



Caroline Ebert

Ganzheitliches **AUGENTRAINING**

Effektive Sehübungen nach der
BATES-METHODE

Caroline Ebert

Ganzheitliches AUGENTRAINING

Effektive Sehübungen nach der
BATES-METHODE

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 Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin 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 978-3-8434-1532-3

ISBN E-Book 978-3-8434-6517-5

Caroline Ebert:
Ganzheitliches Augentraining
Effektive Sehübungen
nach der Bates-Methode
© 2013, 2023 Schirner Verlag,
Darmstadt

Umschlag: Anna Katharina Berg,
Schirner, unter Verwendung von
1061590775 (© Aliaksandr Barouski),
www.shutterstock.com
Layout: Anna Katharina Berg, Schirner
Lektorat: Claudia Simon &
Bastian Rittinghaus, Schirner
Printed by: Ren Medien GmbH,
Germany

www.schirner.com

Erweiterte Neuausgabe 2023 – 1. Auflage April 2023

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

Inhalt

Vorwort	6
Was ist ganzheitliches Augentraining, und wie wirkt es?	13
Die fünf Qualitätsstufen des Sehens	18
<i>Übung im Kerzenlicht</i>	20
<i>Akkomodationsübung mit der Perlenschnur</i>	25
<i>Fusionsübung</i>	27
<i>Übung mit Stereogramm</i>	29
Aufbau des Auges	34
Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet	43
<i>Übung zur Lockerung der äußeren Augenmuskeln</i>	47
<i>Übung zur Stärkung des Ziliarmuskels</i>	54
Tiefer liegende Gründe von Fehlsichtigkeiten	58
Glaubenssätze und Verhaltensmuster	65
<i>Transformation von Glaubenssätzen</i>	68
Positive Glaubensmuster – Affirmationen für eine gute Sehkraft	69

Neun Schritte zur Verbesserung Ihres Sehvermögens.....	74
Schritt 1: Bewegung für die Augen	77
<i>Übung zur Bewegung der äußeren Augenmuskulatur</i>	<i>78</i>
<i>Palmieren</i>	<i>80</i>
<i>Übung zum Trainieren des Ziliarmuskels</i>	<i>84</i>
Schritt 2: Entspannung und Pflege für die Augen und die Augenfaszien.....	85
<i>(Eigen-)Anwendung mit Ghee</i>	<i>87</i>
Schritt 3: Natürliche und entspannte Körperhaltung	92
<i>Mitteübung</i>	<i>93</i>
<i>Übung zur Lockerung der Schulter- und Nackenmuskulatur.....</i>	<i>95</i>
<i>Schwingübung</i>	<i>98</i>
Schritt 4: Ruhiges und entspanntes Atmen.....	100
<i>Atemübung für die Augen</i>	<i>102</i>
Schritt 5: Vitaminreiche, ausgewogene Ernährung	104
<i>Leberwickel</i>	<i>109</i>
Schritt 6: Natürliches Tageslicht.....	112
<i>Sonnübung</i>	<i>114</i>
<i>Farübung</i>	<i>118</i>
Schritt 7: Gute psychische Verfassung.....	121
Schritt 8: Vorstellungskraft	122
Schritt 9: Training von Hör-, Geruchs-, Tast- und Geschmackssinn.....	126

<i>Übung für den Hörsinn.....</i>	<i>127</i>
<i>Übung für den Geruchssinn</i>	<i>128</i>
<i>Übung für den Geschmackssinn</i>	<i>129</i>
<i>Übung für den Tastsinn.....</i>	<i>129</i>
Was ist Augenkinesiologie?	131
Ablauf einer (augen-)kinesiologischen Sitzung.....	133
Nachwort.....	137
Über die Autorin	140
Bildnachweis.....	144



Vorwort

In unserer visuell dominierten Gesellschaft sind die Augen für die meisten Menschen die wichtigsten Sinnesorgane. Sie ermöglichen es uns, unsere Umgebung zu erkennen, uns in ihr zu orientieren und mit ihr in Verbindung zu treten. Deshalb ist es sinnvoll, sich um die Gesundheit und das Wohlbefinden der Augen zu kümmern. Widmet man der Pflege seiner Augen jeden Tag nur ein paar Minuten Aufmerksamkeit, können Fehlsichtigkeiten aller Art positiv beeinflusst werden. Doch auch unsere anderen Sinne wie das Hören, das Riechen, das Schmecken und allen voran der Tastsinn wirken sich auf unsere Sehfähigkeit aus und beeinflussen diese.

