

Dr. med. Götz Blome
Akademie für natürliche Medizin

Kirchplatz 11 79274 St. Märgen
Tel. 07669 – 939577 Fax 939578 www.dr-blome.de

Selbstbehandlung bei Augenproblemen

Scriptum zum Seminar

Praktische Übungen

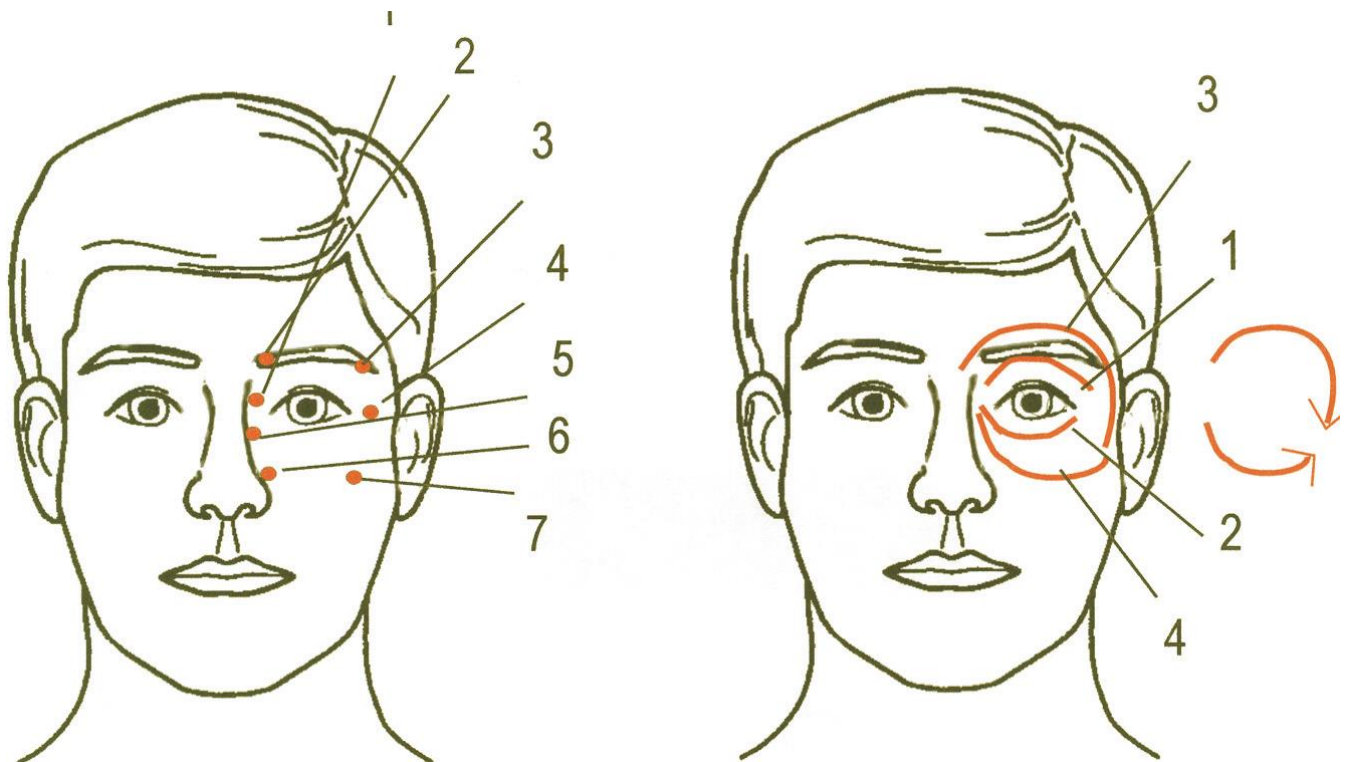
© Dr. G. Blome 2004

Juni 15

Auszüge oder Kopien nur mit ausdrücklicher Genehmigung.

Übungen

1. Akupressur / Massage



Links: Massieren oder beklopfen Sie täglich 2 mal mit der Kuppe des Zeige- oder Ringfingers die Punkte 10 – 30 mal in der angegebenen Reihenfolge. Die zu behandelnden Punkte liegen über kleinen Dellen oder Vertiefungen im darunter liegenden Knochen; manchmal sind sie auch etwas schmerzhaft oder die Haut ist über ihnen etwas sulzig.

Rechts: Massieren Sie die Gesichtshaut mit 2-3 Fingern 10 – 30 mal in der angegebenen Reihenfolge, jeweils von innen nach außen, mit den Spitzen von Zeige-, Mittel- (und Ring-)Fingern. (3 und 4: am besten mit einer Bürste und etwas Hautöl).

2. Die Rasterbrille

Regelmäßiges Training mit der Rasterbrille hat einen positiven Effekt auf die Wahrnehmungsfähigkeit, das Farbempfinden, die Beweglichkeit und die Lichttoleranz - unabhängig von der Art und Stärke des Sehfehlers. Sie ist bei folgenden Problemen zu empfehlen: müden oder gestressten Augen, Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Alterssichtigkeit, Astigmatismus, Konzentrationsschwäche.



Besonders angenehm ist sie beim Fernsehen und bei der Arbeit am Computer, wo sie Verkrampfungen und vorzeitiges Ermüden und Augenbrennen verhindert. Sie unterstützt auch den Effekt der Augenübungen.

