



Gsundheits-Oase

Augen - die Verbindung zwischen unserer Seele und der Welt

Organe, die mit den Augen zusammenhängen:

(aus Bio-Zeitschrift 2008/5)

Bericht Dr. Angelika Zier /Heilpraktikerin, auf ganzheitliche Augentherapie spezialisiert)

Warum ist es so wichtig, für den g a n z e n Körper etwas zu tun?

Wir gehen meistens davon aus, dass für die Augen der Augenfacharzt zuständig ist.

Die Einflüsse auf das Auge können aus verschiedenen Regionen des Körpers und auch der Psyche kommen.

So hängt das Auge zum Beispiel am Energiekreislauf der Leber.

Ist die Leber, etwa durch Einnahme von Medikamenten, mit der Entgiftung überfordert, kann sich das in nachlassender Sehfähigkeit äussern. Die Leber zieht also zur wirksamen Entgiftung Energie vom Auge ab, so dass die Sehkraft nachlassen kann.

Die Leber muss folglich mitbehandelt werden.

Das Auge in seiner Funktion ist eben nicht isoliert, es ist ein Teil des Körpers und durch Blutgefässe, Nerven-, Lymph- und Energiebahnen mit dem ganzen Körper verbunden. Verbesserte Blutwerte, mehr Sauerstoff, bessere Durchblutung, verbesserte Ausscheidung von Stoffwechselabbauprodukten, ja selbst gutes Denken und Fühlen können das Auge positiv beeinflussen.



Probleme mit den Augen sind niemals nur Organprobleme.

Der psychische Aspekt muss bereinigt werden.

Der Zusammenhang von Auge und Psyche zeichnet sich auch in der Sprache ab:

„alles durch die rosarote Brille sehen“

„ein böser Blick“

„die Übersicht behalten“

Bei Problemen kann auch **Akupunktur** eine wertvolle Hilfe sein. Bei der Augenakupunktur bei Dr. Angelika Zier werden jedoch weder Nadeln noch Spritzen ins Auge gestochen, denn dadurch können Sehzellen zerstört werden. Sie verwendet nur feinste sterile Einmalnadeln, die mit sanfter Nadeltechnik an der Hand, an der Stirn, am Ohr, am Knie oder am Fuss angesetzt werden.

Bei der Suche nach den Ursachen von Augenleiden, fielen oft Zusammenhänge auf zwischen Augenleiden und Stirnhöhle, Zähnen, Oberkiefer, Schilddrüse, Leber, Niere Hüfte, Knie, Darm und seelischen Problemen.

Aber auch Reizblase, Diabetes/ Allergien, Schwerhörigkeit und Arterienverkalkung sind in der Augenbehandlung ein Thema.

Wichtig ist es auch, Narben und Herde mitzubehandeln.

Bei Augenleiden soll man Kreislauf, Durchblutung und die Ausscheidung anregen und viel Sauerstoff tanken.

Angelika Zier's Patienten wandern daher jeden Tag in der Natur.

Trinken:

viel trinken, das fördert die Hirndurchblutung und die Fließfähigkeit des Blutes.

Der Darm sollte intakt sein, denn nur dann können die Vitamine und Mineralien auch aufgenommen werden.

***Alles, was die Leber schwächt, beeinflusst auch das Sehvermögen!
Die Lebenskraft, das Chi fließt von der Leber weg in die Augen.***

Augentraining:

Durch Augentraining wird nicht nur das Aussen klarer und schärfer, sondern auch unser Innenleben verändert sich.

Die Veränderung der Sehschärfe geht immer mit einer Veränderung des Bewusstseins einher.

Augenrollen - besonders für Schreibtischtäter

Der Bildschirm unseres PC's bzw. abends der Fernseher verführen dazu, dass unsere Augen starr werden.

Hier müssen wir Abhilfe schaffen durch Augenrollen. Dies kann auch sehr gut gegen Kopfschmerzen helfen, da mit den Augenbewegungen die Gehirnregionen, die mit den Augen zusammenhängen, gleich dazu entspannt werden.

Übungen:

1. nach oben und unten schauen:

Hinsetzen mit geradem Rücken, Kinn leicht angezogen.

nach oben schauen: Zehnmal nach oben schauen, so weit es geht, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Darauf achten, dass beide Augen gleichermassen schauen. Dann weich und sanft die Augen schliessen und die Entspannung spüren.

2. seitwärts schauen: Abwechselnd je zehnmal so stark es geht, nach rechts und nach links schauen. An den Extrempunkten kurz verharren, bevor Richtung gewechselt wird.