Ich habe dieses Buch 2013 geschrieben. Sein Thema ist heute noch genauso aktuell wie damals. Doch in der Zwischenzeit

wurden mir weitere Zusammenhänge zwischen dem Sehvermögen und anderen Körperleiden sowie der Triade von Körper, Geist und Seele bewusst. So entstand in mir der Wunsch, diese Ausgabe zu erweitern und meine neuen Erfahrungen mit Ihnen zu teilen.

In diesem Buch finden Sie praktische Tipps und einfache, alltagstaugliche Übungen, mithilfe derer Sie die Sehkraft Ihrer Augen stärken können. Ich verzichte hier absichtlich auf ausschweifende medizinische Erklärungen und fachliche Details, weil der Schwerpunkt auf der Praxis liegen soll.*

In den letzten Jahren hat sich in Bezug auf die Akzeptanz der Wirksamkeit von Augentraining viel getan. Als dieses Buch erstmalig erschien, musste ich oft erklären, warum man Augen trainieren kann und sollte. Ich musste Brücken bauen von der schulmedizinischen zur ganzheitlichen Sicht. Dies hat sich – so ist zumindest meine Wahrnehmung – stark geändert.

* Wenn Sie tiefer in die Hintergründe einsteigen möchten, empfehle ich Ihnen meine Bücher »Die Botschaft der Augen« und »Die Augen – das Tor zur Seele«. Sie geben neben Erklärungen der anatomischen Details auch ausführlich Einblicke in die seelischen Themen hinter unterschiedlichen Fehlsichtigkeiten und Augenerkrankungen. Ebenso zeigt mein neuestes, gemeinsam mit Andreas Ebert geschriebenes Buch »Wie Krankheiten sich im Auge spiegeln« die Hintergründe von Augenveränderungen auf, die aufgrund von Allgemeinerkrankungen auftreten können.

Diejenigen, die bislang noch nie etwas von Sehtraining gehört haben, werden dank dieses Buches verstehen, warum eine Fehlsichtigkeit nicht unumkehrbar sein muss und welche Wirkung Entspannungsübungen auf die Augenmuskulatur haben. Wenn Sie zu den Leserinnen und Lesern gehören, die ernsthaft daran interessiert sind, die Sehfähigkeit ihrer Augen zu verbessern, probieren Sie die hier vorgestellten Techniken einfach aus, und Sie werden sehen: Jede Art von Fehlsichtigkeit kann zum Positiven hin verändert werden.

Aufgrund meiner persönlichen Erfahrung kann ich die Effektivität von Augentraining nur bestätigen. Meine Kurzsichtigkeit verbesserte sich stark, als ich mit dem Training begann. Menschen, die meine Bücher, Kartensets und CDs gekauft oder meine Kurse besucht hatten, berichteten mir über die Erfolge, die sie mit den Übungen erzielt haben.

Doch solche Erfolge können sich auch wieder umkehren. Oft steckt hinter einer nachlassenden Sehkraft der Wunsch, die Augen vor etwas zu verschließen. So haben einige persönliche Erlebnisse dazu geführt, dass meine Augen sich wieder verschlechterten.