Die Rasterbrille funktioniert nach einem bekannten Naturprinzip, das Sie wahrscheinlich kennen: wenn man die Augen ein wenig zusammenkneift, sieht man alles schärfer. Viele Naturvölker nützten diesen physikalischen „Lochblenden-Effekt“. Zum Beispiel fertigten Eskimos aus Knochen „Brillen“ mit einem feinen Sehschlitz.

Die moderne Rasterbrille besitzt statt einer geschliffenen Glas- oder Kunststofflinse eine dunkle Kunststofffläche, in die viele kleine Löcher eingestanz sind. Diese Raster bündeln die Lichtstrahlen schon vor dem Auge und leiten sie direkt auf die Netzhautmitte. Unter Mitwirkung des Gehirns entsteht dabei in dem betrachteten Bereich ein scharfes Bild. Dabei werden die Augen in feinste Bewegungen versetzt und die Verspannungen der Augenmuskulatur aufgehoben, die einer der häufigsten Gründe für die Fehlsichtigkeit sind.

Wichtiger Hinweis: nicht im Straßenverkehr oder in Situationen, in denen Sie eine gute Übersicht haben müssen, benutzen!

Kleine, nützliche Übungen für zwischendurch

Diese Übungen beziehen sich auf die drei physiologischen Grundfunktionen des Auges: die Bewegung, die Lichtaufnahme und die Akkomodation (s. Abbildung) und lassen sich mühelos und relativ unauffällig auch bei der Arbeit durchführen, z. B. bei Schreibtisch- oder Bildschirmarbeit. Sie lockern die Augenmuskeln und fördern die Sehfunktionen. Meiden Sie grundsätzlich langes „Starren“ auf einen bestimmten Gegenstand. Machen Sie beim Lesen, Fernsehen oder am Computer öfters die eingerahmten Übungen.

Gähnen

fördert den Tränenfluss und lockert die Gesichtsmuskulatur.

Blitzen

Schließen Sie die Augen und warten Sie einige Sekunden, bis sie sich beruhigt haben. Dann öffnen Sie sie für etwa eine halbe Sekunde und versuchen, die Momentaufnahme, die Ihr Auge während dieser kurzen Öffnungszeit gemacht hat, vor Ihrem inneren Auge noch weiter zu sehen.

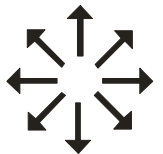
Diese Übung steigert die Wahrnehmungsfähigkeit, das Erinnerungsvermögen. Gut bei Kurz- u. Weitsichtigkeit.

Blinzeln

Diese Übung braucht nicht erklärt zu werden, weil jeder Mensch instinktiv zu blinzeln beginnt, wenn er Probleme – besonders an den Augen - hat. Ob Reizungen des Auges durch schädliche Substanzen, ob Angst und Stress oder Traurigkeit mit Weinen, das Blinzeln tut dem Auge gut. Blinzeln Sie daher immer, wenn Ihre Augen eine kleine Ruhepause brauchen oder wenn sie ein bisschen „geschmiert“ werden müssen. Die wichtige Tränenflüssigkeit wird dabei ja vermehrt über der Hornhaut verteilt.

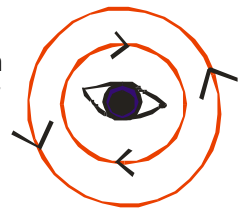
Augenstretching

Mit entspanntem Gesicht und lockerem Kinn blicken Sie möglichst weit nach oben und atmen dabei tief ein und senken dann – wobei Sie tief ausatmen - wieder den Blick, bis Sie geradeaus sehen. In der gleichen Weise blicken Sie dann nach unten (einatmend) und dann wieder geradeaus (ausatmend), danach nach links und rechts, und dann diagonal links oben und links unten sowie rechts oben und rechts unten.



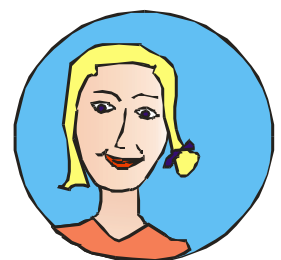
Augen rollen

Rollen Sie mit den Augen mehrmals links und rechts herum bis zum Rand Ihres Sehfeldes. Lassen Sie den Blick dabei herumschweifen, ohne etwas genau zu fixieren. Diese Übung lockert und übt die Augenmuskulatur und erweitert das Gesichtsfeld.



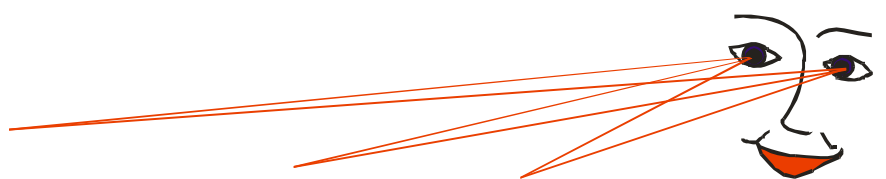
Licht- Wechselbad

Bedecken Sie die geschlossenen Augen mit beiden Händen, bis Sie schwarz sehen, und nehmen Sie die Hände dann etwa 1 Sekunde lang weg, so dass das Licht auf die weiterhin geschlossenen Augen fällt. Danach bedecken Sie sie wieder. Halten Sie das Gesicht dabei zum Licht gewendet. Wiederholen Sie dies 3 – 5 mal.



