

Besser sehen

gemäss Methode von William H. Bates



mit Andrea Bösch, Naturheilpraktikerin

Inhalt

Einführung	3
Anatomie	4
Grundprinzipien für das bessere Sehen	5
1. Daran glauben, dass es möglich ist	5
2. Entspannung	5
3. Energie.....	5
4. Training	5
Entspannung für die Augen	6
Palmieren der Augen:	6
Heiss und kalt.....	6
Elefantenschwung	6
Arbeiten am Computer (20-20).....	6
Energie für die Augen	7
Chinesische Akupressur	7
Sehübungen	8
Astigmatismus (Hornhautverkrümmung)	8
Myopie (Kurzsichtigkeit).....	8
Hyperopie (Weitsichtigkeit)	9
Sonnenbrille	9
Trockene Augen	10
Anhang	10

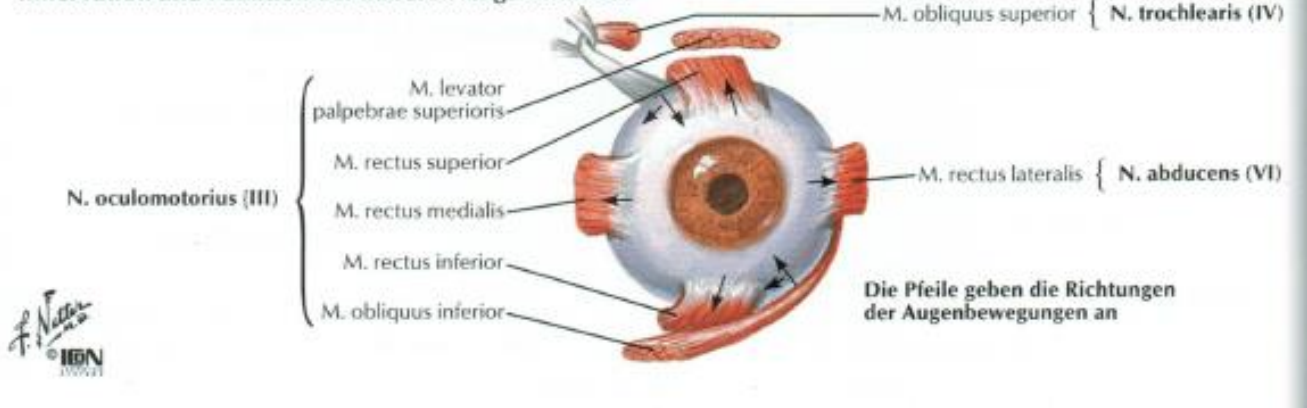
Einführung

Dass man die Augen mit Hilfe von Übungen trainieren kann, geht auf den Arzt Dr. med. William H. Bates (1860-1931) zurück. Dieser hat anfangs des vergangenen Jahrhunderts herausgefunden, dass das Auge kein starres Gebilde ist, sondern ein lebendiger Bestandteil unseres Körpers. Er stellte fest, dass die Linse kein wesentlicher Faktor beim Scharfstellvorgang ist, sondern dass die Akkommodation der Augen allein von den Aktivitäten der äusseren Augenmuskeln abhängt. Dadurch konnte er das Scharf stellen durch die Manipulation dieser Muskeln willkürlich hervorrufen und somit Zustände wie Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit und Hornhautverkrümmung erzeugen oder verhindern. William Bates wurde nach seiner Entdeckung aus wissenschaftlichen Kreisen ausgeschlossen und seines Lehramtes enthoben. Dies hielt ihn jedoch nicht davon ab weiter zu forschen. Er eröffnete eine Klinik, in welcher mit Sehtraining gearbeitet wurde und unterrichtete zahlreiche Menschen in seiner Technik. Leo Angart hat daraus eine Technik entwickelt, welche schnelle Verbesserung des Sehvermögens ermöglicht. Er hat selber 26 Jahre lang eine Brille getragen, bevor er etwas gegen die Sehschwäche getan hat. Nun hält er jedes Jahr diverse Seminare in der halben Welt, auch in der Schweiz.