Es begann, als ich mir das rechte Handgelenk brach. Ich merkte, wie sich sogar die Tatsache, dass ich meine Finger und mein Handgelenk nicht bewegen konnte, negativ auf mein räumliches Sehen auswirkte. Kurz darauf wurde ich schwan-

ger mit meiner zweiten Tochter und erkannte, dass vieles aus dem Sehtraining für werdende Mütter nicht anwendbar ist. Die starken Augenbewegungen lösten bei mir Übelkeit aus. Weitere Möglichkeiten, auf meine Augen positiv Einfluss zu nehmen, wie Akupunktur, Homöopathie oder die Anwendung ätherischer Öle oder Kräuter, waren ebenso mit einem Risiko verbunden. Noch während der Stillphase wurde ich erneut schwanger. Heute, als Dreifachmama, kann ich mich wieder meinen Augen widmen. Das ist gut, denn einiges, was ich in der Zwischenzeit gesehen habe, hat negativen Einfluss auf mein Sehvermögen gehabt. Eines dieser Dinge war der Schlaganfall meines Vaters, der nur durch eine Notoperation am Leben blieb. Der Anblick seines Kopfes nach der Operation hat mir im Herzen wehgetan.

Vielleicht haben Sie Ähnliches erlebt. Es ist wichtig, uns dem Gesehenen, das wie ein Schock in den Zellen sitzt, bewusst zuzuwenden. Es zu verdrängen, ist ein natürlicher Schutzmechanismus, der uns hilft, nach einem Trauma weiter funktionieren zu können. Doch auf der seelischen Ebene geben wir damit unseren Augen den Auftrag, die äußere Welt auszublenden. Wenn die Zeit reif ist, sollten wir uns dem Erlebten daher bewusst stellen, um es Stück für Stück aufarbeiten zu können und unseren Augen die Möglichkeit zu geben, wieder alles »mitanzusehen«.

Mein Weg von der Optikerin zur Sehtrainerin begann schon bald nach meiner Meisterschule. Bereits zur Lehrzeit wurde ich des Öfteren auf Augentraining angesprochen. Damals konnte ich mir aber überhaupt nicht vorstellen, dass man mit Übungen von der Brille »wegkommen« könnte, denn ich stand voll und ganz hinter den schulmedizinischen Ansichten. Alles andere wollte ich noch nicht glauben.

Ich nahm an einem Kurs über Funktionaloptometrie (Behandlung von Funktionsstörungen bei gesunden Augen) teil, der ein Schlüsselmoment für meinen weiteren Werdegang sein sollte. Die Leiterin vermaß unsere Augen, während wir bequem auf einem Stuhl saßen, und anschließend, während wir auf dem Boden mit dem Rücken an die Wand gedrückt saßen. In dieser Position brauchten meine Augen 15 Prismendioptrien, um scharf zu sehen, die ich 5 Minuten zuvor und 5 Minuten danach nicht benötigte. Den anderen Teilnehmerinnen und Teilnehmern erging es ähnlich. Dass die Anspannung in Oberschenkeln und Rücken einen so großen Einfluss auf das Messergebnis hatte, stimmte mich nachdenklich.

Ich arbeitete dann bei einer Optikerkette. In dieser Lebensphase war ich ständig krank. Es ging in diesem Job lediglich darum, den Kundinnen und Kunden möglichst schnell viel Geld aus der Tasche zu ziehen. Für mich hatte das nichts mehr mit meinem eigentlichen Beruf zu tun, und mein Körper zeigte mir die Rote Karte: Diese Arbeit war nichts für mich. Ich ver-

stand das Signal aber nicht, schleppte mich von einer Grippe zur nächsten und nahm die verordneten Antibiotika. Da ich auf die harmloseren Zeichen nicht hören wollte, wurden die Beschwerden schlimmer.

Schließlich diagnostizierte man bei mir eine Eierstockentzündung, und mir wurde gesagt, dass ich keine Kinder bekommen könnte. Doch ich horchte in mich hinein und wusste einfach, dass ich Nachwuchs haben würde. Ich bin froh, dass ich der Aussage des Arztes nicht glaubte, und dankbar für diese wertvolle Lektion in meinem Leben. Es hat mich enorm wachsen und die anerzogene Arzthörigkeit überwinden lassen. Das bedeutet nicht, dass ich generell eine Abneigung gegen Ärztinnen und Ärzte hege, denn sie haben durchaus ihre Berechtigung. So kann das Augentraining auch nicht den Gang zum Augenarzt ersetzen, denn eine korrekte Diagnose ist wichtig. Genauso wesentlich ist es, nicht aufzugeben und eine Zweitmeinung einzuholen. Manchmal ist eine Krankheit auch eine Chance, das komplette Leben umzukrempeln. So war es bei mir, denn als Antibiotika gegen die Eierstockentzündung nichts halfen, wurde ich ins Krankenhaus überwiesen und operiert. Anschließend sagten mir die Ärzte, dass sie außer einer leichten Entzündung am Blinddarm nichts haben feststellen können, aber dieser sei mir entfernt worden. Doch auch danach wurde ich immer wieder krank, bis ich schließlich die Arbeitsstelle wechselte.