Nah- und Fernsehen

Richten Sie den Blick abwechselnd auf Gegenstände in unterschiedlicher Entfernung. Versuchen Sie dabei, das Betrachtete ganz kurz möglichst genau zu sehen, ohne allerdings die Augen irgendwie zu verkrampfen. Der Blick soll jeweils nur 1 oder 2 Sekunden auf dem betrachteten Gegenstand verweilen. Nützlich bei allen Sehfehlern und zur Entspannung.



Tägliche Basis-Übungen

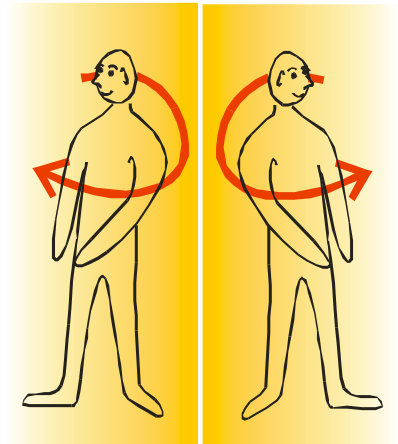
Entspannen und Bewegen

Schwingen

Gehen Sie zunächst ein paar Schritte im Zimmer umher, wobei Sie jeweils gleichzeitig das rechte Bein und den linken Arm bzw. das linke Bein und den rechten Arm heben. Das fördert das Zusammenspiel beider Gehirnhälften (wichtig für klares Sehen - nützlich auch bei Legasthenie).

Stellen Sie sich dann irgendwo hin, wo es etwas Platz um Sie herum gibt. Stehen Sie ganz entspannt, beide Füße etwas gespreizt, so dass Sie einen guten Stand haben, und beginnen Sie – aus dem Becken heraus - den Oberkörper nach rechts und links soweit zu drehen, bis er sich in einem Winkel von etwa 90 Grad zur Standlinie befindet. Heben Sie dabei jeweils den entgegengesetzten Fuß etwas vom Boden ab. Der Kopf und die Augen folgen der Bewegung des Oberkörpers, schwingen also genauso nach rechts und links. Der Blick schweift bei dieser Halbkreisbewegung locker über das ständig wechselnde Panorama (Wände oder Landschaft) hin, ohne irgendwo hängen zu bleiben oder etwas genau zu fixieren. Schwingen Sie so oft und lange wie Sie können und mögen. Schwingen Sie auch mehrere Mal mit geschlossenen Augen.

Diese Übung ist besonders wichtig und sollte möglichst oft durchgeführt werden, denn sie lockert die Augenmuskulatur in besonderer Weise, und nicht nur diese, sondern auch den ganzen Körper. Sie ist bei allen Augenproblemen wichtig.



Achten zeichnen

Schließen Sie dann die Augen und zeichnen Sie mit Ihrer Nasenspitze liegende Achten von unterschiedlicher Größe. Wenn Sie diese besonders effektiv machen wollen, zeichnen Sie die Achten vorher mit den Zeigefingern beider Hände (naheinander) in die Luft, wobei Sie mit den Augen der Zeigefingerspitze folgen. Weiterhin versuchen Sie, sich die gezeichneten Achten bei geschlossenen Augen bunt – in allen Regenbogenfarben – vorzustellen. Diese Übungen lockert die Augenmuskulatur (kleine Achten) und die Nackenmuskulatur (große Achten) und verbessert das Vorstellungsvermögen. Da sie aus einer Rechts- und einer Linksbewegung besteht, fördert sie das Zusammenspiel von linker und rechter Gehirnhälfte. Geeignet für alle Augenprobleme.



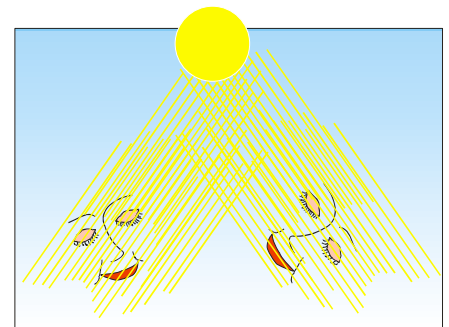
Lichtbaden / Sonnenbaden

Achtung: nicht mit geöffneten Augen in das Licht sehen!

Setzen (oder stellen) Sie sich aufrecht und entspannt in die Sonne oder – falls nicht möglich - vor eine Lampe (ca. 100 – 150 Watt / keine Neonröhren, keine Höhensonne! / am besten ist eine Vollspektrum-Lampe) und lassen Sie das Licht durch die geschlossenen Augenlider ins Innere des Auges fallen. Bewegen Sie das Gesicht dabei so, dass das Licht nacheinander auf alle Teile Ihrer Netzhaut fällt - am besten in einer kreisenden Bewegung entgegen dem Uhrzeigersinn. Baden Sie Ihre Augen mehrmals täglich im Licht, aber immer nur so lange, wie Sie es als angenehm empfinden.

Diese Basis-Übung kräftigt und durchblutet das Auge, vor allem die Netzhaut.

Geeignet für Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Astigmatismus, Lichtempfindlichkeit, Netzhaut-Probleme, Augenstärkung.