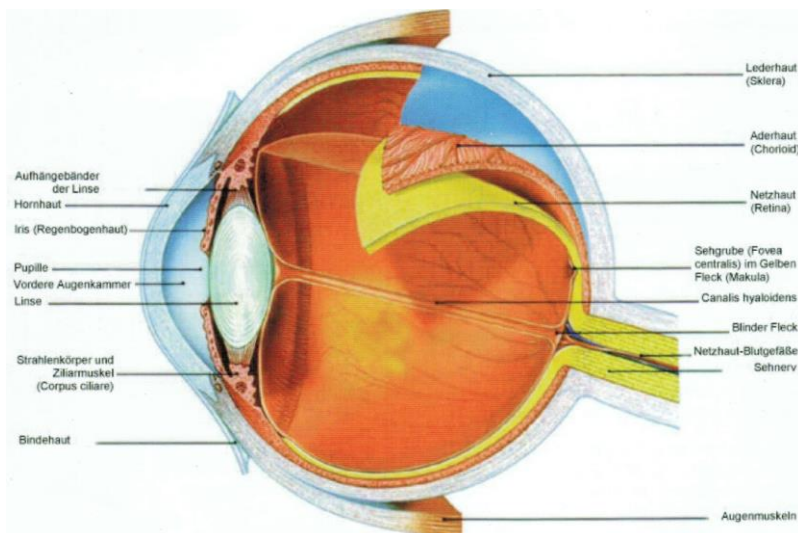
Anatomie

Die Augen werden durch die 6 äusseren Aussenmuskeln bewegt. Es sind dies der obere gerade Augenmuskel (M. rectus superior), der untere gerade Augenmuskel (M. rectus inferior), der innere gerade Augenmuskel (M. rectus medialis), der äussere gerade Augenmuskel (M. rectus lateralis), der obere schräge Augenmuskel (M. obliquus superior) und der untere schräge Augenmuskel (M. obliquus inferior). Durch diese 6 Muskeln können die Augen willentlich in alle Richtungen bewegt werden.

Innervation und Funktion der äusseren Augenmuskeln



Im Inneren des Auges befinden sich weitere Muskeln, welche nicht willentlich bewegt werden können. Diese verengen und erweitern die Pupille, der Ziliarmuskel verändert die Krümmung der Linse, was sich auf die Anpassung des Sehens nah und fern auswirkt.



Wie die übrigen Muskeln können auch die Augenmuskeln trainiert werden und nur regelmässiges Training kann den Zustand verbessern.

Tagesbedingt gibt es Unterschiede im Sehen. Die Sehstärke schwankt im Verlauf des Tages um bis zu 2 Dioptrien. Haben Sie eine Brillenkorrektur bis zu 2 Dioptrien, legen Sie die Brille einfach zwischendurch mal weg.

Grundprinzipien für das bessere Sehen

1. Daran glauben, dass es möglich ist

Glaubenssätze sind Vorstellungen und Ideen, die wir als die Wahrheit betrachten. Wenn man nicht daran glaubt, dass es möglich ist, besser sehen zu können, wird dies auch so bleiben. Wenn man jedoch daran glaubt, dass man etwas verändern kann, kann es auch zur Realität werden.

Glaubensmuster durchlaufen verschiedene Stadien bei der Änderung: zunächst ist man sich seiner Sache nicht mehr so sicher, Zweifel kommt auf. Dann wird man offen, an Neues zu glauben. Ab einem gewissen Punkt kann man die alte Überzeugung loslassen, das Neue wird zur Realität.

Also, glauben Sie daran, dass es möglich ist, wieder besser zu sehen!