In dieser sehr schwierigen, zwei Jahre andauernden Lebensphase begann ich, mich mit ganzheitlichen Hintergründen von Krankheiten zu beschäftigen. Besonders die Bücher von Louise L. Hay »Gesundheit für Körper und Seele«, »Liebe deinen Körper« und »Du kannst es« halfen mir und weckten in mir das Bedürfnis, mich tiefergehend mit Gesundheitsthemen zu beschäftigen.

Schließlich stellte ich mir die Frage, ob nicht auch hinter Fehlsichtigkeiten Botschaften des Körpers und der Seele steckten. Trotz allem, was ich bereits über ganzheitliche Gesundheit gelesen hatte, war ich zunächst skeptisch, denn in meiner Ausbildung hatte ich gelernt, dass eine Sehschwäche durch ein abnormales Wachstum des Augapfels hervorgerufen wurde. Dann aber besuchte ich ein alternatives Augenseminar – neugierig, ob sich medizinische Ursachen und ganzheitliche Hintergründe von Augenproblemen ergänzen würden. In diesem Seminar lernte ich einfache Augen- und Entspannungsübungen kennen und merkte am Ende des Tages bereits eine Verbesserung meiner Sehkraft. Ich war verblüfft, und in mir entstand der Wunsch, die Ausbildung zu absolvieren, um irgendwann als ganzheitliche Augentrainerin wirken zu können.

Ich bin froh und dankbar, dass ich diesen Weg eingeschlagen habe.



Was ist ganzheitliches Augentraining, und wie wirkt es?

Die Methoden des ganzheitlichen Augentrainings sind einfach und logisch nachvollziehbar. Für die Erfolgsaussichten spielt es keine Rolle, wie dick Ihre Brillengläser sind oder wie lange Sie schon eine Sehhilfe brauchen. Vielleicht dauert es nur ein wenig länger, wenn Sie sehr stark kurz- oder weitsichtig sind, bis Sie am gewünschten Ziel sind. Für das Ergebnis ist in erster Linie wichtig, dass Sie Ihre Sehkraft verbessern möchten und dieses Ziel auch voller Energie und Tatkraft verfolgen. Trotzdem ist es interessant, wann Sie Ihre erste Brille bekommen haben. Denn in dieser Lebensphase haben Ihre Augen beschlossen, nicht mehr so genau hinsehen zu wollen. Das kann

Aufschluss darüber geben, welches seelische Thema hinter der Fehlsichtigkeit steckt.*

Ganzheitliches Augentraining steht nicht im Widerspruch zu den schulmedizinischen Ansichten über Fehlsichtigkeiten. Die anatomischen Grundlagen decken sich, nur die hinter den Sehschwächen liegenden Ursachen werden unterschiedlich interpretiert.

Nehmen wir z. B. die Kurzsichtigkeit: Medizinisch wird sie damit begründet, dass der Augapfel zu lang oder die Brechkraft von Linse, Hornhaut und Glaskörper zu hoch ist. Beides hat zur Folge, dass das einfallende Licht zu stark gebündelt wird. Aufgrund dessen entsteht das Bild eines betrachteten Objektes nicht auf der Netzhaut, sondern davor und ist deshalb unscharf. Im ganzheitlichen Augentraining gehen wir davon aus, dass diese Längenzunahme des Augapfels eine psychische Ursache hat.