Palmieren (*palma = die Handfläche*)

Bedecken Sie die Augen so mit den Händen, dass sie von keinem Licht mehr getroffen werden. Das geht am besten, wenn Sie die Finger über der Stirn kreuzen (s. Abb.) und die Hohlhand über den Augen wölben, die dabei nicht gedrückt werden dürfen. Die Hände müssen warm sein, andernfalls reiben Sie sie vorher. Entspannen Sie sich jetzt, denken Sie an etwas Angenehmes oder – noch besser – an nichts. Beobachten Sie, wie sich jetzt mehr und mehr Dunkelheit in Ihren Augen ausbreitet. Dies ist das Zeichen für Entspannung und Beruhigung der Augen und der Sehnerven. Solange Sie nicht Schwarz sehen, ist noch keine Ruhe eingetreten. Warten Sie dann geduldig ab, lassen Sie sich Zeit. Sie können diese Übung zeitlich unbegrenzt durchführen, am Abend möglichst 15 – 20 Minuten zur Beruhigung der Augen. Wenn Sie diese Maßnahme oft durchführen, wird die Dunkelheit immer schneller eintreten.

Das Palmieren ist die wichtigste Übung, weil sie die größte Entspannung bringen kann – nicht nur allen Augenbereichen, sondern auch dem Geist und dem ganzen Körper.

Sie ist hilfreich und unentbehrlich bei allen Augenproblemen. Führen Sie sich auch immer aus, wenn Ihre Augen ermüdet sind (viele Menschen tun dies instinktiv).



Spezielle Augenübungen

Sehen und Erkennen

Zentral Sehen - Fokussieren / Peripher Sehen

1.) Richten Sie den Blick nur auf eine kleine Stelle – zum Beispiel einen einzigen Buchstaben in einem Text - und versuchen Sie, diese scharf zu sehen. (Das Auge kann nur in einem kleinen Bereich, auf den es eingestellt ist, wirklich scharf sehen.)

Die anderen Bereiche (z.B. Buchstaben) erscheinen Ihnen dabei unscharf. Lassen Sie den Blick in dieser Einstellung von einem Buchstaben zum anderen wandern, der dann jeweils sozusagen aus dem Hintergrund auftaucht und genau gesehen wird. Es ist, wie wenn Sie mit einer Lupe über einen Text fahren: nur dieser kleine Bereich wird scharf abgebildet. Gewöhnen Sie sich dieses zentrale Sehen (*zentral*, weil hier nur mit der fovea centralis der Bindehaut gesehen wird) mit der Zeit an, d. h. sehen Sie genau hin – sozusagen mit stechendem Blick – allerdings ohne sich dabei zu verkrampfen. Sie brauchen nur Ihre ganze Aufmerksamkeit auf die zu sehende Stelle zu richten.

➤ Diese Übung war Dr. Bates besonders wichtig. Sie ist nützlich bei allen Sehfehlern und hat obendrein einen wichtigen psychischen Effekt: sie trainiert die Erinnerungskraft und die Fähigkeit, das Leben genau zu betrachten.

2.) Das Gegenstück dazu ist das „weiche“ Sehen: versuchen Sie Ihr gesamtes Blickfeld gleichzeitig wahrzunehmen, ohne sich – wie üblich – auf das Blickfeld zu konzentrieren, das Ihnen gegenüber liegt. Lassen Sie gewissermaßen alles in sich einströmen, für alles offen zu sein.

➤ Diese Übungen verbessert die Wahrnehmungsfähigkeit und entspannt die Augen.

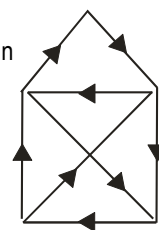
Wenn Sie diesen Text „zentral“ sehen, wird der **B**ereich, den Sie gerade betrachten, sich etwas hervorheben und scharf sein,

Umrisse zeichnen

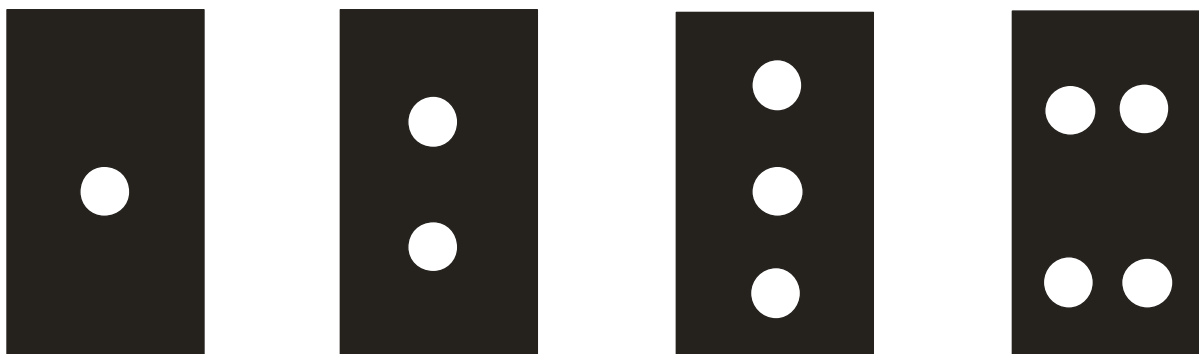
Fahren Sie mit dem Blick an den Außenkanten bzw. Rändern von irgendwelchen Gegenständen, die sich in Ihrem Blickfeld befinden, entlang, ohne die Gegenstände selbst scharf zu betrachten. Machen Sie dies mit großen (z.B. Türen, Fenstern) und kleinen (z.B. Buchstaben, Blumen) Gegenständen oder zeichnen Sie mit den Augen das nebenstehende Haus, wobei Sie den Pfeilen folgen. Sehr geeignet ist auch das tibetische Rad oder die Buchstabentafel. Danach schließen Sie die Augen und stellen sich einen Gegenstand vor, den Sie jetzt ebenfalls mit dem inneren Blick umfahren.