2. Entspannung

Auch unsere Augen benötigen von Zeit zu Zeit Entspannung. Es ist für uns selbstverständlich, dass wir sehen, sobald unsere Augen geöffnet sind. Kinder reiben sich noch die Augen, wenn sie müde sind, womit sie Ruhe signalisieren. Wir lernen jedoch, diese Signale zu unterdrücken. Wir lesen weiter, auch wenn unsere Augen eine Pause bräuchten. Unsere Augen wären eigentlich auf verschiedene Entfernungen ausgelegt, werden jedoch vielfach nur für das Lesen oder für die Arbeit am Computer verwendet. Damit geht das natürliche Sehen leider verloren. Wir können aber durch Entspannungsübungen unseren Augen eine Pause gönnen. Ursache von körperlichen Störungen sind Verkrampfungen. Stauungen sind die Folge davon. Entspannung bringt die Heilung durch ungehemmten Blutkreislauf.

3. Energie

Ein freier Energiefluss ist Voraussetzung für volle Funktionsfähigkeit des Systems. Ist dieser blockiert, kommt ein Organ in einen Mangelzustand und ist in seiner Funktion behindert. Durch Akupressur und andere Energieübungen können die Energien wieder zum Fließen gebracht werden.

4. Training

Körperliche Übungen müssen regelmässig gemacht werden, um die Beweglichkeit zu erhalten. Gleich funktioniert es mit dem Sehen: auch hier muss regelmässig geübt werden, um das natürliche Sehen zu erhalten.

Entspannung für die Augen

Palmieren der Augen:

Die Hände werden zunächst ein paar Sekunden aneinander gerieben und dann muschelförmig über die Augen gelegt, um die Augen zu entspannen.

Heiss und kalt

Heisse und kalte Tücher abwechselnd je 15 Sekunden auflegen, 3 x wiederholen. Diese Übung hilft vor allem bei müden Augen. Je grösser der Temperaturunterschied ist, desto besser.

Elefantenschwung

Die Füsse werden parallel und weit genug auseinander hingestellt, um sich im Gleichgewicht halten zu können. Nun wird in rhythmischer Bewegung das Körpergewicht abwechselnd vom einen Fuss auf den anderen verlagert, wie die Elefanten im Zirkus. Kopf und Schultern gehen mit den Bewegungen mit, die Arme schwingen frei mit. Es wird laut gezählt, da man beim Sprechen und Singen den Atem nicht anhalten kann. Tiefes, rhythmisches Atmen ist Voraussetzung für Entspannung und gutes Sehen. Bis zum sechzigsten Schwung entwickelt sich die gewünschte Entspannung und von da bis zum hundertsten Schwung kann das Gefühl der gelockerten Nerven und Muskeln genossen werden. Jeder Wirbel des Rückgrats ist gelockert und alle inneren Organe sind entspannt. Die Augen machen die vielen unwillkürlichen vibrierenden Bewegungen mit, was zum besseren Sehen beiträgt. Diese Übung kann morgens beim Aufstehen und abends vor dem Zubettgehen gemacht werden und trägt dazu bei, dass Verkrampfungen gelöst werden.

Arbeiten am Computer (20-20)

Nach 20 Minuten Arbeiten am Computer aufstehen und den Augen mindestens 20 Sekunden Pause gönnen. Den Blick in die Ferne schweifen lassen.

Energie für die Augen

Chinesische Akupressur



1. Hände so halten, dass Daumen wegstehen, Daumennagel nach unten zeigend. Die Fingerspitze der Daumen wird oberhalb der inneren Augenwinkel angelegt und nach oben gedrückt. Hier gibt es einen besonders empfindlichen Punkt. Dieser wird sanft mit kreisenden Bewegungen massiert.



2. links und rechts der Nasenwurzel, wo die Brille ruht, wird mit Daumen und Zeigefinger sanft mit kreisenden Bewegungen massiert.



3. Auf Höhe der Nasenflügel am Rande der Wangenknochen wird mit 3 Fingern sanft kreisend massiert.



4. wie beim 1. Punkt wird mit den Daumen entlang der Knochen oberhalb der Augen von innen nach aussen massiert.



5. mit je drei Finger werden nun die Knochen unterhalb der Augen massiert. Es wird zwischen Druck und Loslassen unterschieden.



