



CAROLINE EBERT

# AUGEN AUF!

Übungskarten für das Sehtraining

**Schirner  
Verlag**

Set mit Buch und 40 Karten



- Reiben Sie mit Daumen und Mittelfinger einer Hand die Endpunkte des Nierenmeridians. Diese Punkte befinden sich in der kleinen Vertiefung unterhalb Ihres Schlüsselbeins. Die andere Hand legen Sie auf den Bauchnabel. Reiben Sie mit der ganzen Handfläche sanft hin und her.
- Blicken Sie nun nacheinander in folgende Richtungen: geradeaus, rechts, links, rechts oben, links unten, links oben, rechts unten, oben, unten. Verweilen Sie in jeder Richtung eine Weile, und reiben Sie gleichzeitig die genannten Punkte. Kehren Sie jeweils zunächst zur Mitte zurück.



- Nehmen Sie wahr, welche Blickrichtungen Spannungen in Ihren Augen erzeugen.
- Wechseln Sie die Hände, und wiederholen Sie diese Übung auf die gleiche Weise.
- Anschließend massieren Sie in kleinen Kreisbewegungen mit den Mittelfingern etwa 1 cm rechts und links neben der Halswirbelsäule auf Höhe des obersten Halswirbels. Währenddessen blicken Sie nacheinander in die genannten Richtungen. Wenn Sie merken, dass die Verspannung bei einer Blickrichtung größer wird, massieren Sie so lange, bis Sie eine Erleichterung bzw. Veränderung fühlen.





**Legen Sie sich Papier und Stifte o. Ä. bereit, und nehmen Sie einen Spiegel zur Hand.**

- Schauen Sie sich selbst in Ihr Gesicht. Lächeln Sie sich liebevoll an. Schauen Sie sich nun in Ihre Augen. Lassen Sie sich Zeit, und nehmen Sie die Energie Ihrer Augen ganz in sich auf.
- Legen Sie anschließend den Spiegel zur Seite, und schließen Sie Ihre Augen. Gehen Sie mit Ihrer ganzen Aufmerksamkeit zum rechten Auge. Spüren Sie Ihr rechtes Auge. Wie fühlt es sich an? Ist es schwer oder leicht? Rund oder kantig? Hat es eine Botschaft für Sie? Fühlen Sie, wie es Ihrem rechten Auge in diesem Moment geht.



- Öffnen Sie nun die Augen, und malen Sie Ihr rechtes Auge so, wie Sie es zuvor empfunden haben.
- Wiederholen Sie die komplette Übung auf gleiche Weise mit dem linken Auge.





**Führen Sie jeden Schritt dieser Übung 5-mal hintereinander aus.**

- Streichen Sie mit Ihren Händen über den Bereich seitlich neben der Nase. Dadurch regen Sie den Lymphfluss an.
- Nun ziehen Sie Ihre beiden Nasenflügel nach unten.
- Spreizen Sie die Augenhöhlen oben und unten sanft auseinander.
- Massieren Sie Ihre Augenwinkel an der Nasenwurzel.



- Greifen Sie nun Ihre Oberlider, und massieren Sie diese sanft.
- Massieren Sie in kreisenden Bewegungen Ihre Augenbrauen entlang von innen nach außen.
- Streifen Sie mit Ihren Handflächen nach oben über Ihr Gesicht.
- Stellen Sie sich hin, strecken Sie beide Arme über den Kopf nach links, und geben Sie folgenden Laut von sich:  
»Tssssschhhhhhhhhhh.«





- Drehen Sie diese Karte um, und betrachten Sie das Farbfeld für 3 Minuten.
- Atmen Sie dabei tief ein und aus, und reiben Sie gleichzeitig Ihr Sehzentrum, das sich auf Augenhöhe an Ihrem Hinterkopf befindet. Dadurch nehmen Sie die Farbe noch besser auf.