➤ Diese Übung kann man überall machen. Sie lockert die Augenmuskulatur, da sich die Augen dabei intensiv bewegen, und fördert das Vorstellungsvermögen, das für das Erkennen so wichtig ist.

➤ Geeignet für Kurzsichtigkeit, Weitsichtigkeit, Altersweitsichtigkeit, Astigmatismus und zur Verbesserung Wahrnehmungsfähigkeit.



Dominosteine



Betrachten Sie die Dominosteine) aus einer Entfernung, aus der Sie sie gerade leicht unscharf sehen. Fahren Sie mit dem Blick an den Kanten des ersten Steins entlang, ohne ihn als Ganzes zu betrachten. Tun Sie dies etwa 6 mal und gehen Sie dann zum nächsten Stein über. Mit der Zeit werden die Umrisse schärfer. Wenn Sie die weißen Punkte nicht scharf sehen, fahren Sie mit dem Blick an ihren Grenzen solange rechts und links herum entlang, bis sie klar werden; beenden Sie die Übung aber vorübergehend, wenn Sie ermüden. Schließen Sie dann die Augen und versuchen Sie, die Steine vor Ihrem inneren Auge ganz klar zu sehen, und zwar nicht nur die äußeren Umrisse, sondern auch die Punkte. Danach öffnen Sie die Augen wieder und fahren Sie um die Umrisse der Steine.

Wiederholen Sie diese Übung täglich.

Wenn Sie die Steine klar sehen, vergrößern Sie die Entfernung, aus der Sie sie betrachten, so weit, dass Sie jetzt wieder eine leichte Unschärfe wahrnehmen. Fahren Sie in dieser Weise fort, während sich die Sehschärfe mit der Zeit weiter verbessert.

➤ Diese Übung ist vor allem bei Kurzsichtigkeit nützlich. Sie kann aber auch bei Astigmatismus und Weitsichtigkeit angewendet werden. Bei Astigmatismus betrachten Sie vor allem die Punkte. Bei Weitsichtigkeit beginnen Sie in größerer Entfernung und verringern diese mit der Zeit immer mehr.

Lesetafel / Sehtafel

1.) Benützen Sie die Lesetafel in der gleichen Weise, wie bei den Dominosteinen beschrieben.

2.) Hängen oder stellen Sie die Tafel mit den Buchstaben (Übungsmappe) so auf, dass Sie die Buchstabenreihen im unteren Drittel nicht mehr scharf sehen. Versuchen Sie täglich mehrmals, von oben nach unten alle Buchstaben zu lesen. Fahren Sie mit dem Blick zunächst um die Buchstaben herum und betrachten Sie sie dann ganz kurz genau.

Vermeiden Sie dabei Verkrampfung, blinzeln Sie, wenn es die Augen anstrengt und werfen Sie immer nur einen kurzen Blick auf jene Buchstaben, die Sie unscharf sehen.