Der Augapfel ist umgeben von sechs äußeren Augenmuskeln, zwei schrägen und vier geraden.** Diese Muskeln bewegen das Auge. Wenn sie sich aber durch Anspannung verhärtet, sind sie in der Lage, das Auge zu verformen. Je nach betroffenen Muskeln können sie also den Augapfel in die Länge ziehen.

* Mehr zu diesem Thema finden Sie auf S. 58 ff.

** Zwei Abbildungen dazu finden Sie auf S. 38 und S. 39.

Dies bedeutet aber auch: Wenn es gelingt, die Muskelanspannungen zu lösen, kann der Augapfel wieder seine ursprüngliche Form annehmen und die Fehlsichtigkeit verschwinden. Das gelingt durch gezieltes Training der Augenmuskulatur und regelmäßige Entspannungsübungen oder, indem wir die psychische Ursache ausfindig machen und beheben, die einst dazu geführt hat, dass sich die Muskeln verspannten. Besonders effizient ist eine Kombination aus beidem.

Durch Augenkinesiologie lassen sich die psychischen Hintergründe der Muskelverspannungen ausfindig machen. Gehen wir davon aus, dass hinter jedem Augenleiden und jeder Fehlsichtigkeit wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen ein seelisches Problem steckt, das angeschaut werden möchte, können wir dieses anschließend lösen, damit sich auch auf der physischen Ebene eine Veränderung zeigt.

Bei ganzheitlichem Augentraining wird also nicht nur der Körper, sondern werden auch der Geist und die Seele gestärkt. Alle drei Bereiche sollten miteinander verbunden werden, damit die Augen dauerhaft ihre volle Kraft zum Ausdruck bringen können.

Zum Training des **körperlichen Bereichs** zählen folgende Punkte, auf die ich noch näher eingehen werde:

- Bewegung, Entspannung und Pflege für die Augen, Augenmuskeln und -faszien
- Förderung der Bildverarbeitung des einzelnen Auges sowie beider Augen im Verbund auf der Netzhaut, in den Sehnerven, den optischen Trakten, im Chiasma und im visuellen Kortex des Gehirns
- Entspannung für Rücken und Nacken
- ruhiges und entspanntes Atmen
- eine vitaminreiche, ausgewogene Ernährung und Entgiftung des Körpers
- Reduzierung von künstlichen Lichtquellen und verstärkte Nutzung von Tageslicht
- Training mit allen Sinnen: Sehen, Hören, Riechen, Schmecken und Tasten

Zum **geistigen Bereich** können alle Glaubensmuster über die Augen und das Sehvermögen gezählt werden, auch die, die sich bilden, wenn wir eine schlimme Situation mit ansehen müssen. Kollektive Muster wie die vermeintlich unausweichliche Abnahme der Sehfähigkeit im Alter gehören ebenfalls in dieses Feld.

Der **seelische Bereich** ist schwierig einzugrenzen. Er umfasst Erlebnisse, die sich sozusagen in die Augen gebrannt und dort Narben hinterlassen haben. Diese Prägungen sorgen dafür, dass wir eine Fehlsichtigkeit oder Augenerkrankung entwickeln.

Keiner der drei Bereiche ist wichtiger als die anderen. Vernachlässigen Sie einen Aspekt, ist es zwar trotzdem möglich, dass Sie Erfolge mit dem Augentraining erzielen. Diese können aber entweder nur mühsam aufrechterhalten werden, oder das Sehvermögen entwickelt sich ab einem gewissen Punkt nicht mehr weiter.

Die fünf Qualitätsstufen des Sehens

Beim körperlichen Bereich geht es nicht nur um das Training der Augen und ihrer Muskeln sowie die Bildverarbeitung im Gehirn. Zum guten Sehen gehört ebenfalls die Gesundheit der Leber, der Milz, der Nieren, des Magens, der Lunge, des Kreislaufs und letztlich auch des Herzens. Zudem wirken sich Erkrankungen von Drüsen und Knochen, die Haltung, die Ausrichtung der Körperachsen und die Lebensweise in Veränderungen der Augen aus. Das wird im Gebiet der Optik oft vernachlässigt. Es ist demnach wichtig, den ganzen Menschen und seine Lebensweise zu betrachten. Die Analyse der Sehfähigkeit ist lediglich der Ausgangspunkt.

