

Kreatives Sehtraining

Gutes Sehen ohne Brille oder Kontaktlinsen ist möglich

Mehr als die Hälfte unserer Bevölkerung hat Augenprobleme! Brillen und Kontaktlinsen helfen nur bedingt. Die wirklichen Ursachen können so kaum behoben werden. Unsere Augen geraten täglich in Stresssituationen: Durch angestregtes Starren auf den Bildschirm, Leistungsdruck oder Tätigkeiten, die sehr viel Konzentration erfordern und das Schauen anstrengend machen.

Rund 70 Prozent unserer Sinneswahrnehmung läuft über die Augen. Und trotzdem wird mit diesem wichtigen Gut oft gleichgültig oder unachtsam umgegangen. Dabei gibt es nichts wertvolleres

Unser wertvollstes Gut

als die Gabe des Sehens. Es ist der Sinn, der uns erlaubt einen Sonnenaufgang zu beobachten, die Wärme eines Lächelns wahrzunehmen oder ein interessantes Buch zu lesen. Keine Kamera schafft es, das zu tun, was die Augen für uns leisten: Sie können Farben wahrnehmen, sie unterscheiden zwischen hell und dun-



Das Auge ist unser wichtigstes Sinnesorgan

kel, erkennen räumliche Kontraste und passen sich scheinbar mühelos an unsere Umwelt an – an Lichtverhältnisse und Distanzen. Es scheint, als ob dieses fantastische System wie von selbst funktioniert und keine Reparaturen braucht. Aber das täuscht, denn es braucht unsere Pflege und Für-

Pflege und Fürsorge

sorge genauso, wie alles andere auch im Leben. Es wird behauptet, dass der Mitteleuropäer mehr in seine Hobbies und Autos investiert als in seine Gesundheit. Nur wenige Menschen scheinen bereit zu sein, ein wenig ihrer Zeit entstehenden Sehproblemen zu widmen. Denn mit zunehmendem Alter kommt es zu Veränderungen im Gewebe und in den Feinstrukturen des Auges, die zu Beeinträchtigungen der Sehkraft führen. Aber auch psychische Ursachen können hier Auswirkungen zeigen. Traumatische Erlebnisse wie alter Stress zum Beispiel, alte Trauer, negative Gefühle wie Wut oder Eifersucht, unaufgelöste Probleme und Sorgen, die man sehr sorgfältig „unter den Teppich gekehrt“, also in

den Schatten gedrängt hat.

Nicht nur unser Körper benötigt ein regelmäßiges Training, um leistungsfähig, kraftvoll und gesund zu bleiben, auch die Augen brauchen diese „Muskelspiele“. So wurde das „Kreative Sehtraining“ entwickelt, eine einfache, fast spielerische Methode für Menschen jeden Alters, um Sehschwäche und Fehlsichtigkeit zu beheben, sowie die Sehkraft zu



Sehstörungen sind in der heutigen Zeit weit verbreitet

stärken und zu erhalten. Das natürliche Gleichgewicht des Sehens kann dadurch wieder hergestellt werden. Die hilfreichen Tipps und wirkungsvollen Kurzübungen kann man binnen weniger Minuten effektiv und praktikabel im Alltag umsetzen. Hier Übungen zum Ausprobieren:

Setzen Sie sich mit aufgerichte-

ter Wirbelsäule bequem auf einen Stuhl. Suchen Sie sich ein Objekt, das sich in unmittelbarer Nähe befindet. Schauen Sie genau hin. Jetzt blicken Sie es etwas „weicher“ an, indem Sie die Augen etwas entspannen. Fixieren Sie dann den höchsten Punkt und

Wirkungsvolle Kurzübungen

„hüpfen“ mit ihrem Blick dann auf den untersten Punkt. Springen Sie mit den Augen ein paar mal hin und zurück. Beobachten Sie dabei eventuelle Abweichungen des Blicks nach links oder nach rechts. Jetzt führen Sie ihren Blick in einer Zickzack-Bewegung von unten nach oben und zurück. Versuchen Sie dabei den Blick nicht zu zwingen, einfach nur schauen, wie ruckartig oder fließend die Bewegung gemacht wird. Als nächstes beginnen Sie das Objekt mit Ihrem Blick „abzutasten“. Nicht mehr das Objekt als Ganzes betrachten, sondern in die Details gehen. Im Uhrzeigersinn und dann gegen den Uhrzeigersinn. Jetzt versuchen Sie dieselbe Übungsabfolge mit einem etwas entfernten Gegenstand. Und zum Abschluss lassen Sie ihren Blick hin und her wandern zu den zwei Objekten, dem Nahen und dem Entfernten. Augen schließen und die Hände für ein paar Minuten drauflegen.

Robert Meisner, Tittmoning,
Gesundheitspraktiker BfG

Gesundheitszentrum Sonnenblume

- Gesundheitsberatung
- Kreatives Sehtraining
- Wellnessprogramm
- Kraftplatzausflüge

Robert Meisner
Gesundheitspraktiker BfG
Ledermannwiesen 28
84529 Tittmoning-Wiesmühl

Tel. 08687-984874

Robert.S.Meisner@t-online.de



- Heilhypnose
- Homöopathie
- Edelsteinheilkunde
- Astrologie

Monika Glaser
Heilpraktikerin
Ledermannwiesen 28
84529 Tittmoning-Wiesmühl

Tel. 08687-984875

Glaser.Monika@t-online.de