H S K R

6/30

C H K R V D

6/24

D C N R P K

6/21

H O N S D C V

6/18

O K H D N R C S

6/15

V H D N K U O S C R C

6/12

B D C L K Z V H S R O

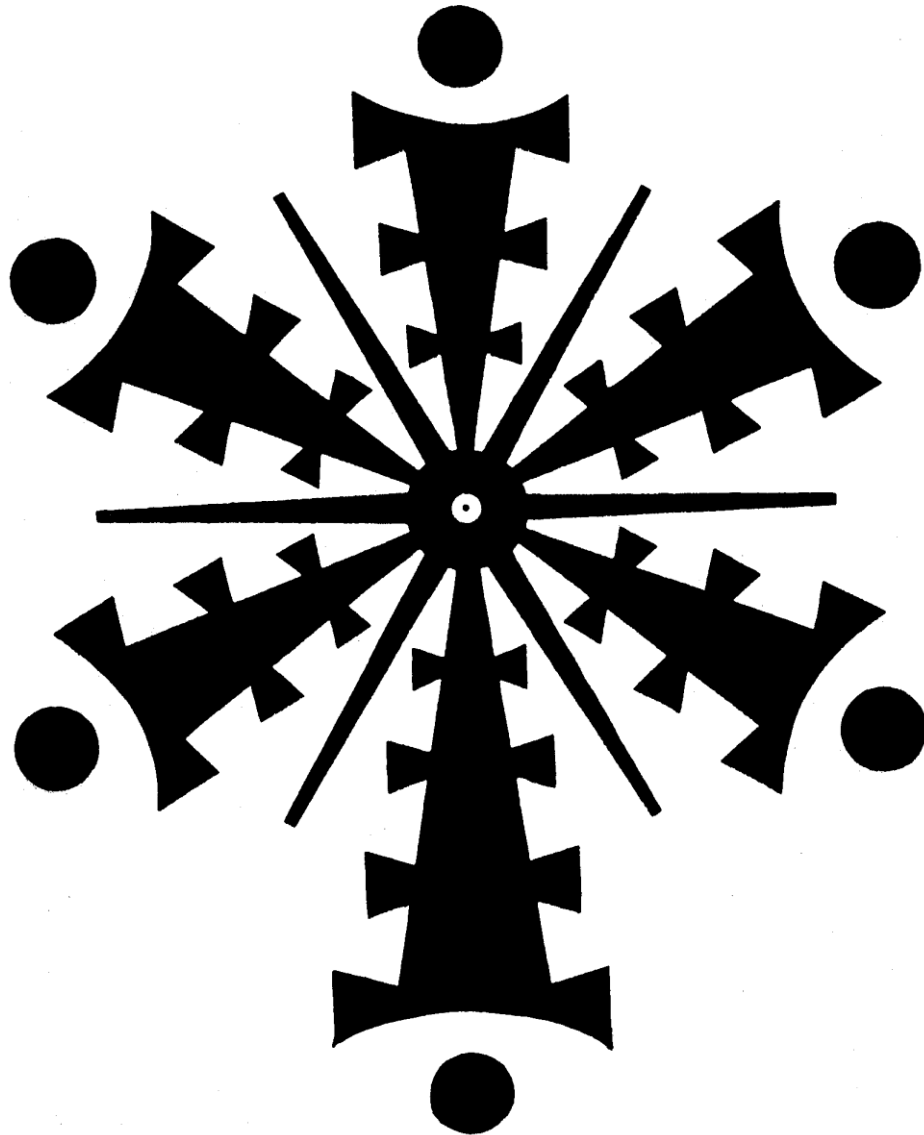
6/9

H K G B C A N O M P V E S R

6/6

Tibetisches Rad (Übungstafel)

Betrachten Sie die Zeichnung aus einer Entfernung, in der Sie sie gerade etwas unscharf sehen. Fahren Sie mit Blick um die Umriss. Tun Sie dies einmal rechts und einmal links herum. Versuchen dasselbe nun einmal mit geschlossenen Augen. Diese Übung fördert das zentrale Sehen und die Vorstellungskraft und entspannt die Augenmuskulatur. Sie ist bei allen Sehfehlern nützlich.



Posaunen

Nehmen Sie bequem und entspannt Platz. Bedecken Sie ein Auge mit der seitenentsprechenden Hand und halten Sie die andere Hand, die zu einer lockeren Faust geschlossen ist, vor das offene Auge. Richten Sie das offene Auge auf den aufrecht stehenden Daumen und bewegen Sie die Hand nun langsam nach vorn von sich weg (so weit der Arm reicht) und danach in einer nach unten gerichteten Kreisbewegung wieder auf das Auge zu, und zwar so nah wie möglich. Diese elliptische Bewegung führen Sie so oft mit beiden Augen durch, wie es Ihnen gut tut.

Modifiziertes Posaunen bei Schielen: Die Kreisbewegung beim Posaunen (s. oben) wird in die Richtung gemacht, die das schielende Auge verweigert, um die Augenmuskulatur in dieser Richtung zu lockern und zu trainieren. Zum Beispiel: bei nach außen rechts schielendem Auge wird der Arm nach innen links geführt, bei nach innen links abweichendem Auge nach außen rechts.



➤ Mit dieser Übung trainieren Sie die Akkomodation, das heißt den Ziliarmuskel und die Linse. Sie ist daher gut für Altersweitsichtige, deren Linse nicht mehr ausreichend elastisch ist. Auch Kurzsichtigkeit und Weitsichtigkeit werden positiv beeinflusst

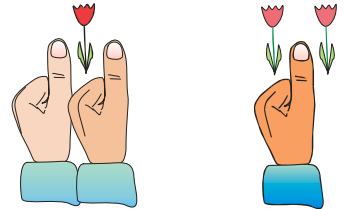
Blickfelderweiterung

Halten Sie bei ausgestreckten Armen beide Zeigefinger in einem Abstand von 30 – 40 cm vor die Augen. Blicken Sie zwischen den Fingern hindurch irgendwo in die Ferne, wobei Sie sie aber dennoch wahrnehmen. Bewegen Sie nun beide Arme auseinander, so dass die Finger immer weiter an den linken und rechten Rand Ihres Gesichtsfeldes wandern. Wenn Sie diesen erreicht haben, bewegen Sie die Arme wieder nach innen auf die ursprüngliche Position. Sie sehen bei dieser Übung alles nur ganz allgemein - die Finger und die Ferne - , ohne etwas genau zu fixieren. Wiederholen Sie diese Übungen mehrmals, wobei sie die Finger jedes Mal in einen anderen Bereich (mehr oben oder unten) des seitlichen Sehfeldes führen

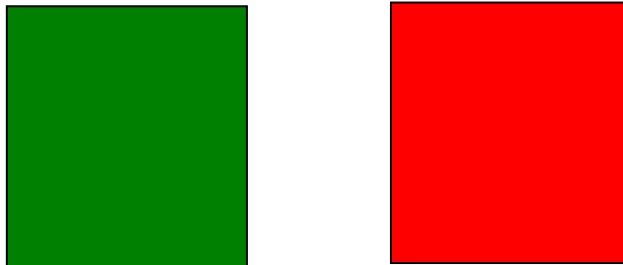
➤ Diese Übung dient der Entspannung der Augen (die meist starr auf einen bestimmten Punkt gerichtet sind) und der Erweiterung des Gesichtsfeldes

