher als der des Zitronenöls. Auch mit Orangenöl verbinden viele Menschen angenehme Erinnerungen. Seine Besonderheit zeigt sich in seiner entspannenden und entstressenden Wirkung, die speziell im Arbeitsalltag gute Dienste leisten kann, wenn arger Termindruck, Stress und Hektik an der Tagesordnung sind.



4 Vgl.: Karin Opitz-Kreher: »Duft durch den Tag«, Schirner 2017. S. 48–50.



Ätherische Öle einsetzen

*Schaffen Sie eine entspannte Arbeitsatmosphäre, indem Sie im Raum den Duft der Orange vernebeln oder sich Ihren eigenen Roll-on herstellen: Besorgen Sie sich dazu ein leeres Roll-on-Fläschchen zum Selbstbefüllen. Geben Sie 5 ml Trägeröl (z. B. Mandelöl) und 6–8 Tropfen **Orangenöl** hinein, und verschütteln Sie die Mischung gut. So haben Sie immer Ihr persönliches Antistressöl zur Hand. Tragen Sie, wann immer es hektisch wird, etwas von der Ölemischung auf den Halsbereich und auf die Innenseite der Handgelenke auf. Verreiben Sie es, schnupfern Sie daran, und gehen Sie gelassen und entspannt an die Arbeit.*

BITTE BEACHTEN SIE:

Seien Sie generell vorsichtig im Umgang mit Zitrusölen, wenn Sie nach der Anwendung noch in die Sonne gehen möchten. In diesem Fall tragen Sie das Öl lieber an Körperzonen auf, die nicht der Sonne ausgesetzt sind. Denn Zitrusöle machen die Haut tendenziell lichtempfindlich, sodass es schneller zu Mikroverbrennungen an den jeweiligen Stellen kommen könnte.⁵



5 Weitergehende Informationen zu den ätherischen Ölen finden Sie auch in: Karin Opitz-Kreher: »Duft durch den Tag«, Schirner 2017 und Markus Schirner: »Ätherische Öle anwenden«, Schirner 2017.

Die Netzhaut

Unsere Netzhaut besteht aus Rezeptoren, den Stäbchen, die für das Schwarz-Weiß-Sehen zuständig sind, und den Zapfen, die für das Farbsehen zuständig sind. Die Stäbchen und Zapfen benötigen natürliches Tageslicht und alle Farben aus dem Farbspektrum, um gut zu funktionieren. Aber auch Dunkelheit ist wichtig, damit der beim Sehen verbrauchte Farbstoff, das sogenannte Rhodopsin, wieder aufgebaut werden kann. Folgende Übungen geben dem Auge beides:

ÜBUNG Palmieren

Reiben Sie Ihre beiden Hände so lange gegeneinander, bis sie angenehm warm sind. Überkreuzen Sie die Fingerspitzen, und legen Sie die Hände so auf die Augen, dass die Handballen die Oberkiefer berühren. Alles Licht soll abgeschirmt werden. Die Hände bilden dabei Höhlen für die Augen und liegen nicht auf den Augen auf. Schließen Sie Ihre Augen, und genießen Sie die Wärme Ihrer Hände. Spüren Sie, wie sich die angespannte Gesichts- und Augenmuskulatur entspannt. Stellen Sie sich vor, wie über Ihre Hände heilsame Energie auf Ihre Augen übertragen wird. Lassen Sie Ihre Augen noch geschlossen, wenn Sie die Hände wieder vom Gesicht nehmen, und spüren Sie in den Helligkeits- und Temperaturunterschied hinein. Öffnen Sie Ihre Augen sanft mit kleinen Blinzelnbewegungen. Wiederholen Sie diese Übung, sooft es Ihnen möglich ist. Falls nur kurze Zeit dafür vorhanden ist, ist auch dies schon von großer Entspannungswirkung für Ihre Augen.





Ätherische Öle einsetzen

Die Übung können Sie intensivieren, indem Sie vor der Übung 1 Tropfen **Zedernholz-** oder **Lavendelöl** in den Händen verreiben und dann ca. 1 Minute lang bewusst einatmen. Reiben Sie vor dem Palmieren die Hände noch einmal fest aneinander, sodass sie wieder warm sind.