## **Bedeutung der Farbe Lindgrün:**

**Die Farbe Lindgrün (wie Bäume sie im Frühling zeigen) regt unseren Körper zum Entgiften an. Gleichzeitig wird der Stoffwechsel aktiviert, und Nährstoffe können besser vom Körper aufgenommen werden. Auch Giftstoffe, die sich im Auge eingelagert haben (in der Augenlinse sowie am Augenhintergrund) werden sanft ausgeschieden.**



# FARBÜBUNG mit Lindgrün

2



**Befestigen Sie eine Schnur mit 3 Holzkugeln auf Augenhöhe. Verteilen Sie die Kugeln in unterschiedlichen Abständen, sodass Sie die entfernteste Kugel gerade noch gut sehen können.**

- Halten Sie die Schnur gespannt an Ihre Nase.
- Richten Sie nun den Blick auf die mittlere Kugel. Nehmen Sie wahr, wie es vor und hinter der Kugel aussieht. Wie viele Kugeln nehmen Sie wahr? Wo teilt sich die Schnur?
- Richten Sie Ihren Blick auf die vordere Kugel, und nehmen Sie wahr, was mit der Schnur hinter der Kugel passiert.



- Richten Sie Ihren Blick auf die hintere Kugel, und nehmen Sie wahr, was mit der Schnur vor der Kugel passiert. Sie werden feststellen, dass sich die Schnur immer dort teilt, wohin Sie Ihren Blick richten.
- Nun schauen Sie abwechselnd auf die vordere und auf die hintere Kugel. Nehmen Sie dabei wahr, was jeweils mit der Schnur passiert.

**Nachdem Sie eine Weile geübt haben, führen Sie zum Abschluss die Übung »Palmieren« durch.**





CAROLINE EBERT

# AUGEN AUF!

Übungskarten für das Sehtraining

Anleitung  
zu den 40 Karten

Die Ratschläge in diesem Kartenset 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 Autoren oder des Verlages. Eine Haftung der Autoren bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



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

**ISBN 978-3-8434-9195-2**

Caroline Ebert

**Augen auf!**

Übungskarten für das Sehtraining

© 2016, 2022 Schirner Verlag, Darmstadt

Box, Karten & Umschlag: Hülya Sözer & Silja Bernspitz, Schirner, unter Verwendung von # 1063458452 (© Aliaksandr Barouski), # 100184282 (© agsandrew) und # 145852451 (© antishock), [www.shutterstock.com](http://www.shutterstock.com), sowie Fotos von Andrea Kowitz-Vierheller  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed & bound by: Ren Medien GmbH, Germany

**[www.schirner.com](http://www.schirner.com)**

Überarbeitete Neuauflage 2022 – 1. Auflage Dezember 2022

Alle Rechte vorbehalten

Reproduktion jeglicher Teile nur mit ausdrücklicher  
Genehmigung des Verlags

# Verwendung der Karten

Dieses Kartenset enthält die wichtigsten Übungen aus einem ganzheitlichen Sehtraining. Den größten Erfolg erzielen Sie mit den Augenübungen, wenn Sie regelmäßig trainieren. Es reichen täglich 15–20 Minuten. Wenn Sie eine Fehlsichtigkeit haben und sich vor ihrem Ziehen innerlich mit den Karten verbinden, wählen Sie gemäß dem Gesetz der Anziehung automatisch diejenigen Übungen, die Ihren Augen guttun.

