



Schauen wir weiter....oder halten wir unsere Vision?

Bei Vielem, was von außen auf Dich zukommt, bist Du eher Zuschauer. Du hast wenig Einfluss darauf. Doch es liegt an Dir, ein inneres positives Bild von Dir und einer glücklichen Zukunft zu sehen, an dem Du Dich im Neuen Jahr ausrichtest. Ich wünsche Dir für das Beibehalten dieser Vision einen innigen Kontakt zu Deiner Seele, Freude am Entdecken, Geduld mit Dir selbst, tiefe Einsichten und inspirierende Aussichten!

Von außen nach innen und umgekehrt

In Deinen Augen spiegeln sich nicht nur Überanstrengung und Müdigkeit, sondern auch Angst, Trauer oder Glück. Deine Augen reflektieren nicht nur, was Du von außen aufnimmst, sondern auch, was Du von innen nach außen ausstrahlst. Andreas Körblers Wortspiel betrachtet die Augen nicht nur als **Wahrnehmungsorgan** (von außen nach innen), sondern auch ein **Wahrgebungsorgan** (von innen nach außen). Deine Augen geben Deinem Gegenüber wichtige Informationen über Dich selbst.

Im heutigen Blog möchte ich Dir einige Tipps dazu geben, wie Du Deinen Augen helfen kannst, das **Wahrnehmungsvermögen** Deiner Augen zu regenerieren.

Woher kommt die Belastung?

Kennst Du das? Deine Augen fühlen sich manchmal trocken und juckend an, dann wieder tränen oder brennen sie. Du bist lichtempfindlich und siehst schlechter, umso dunkler es wird. Du hast das Gefühl, manchmal verschwommen zu sehen. Es verkrampfen sich auch Stirn, der Nacken und die Schultern und beginnen zu schmerzen. Du ermüdest schneller, Deine Konzentration und Leistungsfähigkeit lassen nach.

Wir nehmen 90 % aller Sinneswahrnehmungen über die Augen auf. Die Evolution hat unsere Augen auf häufig wechselnde Distanzen ausgerichtet. Durch die veränderte Nutzung unserer Augen in der Gegenwart ist diese Sinneswahrnehmung sehr einseitig geworden. Die Überanstrengung kommt daher, weil die Augen beim Schauen auf einen Bildschirm für längere Zeit auf eine bestimmte Distanz fixiert sind und damit der Lidschlag und die damit verbundene natürliche Benetzung der Augen mit Tränenflüssigkeit weniger werden.

Augengesundheit zum Essen

In bestimmten Lebensmitteln sind Stoffe enthalten, die den Stress der Augen lindern können. Dazu gehören Heidelbeeren (1), Karotten (1 Glas frisch gepresster Saft oder Saft aus dem Reformhaus), rohe Erdnüsse inklusive der braunen Häutchen und Petersilie. Besonders geeignet sind Spirulina-Algen (4 g oder 15 Presslinge täglich).

Lichtnahrung

Das natürliche Licht erhält die Gesundheit der Retina, regt die Produktion der Augenflüssigkeit an und beugt Augenentzündungen vor. Wir benötigen die Frequenzen des Sonnenlichts, um die natürlichen Wach- und Schlaf-Rhythmen unserer Zellen aufrecht zu erhalten und bestimmte Hormone zu bilden (2). Dr. John Ott prägte den Begriff

„Malillumination“ als Gegenstück zu „Malnutrition“ (Fehlen wichtiger Nährstoffe im Essen) und beschreibt damit den Zustand, wenn man zu wenig natürliches Licht erhält (3). Bewege Dich viel im Freien, schau aus dem Fenster und meide das Tragen einer Sonnenbrille, wann immer möglich. Benutze für Deinen Computer vor allem abends einen Blaulichtfilter oder trage eine Blaulichtfilter-Brille, um Deinen Körper auf die kommende Nachtruhe vorzubereiten.

Ruhepausen und Perspektivenwechsel

Reibe ab und zu Deine Handflächen ganz fest aneinander, so dass sie warm werden. Forme jede Hand zu einem flachen Schiffchen und lege danach die Handflächen überkreuzt so auf Deine Augen, dass es bei geöffneten Augen ganz dunkel ist. Schließe dann die Augen, konzentriere Dich auf die Wärme, die von Deinen Handflächen in die Augen strömt. Gönnen dem Sehsinn einfach tagsüber Pausen, indem Du Dich auf einen anderen Sinn konzentrierst. Zum Beispiel bewusst mit geschlossenen Augen Musik hörst, mit jemandem am Telefon ein Gespräch führst oder genüsslich und langsam ein Stück Schokolade im Mund zergehen lässt. Wechsle zwischendurch den Betrachtungsabstand, indem Du Deinen Blick einige Male nacheinander abwechselnd auf Deine Nasenspitze, Deinen Daumen ca. 30 cm von Deinen Augen entfernt und etwas in der Ferne richtest. Das kann ein Vogel am Himmel, ein Spaziergänger auf der Straße oder der Nachbarskater auf dem Baum sein.

Frischlucht- und Salzbäder

Deine Augen brauchen Sauerstoff und mögen keinen Zigarettenrauch oder trockene Heizungsluft. Ein Salzwasserbad lindert trockene, tränende und gereizte Augen. Löse 1 Gramm Kristall- oder Himalaya-Salz in 100 Milliliter lauwarmem Quellwasser auf. Fülle ein Schnapsgläschen zur Hälfte mit der Lösung und lege Dir ein Handtuch um die Schultern. Dann bedeckst Du ein Auge mit der Glasöffnung und drückst das Glas fest an, so dass keine Flüssigkeit auslaufen kann. Lege Deinen Kopf so weit nach hinten, dass die Flüssigkeit das geöffnete Auge benetzen kann. Blinzele und benetze dadurch die Wimpern mit der Flüssigkeit. Lass die Augen geöffnet und lass Deine Pupillen kreisen. Das anfängliche leichte Brennen hört schnell auf. Danach sind Deine Augen erfrischt und gestärkt.

Deine wunderbaren Augen sind nicht zur dazu da, Informationen von außen aufzunehmen, sondern auch Deinen Mitmenschen Botschaften aus Dir heraus zu vermitteln: Wie geht es Deiner Seele? Was fühlst Du für die Person, die Du gerade anschaust? Es lohnt sich, Deinen Augen so oft wie möglich durch die beschriebenen Möglichkeiten Erholung zu gönnen, damit Deine „inneren“ Botschaften stets klar und deutlich bleiben. Probier's aus!

Quellen:

- (1) Liu Y et al., Blueberry anthocyanins: protection against ageing and light-induced damage in retinal pigment epithelial cells; The British Journal of Nutrition, 14th July 2012
- (2) Turner PL, Mainster M A, Circadian photoreception: ageing and the eye's important role in systemic health; BMC Complement Altern Med 2016;16:296
- (3) <https://ratical.org/ratville/AoS/HealthAndLight.pdf>

Dr. phil. & HP Cornelia Renate Gottwald, Ganzheitlicher Gesundheitscoach
Von Eichendorff Ring 10 a, 84405 Dorfen, Tel. 08081-9158, www.best-in-balance.de