Es gibt verschiedene Methoden, die Qualitätsstufen des Sehens zu bestimmen. Eine hervorragende Möglichkeit ist der Biopter (Stereoskop). Mit dessen Hilfe kann schnell erfasst werden, in welchen Bereichen jemand schlecht sieht. Zugleich wird deutlich, welche Qualitätsstufe des Sehens für die Ferne und welche für die Nähe vorliegt.

Folgende fünf Qualitätsstufen gibt es:

- Monokularsehen
- Alternierendes Sehen
- Simultansehen ohne Fusion
- Simultansehen mit Fusion
- Stereoskopisches Sehen

Monokularsehen

Das Wortelement »mono« kommt aus dem Griechischen und bedeutet »einzeln« oder »allein«. Wie der Name schon verrät, kann ein Mensch mit Monovision nur mit einem Auge sehen. Er verwendet hierfür immer dasselbe Auge. Ursachen dafür können Blindheit auf einem Auge, Augenerkrankungen oder eine starke Amblyopie (Schwachsichtigkeit) sein. Auch eine Schielstellung oder eine hohe unkorrigierte Fehlsichtigkeit kann zu einseitigem Sehen führen. Liegt eine Monovision vor, ist es wichtig, dass Sie zunächst das »schlafende Auge« wecken und Stück für Stück in den Sehprozess eingliedern. Dabei hilft das Tragen einer Augenklappe über dem gesunden Auge. Das Gehirn wird praktisch gezwungen, auf die Bildinformationen des sonst ausgeblendeten Auges zurückzugreifen. Beginnen Sie mit 10 Minuten täglich, später können Sie auch mehrmals am Tag üben.

Übung im Kerzenlicht

Zünden Sie eine Kerze an, und dunkeln Sie den Raum ab. Ein elektrisches Licht funktioniert für diese Übung nicht.

Setzen Sie sich in 40–70 cm Entfernung vor die Kerze, und decken Sie das sehende Auge mit der Hand oder einer Augenklappe ab. Fixieren Sie die Flamme mit dem offenen Auge für 20 Sekunden, und palmieren Sie anschließend 1 Minute lang (siehe S. 80 f.). Wiederholen Sie diesen Vorgang mindestens 10-mal.