Mischen Sie täglich die Karten gut durch, schließen Sie die Augen, und stellen Sie sich die Frage: »Welche 3 oder 4 Übungen brauchen meine Augen heute?« Ziehen Sie danach die gewünschte Anzahl von Karten. Entweder nehmen Sie die obersten 3 oder 4, oder Sie breiten die Karten wie einen Fächer aus, schließen die Augen und fahren mit der linken Hand (intuitiv) darüber. An den Stellen, an denen Sie eine besonders starke Anziehungskraft spüren, ziehen Sie eine Karte heraus. Lesen Sie die Übungen sorgfältig, und führen Sie sie durch. Sie können die Karten auch mitnehmen und die Übungen auf den Tag verteilt anwenden. Wenn Sie mehr über den Hintergrund wissen wollen, können Sie noch den jeweiligen Text in diesem Heft dazu lesen. **Bitte beachten Sie, dass die Übungen NICHT für Personen mit Netzhautablösung geeignet sind.**

## AKKOMMODATIONSÜBUNG 1 MIT DER PERLENSCHNUR

Durch diese Übung werden Ihre Augen trainiert, sich leichter auf verschiedene Entfernungen einzustellen. Der Ziliarmuskel kann sich lockern, und die Elastizität der Augenlinse wird gesteigert. Diese Übung eignet sich für Bildschirmtätige, Weitsichtige und Personen mit Altersweitsichtigkeit.

## AKKOMMODATIONSÜBUNG 2 MIT DER PERLENSCHNUR

Im Alltag gewöhnen wir uns ein sprunghaftes Sehen an. Wir wechseln unseren Fokus nur zwischen 2–3 Ebenen hin und her. Unsere Augen sind für diese einseitige Beanspruchung aber nicht ausgelegt. Es fehlt ihnen dadurch an Lebendigkeit. Mit dieser Übung können Sie lernen, sich wieder fließend auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen. Dadurch gewinnt Ihre Augenlinse an Elastizität. Der Ziliarmuskel kann sich ebenfalls lockern. Diese Übung eignet sich für alle, die häufig am Bildschirm arbeiten, sowie für Personen mit Altersweitsichtigkeit und Weitsichtigkeit.

## AUGENBAD

Das Baden der Augen ist den meisten Menschen nicht bekannt, obwohl es eine sehr wirksame Methode ist, die Augengesundheit zu erhalten. Es erfrischt und befeuchtet die Augen, und Krankheitserreger und Schmutz werden ausgespült. Wenn Sie trockene Augen haben, sollten Sie regelmäßig ein Augenbad durchführen. Sie benötigen dazu zwei Augenbadewannen und eine Flüssigkeit, die auf die Augen abgestimmt ist, z. B. isotonische Kochsalzlösung, fertige Augenbadezusätze oder Augentrosttee. Sie können die Augen einzeln oder gleichzeitig baden. Die Anwendungszeit liegt bei 2–5 Minuten, je nachdem, wie intensiv Sie die Reinigung betreiben möchten.

## AUGENBALANCE

Durch diese Übung regen Sie den Nierenmeridian sowie das Zentralgefäß an. Gleichzeitig werden Verspannungen in Ihren äußeren Augenmuskeln gelöst. Ebenso können sich Verspannungen im Halswirbelbereich lockern. Die Übung wirkt allgemein ausgleichend auf den Körper. Sie eignet sich bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung.



## AUGENGYMNASTIK

Mithilfe dieser Übungen können sich nachhaltig Verspannungen und Blockaden der äußeren Augenmuskulatur lösen. Sie fördern die Mikrobewegungen der Augen. Dies ist bei Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung sinnvoll. Der amerikanische Augenarzt Dr. William Bates fand in seiner Praxis heraus, dass Fehlsichtigkeiten durch die Lockerung der äußeren Augenmuskulatur verringert werden können. Wenn man sich klarmacht, dass unser Auge ca. 24mm lang ist und ein Gewicht von lediglich 7g hat, kann man sich auch leicht vorstellen, dass die 6 äußeren Augenmuskeln, von denen jeder so dick ist wie ein Finger, durch Verspannungen und Blockaden den zarten Augapfel verformen können und so Fehlsichtigkeiten entstehen. Mithilfe dieser Übungen können sie diese Verspannungen abbauen.