Um Ihre Netzhaut zu stärken, können Sie regelmäßig mit 1 Tropfen folgender Öle Ihre Reflexzonen massieren: **Zypresse, Zitronengras, Immortelle, Wacholder, Pfefferminze, Lavendel, Sandelholz.**

ÜBUNG Sonnenübung

Suchen Sie sich einen Platz in der Sonne, und setzen Sie sich auf einen Stuhl oder eine Bank. Sie können aber auch im Stehen üben. Schließen Sie die Augen. (Dies ist sehr wichtig – sonnen Sie sich niemals mit offenen Augen.) Strecken Sie Ihre Nasenspitze zum Himmel, und stellen Sie sich vor, dass sich ein Pinsel auf Ihrer Nasenspitze befindet. Genießen Sie nun das Licht und die Wärme in Ihrem Gesicht.

Drehen Sie langsam den Kopf von rechts nach links und von links nach rechts – hin und her. Ihr »Nasenpinsel« streicht damit quer durch die Sonne. Streichen Sie die Sonne nun mit Ihrem »Nasenpinsel« von oben nach unten und von unten nach oben, auf und ab.

Anschließend umkreisen Sie die Sonne mit dem »Nasenpinsel« in beide Richtungen. Drehen Sie sich zum Abschluss mit geschlossenen Augen um, sodass Sie die Sonne im Rücken haben, und palmieren Sie. Das Palmieren sollte etwa so lang dauern wie die Sonnenübung und gehört immer dazu (auch wenn Sie die Übung bei bewölktem Himmel durchführen). Hierdurch kann der Sehfärbstoff, der während der Sonnenübung verbraucht wurde, wieder aufgebaut werden.

Sollten Sie sehr lichtempfindlich sein, beginnen Sie die Sonnenübung etwas von der Sonne abgewandt, und drehen Sie sich erst nach einiger Gewöhnungszeit zur Sonne.

Fovea centralis/Makula

Zu den besonderen Stellen auf der Netzhaut zählen die Makula und die Fovea centralis. Das zentrale Sehen spielt sich in der Makula und in der sich darin befindlichen Fovea centralis ab. Alles, was wir direkt ansehen, wird an dieser Stelle, auch die Stelle des schärfsten Sehens genannt, abgebildet. Arbeiten wir an einem Monitor, wird dieser Bereich sehr stark beansprucht, weshalb es wichtig ist, hier eine Entlastung zu schaffen.

Netzhautperipherie

Im seitlichen Gesichtsfeld (Netzhautperipherie) sind immer mehrere Rezeptoren miteinander verschaltet. Es gibt keine direkten Verschaltungen wie in der Fovea centralis. Dadurch sehen wir mit unseren Augen seitlich viel schlechter als in der Mitte. Die zahlreichen Querverschaltungen begünstigen, dass wir Formen und Bewegungen wahrnehmen können und räumliches Sehen möglich wird. Durch diesen Aufbau ist unser seitliches Sehvermögen zwar etwas unschärfer als das zentrale Sehen, aber es warnt uns beispielsweise vor Gefahren und hilft uns dabei, uns in unserer Umgebung zu orientieren.

Bei der PC-Arbeit wird das seitliche Gesichtsfeld nicht genutzt. Daneben sorgen Leistungs- und Zeitdruck dafür, dass sich unser seitliches Gesichtsfeld weiter einschränkt. Unser Körper schaltet quasi auf ein »Notprogramm« um, in dem alle Körperfunktionen, die bei Stress und Druck nicht benötigt werden, heruntergefahren werden. Dies führt unter anderem zu einem Tunnelblick.

Ein weiteres Resultat einer nicht voll funktionstüchtigen Peripherie ist die Zunahme der Licht- und Blendempfindlichkeit im Dun-

keln bzw. in der Dämmerung. Im Dunkeln ist das zentrale Sehen komplett ausgeschaltet, da sich in der Netzhautmitte nur Zapfen befinden. Die Zapfen reagieren aber nur auf farbiges Licht. Wenn bei einem Menschen infolge von Stress und Bildschirmarbeit die Peripherie eingeschränkt ist, folgt daraus, dass er im Dunkeln stärker geblendet wird, da er Schwierigkeiten hat, die Peripherie in der Nacht bzw. in der Dämmerung zu nutzen. Die Iris will dies ausgleichen und lässt mehr Licht ins Auge als notwendig ist, wodurch die Person stärker geblendet wird.