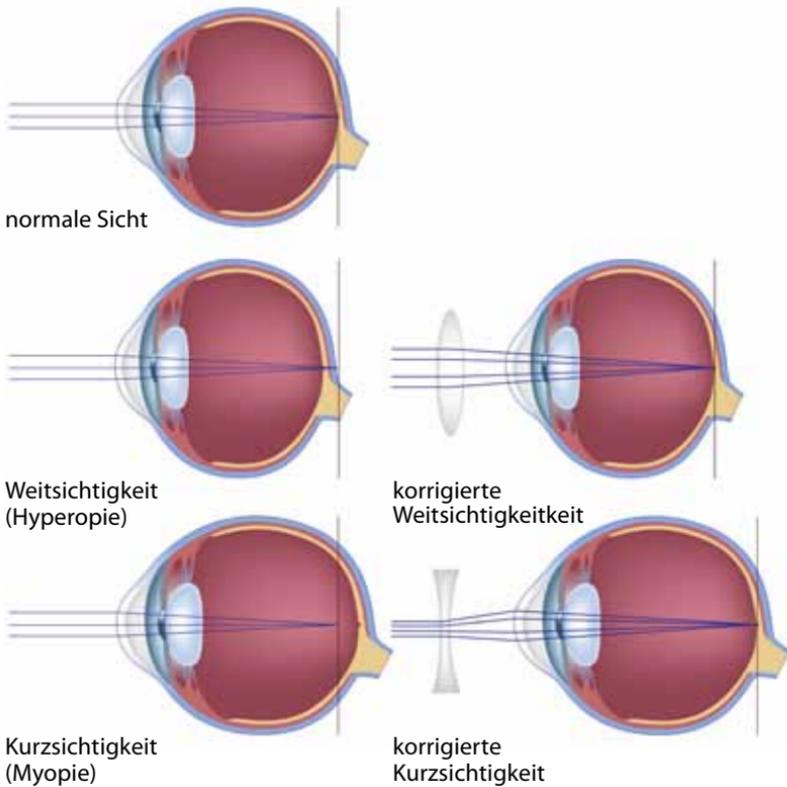
Übungsdauer: ca. 15 Minuten



Fehlsichtigkeiten und ihre Hintergründe – ganzheitlich betrachtet

Es gibt unter anderem folgende Arten von Fehlsichtigkeiten:

- Kurzsichtigkeit (Myopie)
- Weitsichtigkeit (Hyperopie)
- Hornhautverkrümmung (Astigmatismus)
- Altersweitsichtigkeit (Presbyopie)
- Schielen (Strabismus)
- Mischformen aus den genannten Fehlsichtigkeiten



Bei einer **Kurzsichtigkeit** sieht die oder der Betroffene Objekte in der Ferne unscharf. Je stärker die Fehlsichtigkeit ist, desto näher muss sie oder er an das betrachtete Objekt herangehen, um es deutlich erkennen zu können. Kurzsichtigkeit kommt in den letzten Jahrzehnten immer häufiger vor. Vor

allem in Ländern mit einem höheren Bildungsstandard steigt der Anteil von Menschen mit Myopie kontinuierlich. Dahinter könnte eine permanente Überanstrengung der Augen stecken, z. B. durch zu starken Medienkonsum oder durch zu viel Bildschirmarbeit. Viele Betroffene fühlen sich unbewusst auch dem zunehmenden Leistungsdruck in der Gesellschaft ausgeliefert. Stress bewirkt, dass sich die Faszien zusammenziehen.

Vereinfacht gesagt, ist der Augapfel eines kurzsichtigen Auges zu lang. Das Bild des betrachteten Objektes, das durch die Brechung des Lichts auf der Netzhaut entstehen sollte, wird vor die Netzhaut projiziert und erscheint daher unscharf. Liegt das Bild nur 1 mm vor der Netzhaut, besteht bereits eine Kurzsichtigkeit von $-3,0$ dpt.

Die Schulmedizin erklärt Kurzsichtigkeit mit dem Wachstum des Augapfels in die Länge, hat aber keine Idee, warum es dazu kommt. Aus der Kinesiologie wissen wir, dass sich Blockaden in Muskeln bzw. Faszien festsetzen – also auch in den sechs Augenmuskeln, die den Augapfel umgeben. Aufgrund dieser Blockaden können sich die Augenmuskeln so stark verkrampfen, dass sie den Augapfel verformen und dabei auch in die Länge ziehen. Bei einer Kurzsichtigkeit von $-1,0$ dpt ziehen die Muskeln und deren Faszienewebe den Augapfel nur um $0,333$ mm nach hinten.

Lösen Sie die zugrunde liegende Blockade in den Muskeln und Faszien auf, entspannen sich diese, und der Augapfel kann wieder seine ursprüngliche Form annehmen.

Ist das nicht wunderbar? Sie sind Ihrer Fehlsichtigkeit nicht ausgeliefert. Ihre Augen benötigen Entspannung und Bewegung, damit sich die Blockaden lösen können. So, wie eine Massage der Rückenmuskulatur guttut und Blockaden auflösen kann, funktioniert dies auch bei den Augen.

Vielleicht fragen Sie sich jetzt: »Wie soll ich denn meine Augenmuskeln massieren?« Diese liegen schließlich in der knöchernen Augenhöhle. Trotzdem ist es möglich, ihnen Entspannung zu verschaffen.

Übung zur Lockerung der äußeren Augenmuskeln

Lassen Sie sich diese Übung vorlesen, oder gehen Sie sie gedanklich so lange durch, bis Sie sie verinnerlicht haben.