6. Mit Zeige- und Mittelfinger werden die äusseren Augenwinkel kreisend massiert.



7. Am Haaransatz vor dem oberen Rand der Ohren wird wiederum mit Zeige- und Mittelfinger kreisend massiert.



8. Nun werden die Finger oberhalb der Ohren aufgesetzt. Mit gespreizten Fingern wird sanft mit kreisenden Bewegungen massiert.



9. Wie beim Schamponieren der Haare werden die Finger vom vorderen Haaransatz nach oben und über den Kopf bis zum Scheitel bewegt. Hier darf etwas Druck ausgeübt werden, damit die Energie in Bewegung kommt.



10. Als letztes werden die Erhöhungen, wo Nackenmuskeln und Schädel auf einander treffen massiert.

Diese Übung kann bei allen Augenproblemen gemacht werden. Sie führt zu einem besseren Energiefluss, man fühlt sich offener und klarer danach.

Sehübungen

Astigmatismus (Hornhautverkrümmung)

Hornhautverkrümmung wird durch ungleiche Spannung der vier geraden äusseren Augenmuskeln verursacht. Dies verursacht Schatten hinter den Buchstaben oder ein doppeltes Bild beim Lesen. Mit dem Astigmatismus-Test im Anhang kann festgestellt werden, ob man an Hornhautverkrümmung leidet. Die Linien sollten alle gleich weit voneinander entfernt und in der gleichen Stärke und Farbe erscheinen.

Tibetanisches Rad (s. Anhang)

Diese Übung dient zur Lockerung der Augenmuskeln, die Muskeln werden dabei gedehnt. Wichtig dabei ist, dass die Abbildung nah an der Nasenspitze gehalten wird und dass die Atmung mit der Bewegung der Augen koordiniert wird.

1. Tibetische Rad ca. 3 cm vor die Nase halten oder an der Wand befestigen, dass der weisse Kreis genau auf der Höhe der Nasenspitze liegt. Die Abbildung muss nicht scharf gesehen werden, es geht nur darum, die Augenmuskeln zu trainieren.
2. Einatmen und die Augen über die Stufen links nach oben bewegen. 2 Sekunden pausieren und danach beim Ausatmen die Augen so langsam wie möglich auf der rechten Seite nach unten bewegen. Entspannen Sie dabei den ganzen Körper.
3. Auf diese Weise werden die Augen nun zuerst im Uhrzeigersinn rund um das tibetanische Rad bewegt. Danach wird eine kurze Pause eingelegt, die Augen werden palmiert (siehe Entspannungsübungen für die Augen). Nach dem Palmieren wird die gleiche Übung im Gegenuhrzeigersinn wiederholt.
4. Diese Übung sollte so oft wie möglich gemacht werden, mind. 4 x täglich. Dazwischen sollten jeweils etwa 2 Stunden Pause eingelegt werden.

Es ist normal, wenn diese Übung am Anfang in den Augenmuskeln schmerzt oder spannt. Dies ist ein Zeichen, dass diese Muskeln zu wenig trainiert sind. Dieses Problem wird sich jedoch schnell erledigen, wenn Sie die Übung regelmässig machen.

Ist die Hornhautverkrümmung nur in einem Auge, kann die Übung auch mit einem Stift gemacht werden, dem in ca. 3 cm grossem Abstand nachgeschaut wird.

Myopie (Kurzichtigkeit)

Mit der Sehtafel immer wieder in einem Abstand von 3 m üben bis die unterste Zeile lesbar ist. Zwischendurch wegschauen oder die Augen entspannen. Wenn die unterste Zeile lesbar ist, weiter wegstehen, höher wieder beginnen und weiter üben, bis unterste Zeile lesbar ist.