Ätherische Öle einsetzen

Mit den nun folgenden Übungen können Sie das periphere Sehen wieder aktivieren. Zusätzlich können Sie sie gut mit der Anwendung von ätherischem **Zitronen-** oder **Pfefferminzöl** kombinieren, da beide das Gehirn aktivieren. Geben Sie dazu 1 Tropfen des Öls auf die Handfläche, verreiben Sie es zwischen den Händen, und kneten Sie mit den ölbenetzten Händen Ihre Ohren. Atmen Sie bewusst ein paar Atemzüge lang den Duft des ätherischen Öls ein, und führen Sie dann die Übung durch. Solche Augenübungen können durchaus anstrengend sein. Probieren Sie einfach einmal aus, ob sie Ihnen mit ätherischen Ölen leichter fallen.

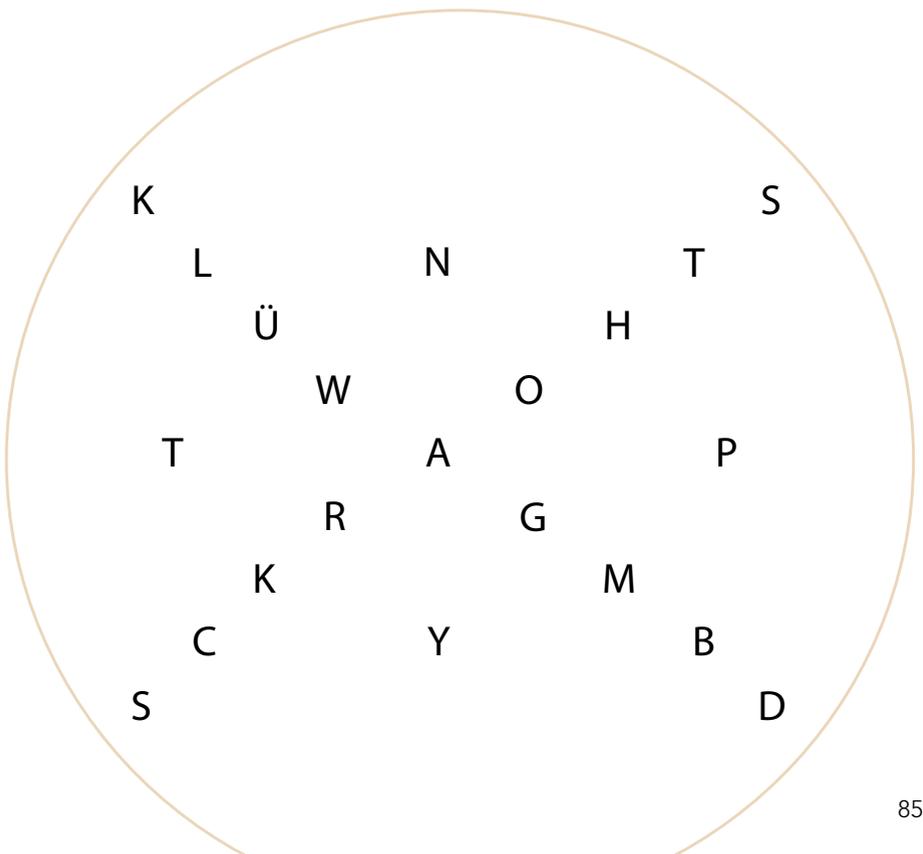
ÜBUNG Zieharmonika

Setzen oder stellen Sie sich hin. Atmen Sie während der Übung stets tief ein und aus. Suchen Sie sich ein Objekt aus, auf dem Sie Ihren Blick ruhen lassen, ohne es wirklich klar sehen zu wollen. Halten Sie beide Handflächen seitlich neben das Gesicht, und nehmen Sie wahr, was Sie alles sehen können, ohne den Blick vom Objekt wegzubewegen. Bewegen Sie jetzt langsam beide Hände auseinander, und nehmen Sie wahr, was zusätzlich alles seitlich zu sehen ist. Der Blick bleibt dabei weiter nach vorn auf das Objekt gerichtet. Bewegen Sie die Hände ganz langsam

seitlich vom Kopf weg, bis sie aus dem Gesichtsfeld verschwunden sind. Führen Sie die Hände wieder zusammen, bis sie auf Ihrem Gesicht liegen.

