

Das Auge: Ein Hochleistungssportler

Achten Sie auf Ihre Augengesundheit



Fast jeden Morgen klingelt der Wecker, wir öffnen die Augen - sofort sind die Sehorgane dann im vollen Betriebsmodus für die nächsten 17- 18 Stunden. Die Wahrnehmung der Umgebung, Formerkennung, Lichtanpassung und Farbgebung sind dabei nur ein kleiner Teil des tagtäglichen Leistungsvermögens. Unsere Augen können dabei weitaus mehr! Sie sind ein Spiegel der Person, ihrer seelischen Verfassung und manchmal der Gesundheit. Naturheilkundlich wird über den Bereich der Augendiagnostik Vieles abgeleitet. Auch lassen sich viele Stimmungen von Ihnen ablesen: Unsicherheit, Freude, Leid, Angst, Hoffnung, ...

In unserer heutigen Gesellschaft wird es als ganz normal angesehen und akzeptiert, dass mit zunehmendem Alter auch die Sehkraft nachlässt. Jährlich steigt die Anzahl der Betroffenen. Fast 65% aller Deutschen haben eine geschwächte Sehkraft. Neben den Menschen, die von Kindesbeinen an eine Sehschwäche haben, gibt auch diejenigen, die sich durch „schlechte Gewohnheiten“ die Augen verderben.

Das „Office-Eye-Syndrom“

Achten Sie auf Ihre Augengesundheit? Die Antwort auf diese Frage wird von meinen Patienten meistens verneint. Viele wissen nicht,

was das überhaupt bedeutet. Die Thematik mit unserem Sehvermögen entsteht genau wie die sonstigen, den Bewegungsapparat betreffenden Probleme. Eine hohe Einseitigkeit führt zu starken muskulär-faszialen Überspannungen. Es beginnt meist mit trockenen, brennenden Augen und „harmlosen Bindehautentzündungen“, die sich dann ausweiten. Die Folge: Häufige Kopfschmerzen, Abnahme der Sehkraft, Störung der Mikrozirkulation, geht bis hin zum grünen und grauen Star und schlimmstenfalls einer Erblindung, In unserer heutigen Handy- und PC Welt nutzen wir die Augen nicht mehr in dem vollen, natürlichen Bewegungsumfang. Überwiegend halten wir uns in Räumen mit künstlichem Licht auf und das Sehen beschränkt sich leider nur auf einen sehr kleinen, nahen Bereich. Früher noch mit Stift und Papier in der Hand beinhaltete das eine gewisse Augen-Hand-Koordination. Das Gehirn, Muskeln und Faszien waren mehr gefordert als heute in unserer zweidimensionalen Tastaturwelt. Die Gehirnhälften trainieren ihr motorisch koordiniertes Zusammenspiel nicht mehr so stark, schulische Lernschwächen können vermehrt auftreten. Augen-, Kopfschmerzen und Migräne im Kindesalter sind durch diese „Unterforderung“ und Einseitigkeiten mittlerweile nichts Ungewöhnliches mehr.

Tatort Smartphone

Genau wie überall in unserem Körper verkrampfen sich auch die Augenmuskeln durch diese extreme, fixierte, dauerhafte und hochkonzentrierte Funktionseinschränkung. Die Tendenzen dafür bereits im Kindes- und Jugendalter sind dank Handy steigend. Beim intensiven „Daddeln“ auf dem Handy ist der „Arbeitsbereich“ in einem Feld von nur wenigen Quadratzentimetern - wieder nur mit fixierter, verkürzter Augendistanz! Beim „Dauerfernsehen“ (Extrem-TV...) übernimmt die Filmlinse und die Kameraeinstellung des Regisseurs die Funktion unserer Augenlinse. Die Augenmuskeln müssen also dabei gar nicht viel machen! Auch Kopfbewegungen reduzieren sich beim „auf der



Petra Müller
Physiotherapeutin,
Heilpraktikerin,
LNB Schmerztherapiepraxis &
FAYO Wetzlar

Blut- und Lymphgefäße sowie das Nervenbündelsystem hinter dem Auge werden dadurch zunehmend gestresst, gestaut, unterversorgt und schlimmstenfalls abgedrückt. Eine Netzhautunterversorgung bedeutet auch, das Stoffwechselabbauprodukte sich



Couch flötzen“. Die Folge: unsere Augen, die allgemein als „das Tor zur Welt“ bezeichnet werden und die Eintrittspforte zu unserem Gehirn sind, machen stundenlanges, starres, reizüberflutetes Augentraining (Folge daraus: Schlafstörungen, Unruhe).

Wunderwerk Auge

Unsere Augen werden durch eine toll ausgeklügelte „Muskelaufhängung“ im Kopf bewegt. Tauschen wir diese Bewegung durch starres Fixieren aus, so können die Augenmuskeln verkürzen und der Augeninnendruck steigt.

in der Gewebsschicht ablagern, Sehzellen zerstört werden und die Sehfähigkeit im Gesichtsfeld abnehmen kann. Schlimmstenfalls löst sich die Netzhaut ab.