Schließen Sie Ihre Augen, und entspannen Sie Ihr Gesicht. Trommeln Sie sanft mit den Fingerspitzen von Zeige- und Mittelfinger im Kreis um Ihre Augen herum. Beginnen Sie bei den Augenbrauen an der Nasenseite, klopfen Sie weiter über die Schläfenregion und dann über den Wangenbereich. Anschließend trommeln Sie sanft unter den Augen, bis Ihre Finger schließlich über die Nasenseiten zu den Augenbrauen zurückkehren.

Atmen Sie nun die Anspannung, die sich durch das Klopfen gelöst hat, mit einem leichten Seufzen oder Gähnen aus.

Umfassen Sie anschließend die Hautpartien um die Augen herum mit Daumen und Zeige- oder Mittelfinger, und ziehen Sie sie vom Gesicht weg. Halten Sie diese Position für etwa 10 Sekunden. Es genügt völlig, wenn Sie ein leichtes Ziehen verspüren. Beginnen Sie an den Augenbrauen, und lassen Sie Ihre Finger im Kreis um die Augen wandern.

Atmen Sie die Anspannung, die sich durch das Ziehen löst, wieder mit einem leichten Seufzen oder Gähnen aus.

Zum Abschluss streifen Sie mit den Fingern sanft von der Gesichtsmitte über Ihr ganzes Gesicht nach außen.

Übungsdauer: 3–5 Minuten

Diese Lockerungsübung für die Augen kann bei jeder Art von Fehlsichtigkeit angewandt werden.



Eine weitere Fehlsichtigkeit ist die **Weitsichtigkeit**. Die oder der Betroffene sieht in der Nähe unscharf, weil der Augapfel zu kurz ist und das Bild hinter dem Auge entsteht. Ein um 1 mm kürzerer Augapfel führt zu einer Fehlsichtigkeit von +3,0 dpt. Durch Akkomodation ist es möglich, das Bild dennoch auf die Netzhaut zu bringen.

Unter Akkommodation versteht man die unwillkürliche Einstellung der Augenlinse auf die betrachteten Objekte. Hierzu muss sich der Ziliarmuskel, der sich im Inneren des Auges befindet, anspannen. Am Ziliarmuskel ist die Augenlinse mithilfe von sogenannten Zonulafasern aufgehängt. Der Ziliarmuskel ist ein Ringmuskel, ein Muskel mit einem zirkulären Muskelfaserlauf, der eine Öffnung umgibt. Deshalb verkleinert er seinen Durchmesser, wenn er sich anspannt. Die Zonulafasern, die auch aus Fasziengewebe bestehen, sind dann locker, und die Augenlinse kann eine gewölbtere Form einnehmen. Dadurch wird die Brechkraft der Augenlinse erhöht, und das Auge kann sich auf nahe Objekte einstellen. Die Augenlinse ist also umso flacher, je weiter weg das Objekt liegt, das betrachtet wird.

- Ziliarmuskel angespannt – Zonulafasern locker – Linse stärker gekrümmt: Naheinstellung der Augen
- Ziliarmuskel locker – Zonulafasern gespannt – Linse flach gezogen: Ferneinstellung der Augen

Nicht mehr auf Brille oder Kontaktlinsen angewiesen sein – wäre das nicht schön?

Mit einfachen Übungen kann jeder sein Sehpotenzial voll ausschöpfen und die Sehkraft verbessern. Wie das geht, zeigt die erfahrene Sehtrainerin, Optikermeisterin, Augenkinesiologin und Leiterin der Augenschule »Eye-land« Caroline Ebert. Durch ihre Methode, die auf den Erkenntnissen von William H. Bates, dem Begründer des ganzheitlichen Augentrainings, aufbaut, hat sie schon vielen Klienten mit Fehlsichtigkeiten geholfen.

Anhand eines neunstufigen Programms erfahren Sie, wie Sie Ihre Augen entspannen und effektiv trainieren. Ob (Alters-)Weitsichtigkeit, Kurzsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Schielen – mit diesen bewährten Übungen können Sie die Leistungsfähigkeit Ihrer Augen auf natürliche Weise erhöhen und erhalten.