ÜBUNG Buchstabenübung zur Aktivierung der Netzhautperipherie

Halten Sie die untenstehende Grafik in Leseentfernung vor Ihr Gesicht. Decken Sie ein Auge mit der Hand oder mit einer Augenklappe ab, halten Sie aber beide Augen während der Übung geöffnet. Schauen Sie nun auf das A in der Mitte. Versuchen Sie – ohne den Blick auf die anderen Buchstaben zu lenken –, die seitlichen Buchstaben mit Ihrem peripheren Gesichtsfeld zu erkennen.



ÜBUNG Amslertest

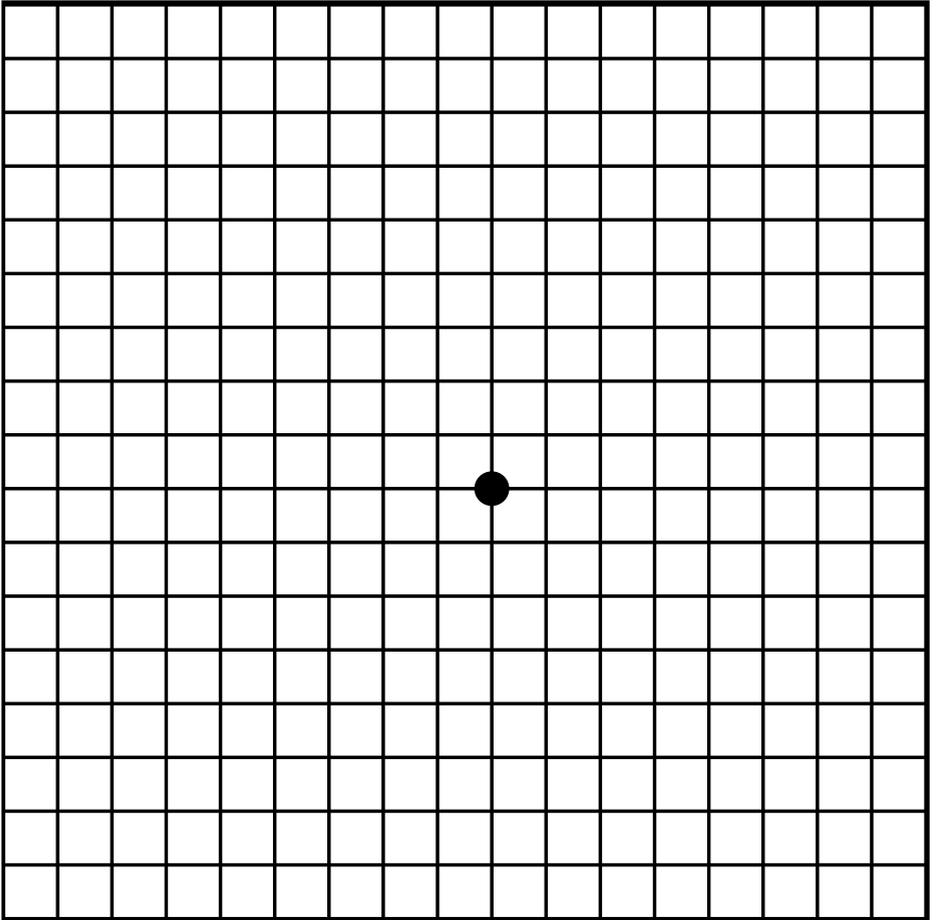
Mithilfe des Amslertests können Sie selbst feststellen, ob Ihre Makula und Ihre Netzhaut beschädigt sind. Hierfür sollten Sie das Amslertgitter (s. Abbildung) in Leseentfernung halten. Wenn Sie zum Lesen eine Brille benötigen, setzen Sie Ihre Brille auf, es sei denn, es handelt sich um eine Gleitsichtbrille oder eine Bildschirmarbeitsplatzbrille, denn diese können den Test durch Abbildungsfehler verfälschen. Decken Sie ein Auge mit einer Augenklappe oder mit einer Hand ab. Fixieren Sie den Punkt in der Mitte des Amslertgitters.

Beobachten Sie das Gitter, und achten Sie auf Folgendes:

- Sind die Linien alle gerade?
- Erkennen Sie die Ecken des Gitters?
- Erkennen Sie das Gitter durchgängig, oder fehlen Teile davon?
- Nehmen Sie das Gitter verzerrt wahr?