Kopf- und Augenschmerzen in der LNB Schmerztherapie

Müde Augen, Anspannungen, Schwindel, Wahrnehmungsstörungen, Kopfschmerz oder Migräne sind ein Indikator für eine Behandlung. Als Schmerzspezialistin nach Liebscher und Bracht wende ich manualtherapeutisch die LNB



Osteopressur im Bereich Augen/ Kiefer/ HWS an. Es gibt eine sehr enge Verknüpfung mit verspannten Augen- Kiefergelenks- und Nackenmuskeln. Ich zeige meinen Patienten in jeder Behandlung spezielle, täglich durchzuführende Übungen. Mit einem spezifisch entwickelten Faszienrollenset werden die Übungen begleitend unterstützt. Auch innerhalb eines von mir durchgeführten FAYO Kurses wird auf all diese Muskel-Faszienverkürzungen, den Hemmfaktoren des Körpers, eingegangen um den täglichen Einseitigkeiten entgegenzuwirken. Unser Körper reagiert mit seinem muskulär-faszialen Gewebe auf die ihm vorgegebenen Bewegungsreize. Bleiben diese aus, so ist die unausweichliche Folge dann, das der Körper auch im Bereich dieses wertvollen Sinnesorgans abbaut.

Also: Ran an die Augen, regelmäßig rein in alle Bewegungswinkel und -richtungen, auch die Linsenkrümmungswinkel von nah auf weit und umgekehrt üben. Wir sind Bewegungslebewesen! Neben Faktoren wie Alter, Geschlecht und genetischer Disposition spielt vor Allem die Ernährung, der persönliche Lebensstil und Bewegung eine entscheidende Rolle. Meinen Augenpatienten empfehle ich die regelmäßigen Vorsorgeuntersuchungen durch einen Facharzt vornehmen zu lassen.

Migräne mit Aura, HWS Syndrom

Migränepatienten können ein Lied davon singen, wenn es zur gelegentlichem „Aura-Sehen“ mit Hör- und Wahrnehmungsstörun-

gen kommt. Elektronische Reize überfordern gerade diese Patienten zunehmend. Klar ist, dass wir alle nicht auf diese Technik wie PC, Smartphone, Tablet, E-Book, usw. verzichten möchten und meistens sogar arbeitsbedingt nicht können. Was heutzutage fehlt sind die früher üblichen, ständig wechselnden Anforderungsmuster. Sorgen Sie dafür, dass Sie diesen massiven Einseitigkeiten entgegenwirken, um den Symptomen wie Müdigkeit und Erschöpfung der Augen, Kopfschmerzen, und Migräne keine Chance zu geben. Darauf gehe ich mit dem ganzheitlichen Therapieansatz in meiner LNB Praxis ein.

Übungen für eine klare und entspannte Sicht

Schließen Sie die Augen und stellen sich ein Ziffernblatt einer Uhr vor. Lassen Sie Ihre Augen mehrmals täglich möglichst extrem den weitmöglichen Zahlenbereich abgehen. Nehmen Sie sich dafür 2-3 Minuten Zeit. Entspannen Sie danach bewusst Ihre Augen und reiben die Handflächen 30 Sekunden gegeneinander. Legen Sie diese auf die geschlossenen Augen, genießen die Wärme und entspannen mental. Evtl. haben Sie danach sogar das Gefühl, das Farben heller erscheinen, klarere und schärfere Konturen sich bilden!

Mein Tipp

Stellen Sie sich eine Grünpflanze neben Ihren PC und wenden Sie des Öfteren den Blick dorthin. Machen sie häufiger bewegte

Pausen, stehen Sie auf und blicken umherschauend aus dem Fenster. Die vielen Grüntöne sind ein Ausgleich zu den starren Unterforderungen und den verkrampften und verkürzten Augenmuskeln. Körperliche Bewegung, gute Raumlufte, viel Trinken, eine ausgewogene „frischkostbetonte“ Ernährung, Nüsse und Leinöl fördern den Stoffwechsel. Ver-

zichten Sie auf industriell zuckerhaltig verarbeitete Lebensmittel. Vermeiden Sie überhitze, schlecht durchlüftete und voll klimatisierte Räume, genauso wie hohen Stressfaktoren. Besseres Sehen hebt die Stimmung und Lebensqualität. Gerne unterstütze ich Sie auf dem Weg Ihre Sehkraft zu schützen und stärken bis ins hohe Alter. ■

Inserieren im Gesundheitskompass lohnt sich:

Rufen Sie an: 06441-97170

info@gesundheitskompass-mittelhessen.de

www.gesundheitskompass-mittelhessen.de

Professionell
und gut betreut

**NEU - jetzt auch
Tagespflege**
Lahnstraße 3 · WZ-Naunheim
Tel. 06441 / 3816700



- Voll- und Kurzzeitpflege
- Betreuung dementiell veränderter Menschen
- Über vier Jahrzehnte Erfahrung
- Offenes Haus mit freundlicher Atmosphäre
- preiswerter Mittagstisch für Gäste u. Besucher

 **Altenzentrum**
WETZLAR - PARISER GASSE

Pariser Gasse 3 | 35578 Wetzlar
Tel. 06441 / 9954 00 | www.altenzentrum-wetzlar.de