John Wayne Übung:

Vor der Lesetafel eine Linie fixieren und mit offenen Augen hin- und herschwanken wie ein Cowboy. Wieder stillstehen und Augen kurz schliessen. Ruhige Atmung bringt Entspannung. Augen wieder öffnen und wieder die Linie fixieren. Ist diese nun klarer? Diese Übung 1 – 4 Mal wiederholen

Kugelschreiber Übung:

Einem Kugelschreiber oder Bleistift nachschauen. Zuerst geradeaus von der Nase weg fahren, dann in die Ferne sehen, wieder den Stift fixieren und diesen in Richtung Nase zurückbewegen. Stift immer fixieren und jetzt den Arm senkrecht nach oben bewegen und wieder zurück. Stift wieder waagrecht nach vorne bewegen, Blick in die Ferne und wieder zurück. Dann noch Stift nach unten bewegen, immer fixieren und wieder zurück. Dann wieder waagrecht, aufwärts senkrecht usw. Diese Übung wird aufwärts, waagrecht, abwärts je mindestens 6 Mal wiederholt. Diese Übung kann mehrmals täglich gemacht werden (z. B. während einem Telefongespräch)

Hyperopie (Weitsichtigkeit)

Um den Nahpunkt des Scharfsehens zu ermitteln, wird ein Text so nah heranbewegt, dass er noch klar gesehen wird. Dies ist der Nahpunkt. Sollte dieser mehr als 15 cm von den Augen entfernt sein, muss er näher gebracht werden. Dies kann mittels „Posaunenübung“ gemacht werden. Hierfür wird der Text langsam vorwärts und rückwärts bewegt, bis die Augen näher fokussieren. Kann der Text gelesen werden, wird das Gleiche mit dem nächst kleineren Text gemacht.

Schnurübungen:

Schnur mit Perle betrachten. Schnittpunkt zu X, Y oder V-Form muss bei Perle sein. Ist dieser versetzt, gibt es Leseprobleme. Legasthenie bei Kindern hängt oft mit verschobenen Schnurpunkten zusammen.

Nahpunkt:

der Nahpunkt sollte immer bei max. 15 cm sein. Ist dieser weiter weg, so wird mit einem Stift näher gefahren und dann mit der Karte mit Text hin- und hergeschoben, bis er nah ist. Gleich wird mit dem Fernpunkt vorgegangen. Ist dieser weiter als Armeslänge weg, so ist die Schnur nicht mehr hilfreich.

Sonnenbrille

Die Sonne tut Wunder an den Augen. Sie löst verkrampfte Muskeln, regt den Sehnerv an und hilft der Netzhaut, den Sehpurpur rasch zu erneuern. Bei seelischen Spannungen wirkt Sonnenlicht beruhigend. Ein Spaziergang in der Sonne lässt einfacher Lösungen finden.

Trägt man häufig Sonnenbrillen, wird die Lichtempfindlichkeit der Augen erhöht. Das Licht schmerzt, bis die Augen sich angepasst haben. Leo Angart empfiehlt, Sonnenbrillen nur in extremen Situationen wie im Schnee, am Strand und in der Wüste zu tragen. Man kann die Augen langsam an das Sonnenlicht gewöhnen, indem man die Sonne immer wieder mal auf die geschlossenen Augenlider scheinen lässt.

Trockene Augen

Bei trockenen Augen werden täglich 4 Esslöffel Lein- oder Walnussöl eingenommen. In 1 – 2 Tagen sollte es bereits besser sein, es wird jedoch weiter eingenommen, bis die Flasche aufgebraucht ist.

Anhang

Astigmatismus-Test
Tibetatisches Rad
Sehtafel
Nahsicht-Test

Literatur:

Leo Angart – Vergiss deine Brille
<http://www.vision-training.com/de/Sehtraining/Sehtraining.htm>
M.D. Corbett – Besser sehen
<http://www.horstweyrich.de/lycos/sehen.htm>

Bilder:

Frank A. Netter – Atlas der Anatomie
Leo Angart – Wieder klar sehen (Seminarunterlagen)

Seminare:

Leo Angart: Wieder klar sehen 14. – 15. Mai 2016 in Jona
<http://www.apamed.ch/weitere-kurse/div-seminare-2-2/wieder-klar-sehen/>

Hana Wildi, Brunnadern (071 / 374 12 09)