Sollten Sie bei einem oder bei mehreren Punkten mit Ja antworten, dann rate ich Ihnen dringend dazu, einen Augenarzttermin zu vereinbaren und Ihren Augenhintergrund untersuchen zu lassen.





Um einer Makuladegeneration vorzubeugen oder diese einzudämmen, helfen folgende Maßnahmen:

- Sorgen Sie für eine gesunde und vitaminreiche Ernährung.
- Meiden Sie Zucker.
- Entgiften Sie Ihren Körper.
- Meiden Sie künstliche Lichtquellen, elektronische Strahlung und elektromagnetischen Felder.
- Führen Sie täglich die Sonnenübung durch, und palmieren Sie Ihre Augen.
- Massieren Sie täglich die Reflexzonen an Ihren Händen und Füßen mit einem ätherischen Öl, z. B. mit **Gewürnelkenöl**.



Ätherische Öle einsetzen

Gewürnelkenöl wirkt extrem antioxidativ. Stehen Sie unter Stress, finden auch viele oxidative Prozesse im Körper statt, wodurch der Alterungsprozess der Zellen vorangetrieben wird. Der ORAC-Wert (Oxygen radical absorbance capacity) dieses Öls liegt bei 1 078 700 µg TE/100 g. Dieser gibt an, wie stark antioxidativ eine Substanz ist oder wie gut sie freie Radikale neutralisieren kann. Achten Sie bei der Anwendung des ätherischen Öls darauf, dass die Gewürnelke blutverdünnende Eigenschaften besitzt. Diese kann die Wirkung von blutverdünnenden Medikamenten noch verstärken. Befragen Sie daher vor dem Einsatz eventuell einen Arzt, Apotheker oder Therapeuten. Bei der Anwendung von Gewürnelkenöl empfiehlt sich die Fußsohle als Auftragungsort und das Mischen mit einem Trägeröl, da das Gewürnelkenöl auf der Haut auch als »heiß« empfunden werden kann.

Neben dem Gewürnelkenöl weist auch **Orangenöl** eine stark antioxidative Wirkung auf. Sie können 1 Tropfen von Ihrem Öl einfach auf die Fußsohle oder die Handfläche auftragen. Atmen Sie dann

den Duft des verbleibenden Öls von der Hand ein. Idealerweise wiederholen Sie diese Anwendung mehrmals am Tag.

TEST Blinder Fleck

Jeder von uns hat auf jedem Auge einen blinden Fleck. Der Grund dafür ist, dass die Netzhaut an der Stelle, an der die Sehnervenfasern das Auge verlassen, über keine Rezeptoren verfügt. Da wir zwei Augen besitzen, kann das Gehirn diese kleinen Lücken ausgleichen. Sie können aber einen kleinen Versuch machen, um die blinden Flecken der jeweiligen Augen aufzuspüren.

Malen Sie ein kleines Kreuz auf ein weißes Blatt Papier. Bedecken Sie nun ein Auge mit einer Augenklappe. Halten Sie das Blatt so vor Ihr offenes Auge, dass Sie genau auf das Kreuz schauen. Ziehen Sie nun das Blatt ganz langsam seitlich nach außen. Sie dürfen dem Kreuz NICHT mit dem Kopf folgen, und Ihre Augen bleiben weiter geradeaus gerichtet. Betrachten Sie es aus dem seitlichen Augenwinkel heraus. Nach einer Weile wird das Kreuz kurz verschwinden, und Sie sehen nur noch ein weißes Blatt Papier. Gleich darauf wird es wieder auftauchen. Hier befindet sich dann Ihr blinder Fleck.

An und für sich ist der blinde Fleck etwas ganz Natürliches. Bei erhöhtem Augeninnendruck ist dieser Bereich allerdings besonders gefährdet. Wie eingangs beschrieben, kann sich der Augeninnendruck durch Stress erhöhen, was häufig auch mit den Nieren zusammenhängt. Es ist wichtig, dass er regelmäßig vom Augenarzt gemessen wird, da man es nicht immer merkt, wenn der Druck im Auge steigt. Die schwächste Stelle am Auge ist der Austritt der Sehnerven, also die Siebplatte bzw. die Stelle des blinden Flecks. Kann das Auge

dem Druck nicht mehr standhalten, wird die Siebplatte nach außen gedrückt, wodurch Sehnervenfasern beschädigt werden. Dies wiederum führt zu Gesichtsfeldausfällen, die im schlimmsten Fall in Blindheit gipfeln. Pflegen Sie also Ihre Nieren, achten Sie auf Ihre Ernährung, und bauen Sie Stress ab. All dies kann dazu führen, dass sich der Druck wieder reguliert.