## AUGENKLAPPE

Das Tragen einer Augenklappe hilft allen, bei denen ein Auge dominant ist bzw. eine bessere Sehleistung aufweist (Amblyopie), sowie allen, bei denen die Sehrichtung eines Auges abweicht (Schielen, Phorien). Des Weiteren kann das Tragen einer Augenklappe dazu führen, dass ein »abgeschaltetes« Auge (Suppression oder Exklusion) sich wieder am Sehen beteiligt. Die Augenklappe wird auf dem »besseren« Auge getragen. Dadurch muss das Gehirn die eingehenden Bilder des »schlechteren« Auges verarbeiten. In der Regel reicht es, die Augenklappe 10 Minuten täglich zu tragen. Mehr ist nicht zu tun – einfach nur schauen. Es ist für das Gehirn anstrengend genug, die bislang unterdrückten Bilder auszuwerten.

Nach einigen Wochen der Eingewöhnung können Sie während des Tragens der Augenklappe für ca. 1 Minute in eine Kerze schauen und danach palmieren, bis das Nachbild der Kerze, das Sie bei geschlossenen Augen sehen, wieder verschwunden ist. Diese Übung können Sie mehrmals hintereinander durchführen.



Eine weitere Übung mit Augenklappe, die bei einer herabgesetzten Sehleistung hilft, ist das Spielen mit der liegenden Acht (siehe entsprechende Übung) in Verbindung mit fluoreszierenden Kugeln. Hierzu benötigen Sie eine Holzacht, die sich für Murmeln eignet. Wenn Sie damit im Dunkeln und mit Augenklappe trainieren, lässt sich die Sehleistung in vielen Fällen erheblich steigern.

Hierfür möchte ich Ihnen ein Beispiel aus meiner Praxis geben: Ein 53-jähriger Mann machte bei mir ein mehrtägiges Seminar. Er erzählte mir, dass er seit Geburt nur 10% Sehfähigkeit auf seinem linken Auge besitzt. Nun wollte er an dem besseren Auge arbeiten. Da man ihm erzählt hatte, dass man bei einer Amblyopie nichts mehr machen könne und er damit leben müsse, rechnete er nicht damit, dass sich das linke Auge ändern könnte. Nach 4 Tagen intensiven Trainings mit der oben genannten Übung konnte ich auf seinem linken Auge eine Sehleistung von 30% messen.

## AUGENKLOPFMASSAGE

Durch diese Übung werden Spannungen der äußeren Augenmuskeln und in den Augenknochen gelöst. Die Akkupressurpunkte rund um die Augen werden dabei stimuliert, sodass der vordere Augenbereich entspannt und gut durchblutet wird. Diese Übung eignet sich für Personen mit Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit.

## AUGENMALEN

Unser Körper leistet täglich Höchstarbeit für uns – so auch unsere Augen. Wir erwarten von jedem Organ, dass es funktioniert. Unsere Augen sollen uns klare Bilder liefern. Wenn das Organ nicht einwandfrei funktioniert, die Sehkraft nachlässt, dann schimpfen wir oft, anstatt ihm zuzuhören, weshalb es nicht so arbeiten kann, wie wir dies verlangen. In der Regel kann sich der Körper selbst regulieren, wenn wir ihn gut versorgen und uns um ihn kümmern. Doch die Ursache für eine organische Schwäche liegt meist schon lange vor dieser vor.

# Mit ganzheitlichem Augentraining effektiv zu besserer Sehstärke – ohne Brille oder OP

Aus den 40 wichtigsten der sanften Techniken können Sie mit diesem Kartenset intuitiv die 3 oder 4 Methoden wählen, die Ihren Augen gerade guttun, und in Ihren Alltag einbauen. Von Palmieren über Farbkonzentration bis Zwinkern: Die von der Augentrainerin und Optikermeisterin Caroline Ebert anschaulich dargestellten Übungen entspannen bei kontinuierlichem Training Ihre Augenmuskeln, schenken neue Energie und lösen körperliche und mentale Verhärtungen.

So können Ihre Augen wieder optimal arbeiten, und Sehstörungen und -schwächen verschwinden wie von selbst.