Fusionsübungen

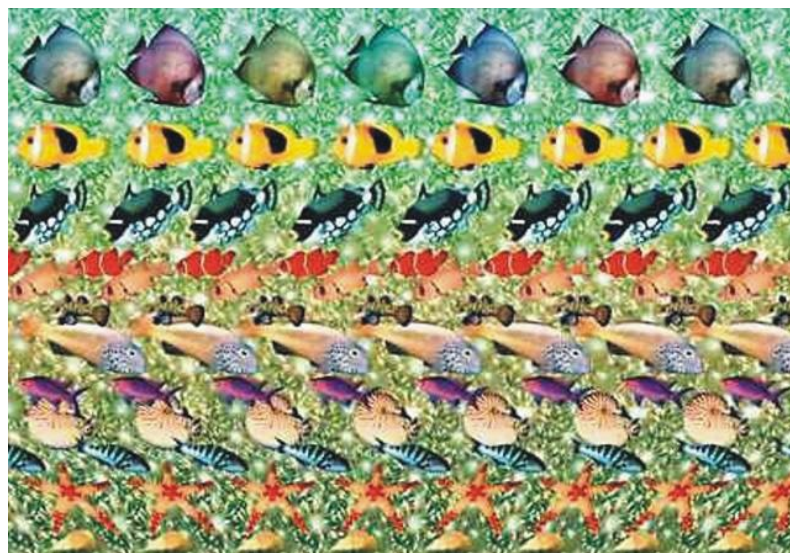
1. Halten Sie einen Daumen senkrecht nach oben etwa eine halbe Armlänge vor die Augen. Betrachten Sie den Daumen und beobachten Sie, wie – während Sie den Blick auf ihn richten - der Hintergrund sich verdoppelt. Richten Sie nun den Blick auf den Hintergrund, so verdoppelt sich der Daumen. Spielen Sie einige Mal mit dem Nah- und dem Fernblick.



2. Betrachten Sie das rote und das grüne Quadrat so, als ob Sie in Ferne blicken würden. Dabei verdoppeln sie sich. Stellen Sie Ihren Blick jetzt so ein (als ob Sie durch das Blatt hindurch schauen würden), dass sich das rote mittlere Bild über das grüne mittlere schiebt. Jetzt sehen Sie drei Quadrate: links grün, rechts rot und der Mitte ein Quadrat, dessen Farbe sich ändert, je nachdem, ob Sie grün oder rot sehen wollen.



3. Betrachten Sie das bunte Bilder so, dass sie einen 3D-Effekt bekommen. Die beiden schwarzen Punkte zeigen Ihnen, wie weit Sie das Bild verdoppeln müssen, bis der 3D-Effekt entsteht.



(www.christianswelt.de)

Diese Übungen sind nützlich zur Entspannung der Augen und bei Problemen mit dreidimensionalem Sehen, sowie bei Schielen, Doppeltsehen und unterschiedlicher Sehleistung beider Augen.

Regena-Therapie (spezielle Augenmittel)

Die Mittel müssen meist mit anderen kombiniert werden (z.B. Nr. 6 + 50a + 62a +3 bei Entzündungen, und zusätzlich Nr. 71a + b, wenn Probleme mit den Nebenhöhlen bestehen). Beratung hierzu in unserer Mithras-Apotheke Riegel, Tel. 07642- 930247, wo Sie die Medikamente auch beziehen können.

In schwierigen Fällen muss die Therapie von einem erfahrenen Regena-Therapeuten durchgeführt werden. Adressen teilt Ihnen die Fa. Regenaplex in Konstanz mit (07531-8926930).

31b	Aderhautentzündung (Uveitis)
74	Augenmuskellähmung, Lidlähmung
76 a	Augenentzündung, Infektion mit Gehirnhautaffektionen und großen Kopfschmerzen, Hornhaut-Entzündung, Meningitis – Prophylaxe bei allen Augenentzündungen, die besonders mit einer Infektion (ob mit Staphylo-, Strepto-, Pneumokokken), und mit starken Schmerzen verbunden sind, bei Neuritis optica
77 a	Bindehautentzündung (Konjunktivitis), <ul style="list-style-type: none"> • besonders nach einer Verletzung, einem Schock oder Schlag ins Auge, Fremdkörper-Entfernung • auch infolge übermäßiger Sonneneinwirkung.
78 a	Netzhaut-Ablösung – auch zur Vorbeugung Makuladegeneration
78 b	bei übermäßigem Tränenfluß
78 c	Sehschwäche durch Degeneration (sklerotisch bedingte Prozesse), auch bei grauem Star und Makuladegeneration
78c/l	Sehschwäche Augenstärkung bei organisch degenerativen Prozessen, insbesondere Diabetes
78d	Sehschwäche durch Zelldegeneration <ul style="list-style-type: none"> • besonders im Alter, bei Amblyopie, Schielen
85	Augenentzündung mit Lichtempfindlichkeit, evtl. Hornhautentzündung (z.B. bei Kinderkrankheiten wie Masern etc.)
114	Augenentzündung (auch infektiös), Lichtscheu, Konjunktivitis, Horn- und Netzhautentzündung, Reizung des Sehnerven (n. opticus) Flockensehen
117 a	Gerstenkorn (Hordeolum), Hagelkorn Lidentzündung, Abszess der Liddrüsen, Blepharadenitis
511a	grauer Star (Katarakt)
511b	grüner Star (Glaukom)

Man muss bedenken, dass das Auge meist in Mitleidenschaft gezogen wird, wenn andere Organe gestört oder krank sind. Diese müssen also immer auch – entweder vorher oder gleichzeitig – behandelt werden. Besonders wichtig sind die Nasennebenhöhlen, Zähne und Oberkiefer sowie Nieren und Leber.