Ätherische Öle einsetzen

Zur Förderung der gesunden Funktionen der Nieren können die ätherischen Öle von **Wacholder** oder alternativ **Zitrone**, **Grapefruit** und **Geranie** über die Reflexzonen an den Händen oder Füßen einmassiert werden.

Neuerdings lassen sich viele ihre Fehlsichtigkeit »weglasern«. Was vor einer Laser-OP jedoch häufig verschwiegen wird, ist, dass die Menschen danach besonders auf ihren Augeninnendruck achten müssen. Denn das Auge ist nicht mehr so stabil wie vorher, weil die Hornhaut des Auges verringert wurde. Dadurch kann sich ein ansonsten normaler Augeninnendruck nach einer OP als zu hoch erweisen, wodurch ein Glaukom (grüner Star) entstehen kann. Überlegen Sie es sich also wirklich gut, ob Sie Ihre Augen lasern lassen wollen, und informieren Sie sich vorab gründlich!

Vitamine für die Netzhaut

Unsere Augen benötigen Vitamin A/Betakarotin, um Licht in einen elektrischen Impuls umzuwandeln. Hochwertige, am besten kaltgepresste Öle fördern die Aufnahme von Vitamin A.

Lutein wiederum beugt einer Makuladegeneration vor, indem es die Augen vor schädlicher Strahlung (kurzwelligem Licht) schützt.



Vitamin C ist ein sehr starkes Antioxidans, mit dessen Hilfe zudem Giftstoffe aus dem Körper, der Augenlinse, aber auch aus den Schichten zwischen Aderhaut und Netzhaut abtransportiert werden können.

Vitamin E wird benötigt, um Sauerstoff in die Augen zu transportieren.

Räumliches Sehen

Um räumlich sehen zu können, benötigen wir zwei intakte Augen, deren verschiedene Seheindrücke im Gehirn zu einem dreidimensionalen Bild verarbeitet werden. Wird ein Auge beim Sehen zeitweise unterdrückt oder trotz Funktionsfähigkeit ganz abgeschaltet, muss zunächst sein Bild wieder aktiviert werden. Dies können Sie mithilfe einer Augenklappe erreichen, die Sie zeitweise auf dem dominanten Auge tragen. Selbst wenn Sie von klein auf nur mit einem Auge sehen können, kann ich (Caroline) Sie an dieser Stelle beruhigen: Bei vielen Erwachsenen durfte ich erleben, wie ein unterdrücktes oder ausgeschaltetes Auge wieder aktiv wurde, sodass sie wieder räumlich sehen konnten. Lassen Sie sich also nicht von der Meinung einiger Augenärzte und Optiker entmutigen.

Wenn Sie es durch die Augenklappe geschafft haben, ein abgeschaltetes Auge wieder zu aktivieren, ist es wichtig, dass beide Seheindrücke auch vom Gehirn zu einem einzelnen Eindruck verarbeitet werden. Dies können Sie durch die folgenden Übungen unterstützen.



Homeoffice, digitale Treffen, Streaming ... mehr denn je verbringen wir viele Stunden vor dem Bildschirm. Brennende Augen, Konzentrationsschwäche, Kopfschmerzen und Kurzsichtigkeit können die Folgen sein. Altersbedingt können noch Weitsichtigkeit oder ein Nachlassen der Sehkraft hinzukommen.

Doch dank der einmaligen Kombination erprobter Methoden aus Augentraining und Aromatherapie mit ätherischen Ölen sind wir gewappnet:

**MIT EFFEKTIVEN SEHÜBUNGEN,
ANREGENDEN DÜFTEN UND
TIPPS FÜR EINEN IDEALEN ARBEITSPLATZ.**

Bewusste Sehpausen, Augenyoga, bewährte Rezepte für gesunde Leckerbissen und kleine Selbstmassagen mit ätherischen Ölen wirken wie ein Kurzurlaub auf unseren gestressten Sehsinn.

Wir können in unserem Leben voller Freude und Vitalität durchstarten, und wir gewinnen beruflich und privat wieder den vollen Durchblick.