Die Bach-Blüten-Therapie

Psychischer Stress ist einer der Hauptgründe für Sehstörungen (unmittelbar) und Augenerkrankungen (mittelbar – z. B. als Folge von Nierenerkrankungen).

Folgende Bach-Mittel können gegen (krankmachenden) Stress eingesetzt werden,

- entweder um schnell eine momentane Stress-Situation zu entschärfen, d.h. um Entspannung herbeizuführen
- oder um auf Dauer einen psychischen Dauerstress abzubauen, der zu Fehlhaltungen, Charakter- und Verhaltensstörungen geführt hat und führt.

Der Abbau des Stresses führt nicht nur zu einer Verbesserung der Sehfähigkeit, sondern hat immer auch positive Folgen für die Persönlichkeit und die gesamte Lebenssituation.

Art des Stresses	Ausdrucksform des Stresses
Angst	Verteidigung, Flucht, Abwehr, Angriff
Schmerz, Qual	psychisch, physisch
Aggression	Abwehr, Wut, Überlebenskampf
Gier	Ehrgeiz, Leistungsdruck, Habgier

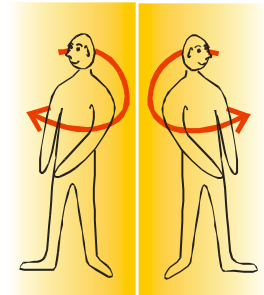
<p>Angst:</p> <ul style="list-style-type: none"> vor Konflikt, Streit, Wahrheit, Leiden (mögliche Folge: Verkrampfung, Schmerzen) vor Unbekanntem, Leben, Zukunft vor Unsauberkeit, Unordnung, Chaos, Ekel vor Zusammenbruch vor Ablehnung, Blamage, Alleinsein vor Versagen, Überforderung vor konkreten Situationen, Furcht vor Angst vor Strafe, Unheil / Scham vor Leiden anderer, Sorge Panische Angst Schock 	<ul style="list-style-type: none"> Agrimony Aspen Crab Apple Elm Heather Hornbeam Mimulus Pine Red Chestnut Rock Rose Star of Bethlehem <p style="text-align: right; color: red;">FLORIPLEX NR. 19</p>
<p>seelischer Schmerz, Qual durch</p> <ul style="list-style-type: none"> starke, quälende Emotionen Angst (Sorge, Schuldgefühle etc.) Aggressionen aller Art (Wut, Hass etc.) Mitleid Schreck Verzweiflung 	<ul style="list-style-type: none"> Cherry Plum Cherry Plum Cherry Plum Red Chestnut Star of Bethlehem Sweet Chestnut <p style="text-align: right; color: red;">FLORIPLEX NR.4</p>
<p>Aggression</p> <ul style="list-style-type: none"> durch Intoleranz Aggressionen, Wut mit ungeduldiger Gereiztheit Unnachgiebigkeit, Verbissenheit, Ehrgeiz Rachegefühle, Verbitterung 	<ul style="list-style-type: none"> Beech, Vine Holly Impatiens Oak Willow <p style="text-align: right; color: red;">FLORIPLEX NR.3</p>
<p>Gier</p> <ul style="list-style-type: none"> Perfektionismus Überforderung Ungeduld, Eile, Hetze Begeisterung Herrschaft Unnachgiebigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> Crab Apple, Oak, Pine Elm Impatiens Vervain Vine Oak <p style="text-align: right; color: red;">FLORIPLEX NR.18</p>

Sehschwäche (kein zentrales Sehen) durch	
Unaufmerksamkeit	Chestnut Bud
Nicht-genau-Hinsehen, kein zentrales Sehen	Clematis

BASIS-TRAINING

morgens und abends

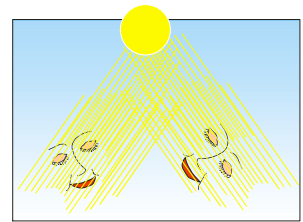
Schwingen



Achten zeichnen



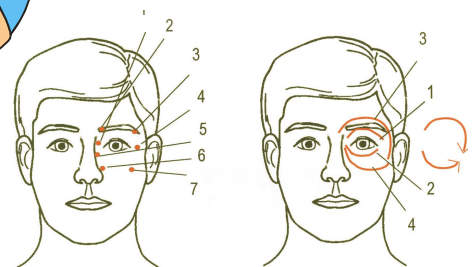
Lichtbaden



Palmieren

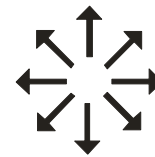
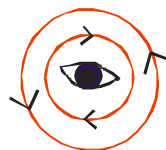


Augen-Akupressur
mit Augen-Massage

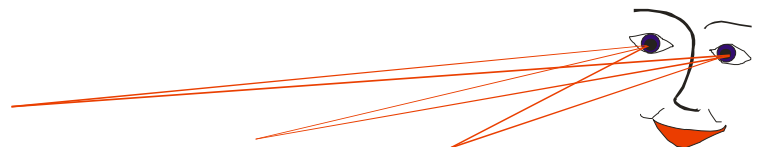


Tagsüber und zwischendurch

Augenrollen
Augenstretching....



Nah- Fernsehen



Hell-Dunkelsehen