Augen schliessen und die Wellen von Entspannung oder Licht spüren.

3. Augenkreisen: Mit den Augen zehnmal im Uhrzeigersinn und zehnmal gegen den Uhrzeigersinn kreisen, ohne dabei den Kopf zu bewegen. Darauf achten, dass grosse Kreise beschrieben werden, und die Kreise auch wirklich zu Ende geführt werden. Augen schliessen, es können evtl. Spannungen auftreten, diese werden jedoch

schon vor der Übung da.

Loslassen, mit der Vorstellung, die Augäpfel schweben in zwei Schalen mit Wasser.

4. **Augen-achten und Stirnhöcker halten** - so wird Psychostress aufgelöst
Ellenbogen auf dem Tisch abstützen, Hände ganz leicht ohne Druck über die Augen legen (Augen bleiben offen). Bewegen der Augen in Form einer liegenden Acht. Stimuliert alle Regionen des Gehirns, die mit dem Sehzentrum zu tun haben. Dadurch können belastende Sichtweisen der Vergangenheit aufgelöst und ins Positive verwandelt werden.

Die Augenachten lassen sich hervorragend mit Affirmationen einsetzen. Hierfür die Affirmationen laut sprechen und gleichzeitig die liegende Acht vollziehen. Achte auf weiche, abgerundete Augenschwünge, und dass die Bewegungen dauernd weitergehen, während die Affirmation gesprochen wird.

Die Übung regelmässig wiederholen, bis die Formel einprogrammiert ist. Mit dieser Technik kann man körperlich und mental blitzschnell fit werden.

5. **Augenstarren verbessert die Sehkraft**

Das Augenstarren ist eine uralte Technik und wird in Indien Tratak genannt.

Übung:

Eine Kerze anzünden. Auf die Kerze starren, ohne die Augenlider zu bewegen.

Einen Wecker auf beispielsweise 10 Minuten stellen. Es kann sein, muss aber nicht, dass während des Starrens die Augen zu tränen beginnen, was letztendlich die Tränenkanäle reinigt.

Nach der Konzentrationszeit die Augen schliessen und erleben, wie im Inneren ein Licht „erscheint“, vergleichbar mit dem Licht der Kerze. Manche Übende sprechen hier auch von einem „Flammentor“, dass ich auftut. Gedanklich in diesem reinigenden Licht baden.

Das Starren auf eine Kerze ist eine Konzentrations- und Kräftigungsübung, die an jedem Ort der Welt ausgeführt werden kann, wo es Kerzen gibt. Auf Reisen nimmt man einfach eine Kerze mit.

Man sagt, dass die Farbe der Kerze den Übenden mit unterschiedlicher Energie auflädt. So wird behauptet, dass rosa oder rote Kerzen für die Liebe, blaue für Klarheit und Geistigkeit, grüne für Harmonie und Naturverbundenheit und weisse Kerzen für Reinheit stehen -ob das von jedem so erlebt wird? - einfach ausprobieren.

Eine besondere Kräftigung wird seit alters her von der Konzentration auf die auf- bzw. untergehende Sonne erwartet. Die Orangetöne ermöglichen eine starke Vitalisierung. Wenn die Sonne zu intensiv ist, um sie direkt anzuschauen, empfiehlt sich sicherheitshalber eine Sonnenbrille aufzusetzen beim Blick auf den Sonnenaufgang.

Weitere Übungen: siehe Literaturhinweis am Schluss des Dokumentes

Ernährung:

Fetter Hochseefisch, Seelachs und Thunfisch liefern langkettige, ungesättigte Omega-3-Fettsäuren. Auch Leinöl, geschrotete Leinsamen, Kokosöl und kaltgepresstes Olivenöl liefern gute Fettsäuren.

Sie schützen unsere Gefässe, senken den Blutdruck. Auch dies sind wichtige Faktoren, um die Augen gesund zu erhalten.

Grüne Gemüse, Möhren, Sauerkraut, Knoblauch, Avocado sind sehr empfehlenswert. Bunte Gemüse- und Obstsorten sind zu bevorzugen, wie: Heidelbeeren, Ananas, Zitrone, Grapefruits, Limetten (Zitronen), Feigen, Pflaumen, blaue Trauben, Holunder, Kürbis, Sojabohnen, Paprika, Peperoni, Tomaten

Vitamin A, E und C wirken sich sehr positiv aus.
Obst möglichst morgens/ vormittags zwei Portionen essen.

Vollkornprodukte wie Dinkel und Roggen, Kamutbrot, Buchweizen, Hefe.
Möglichst auf Zucker, Weissmehl und tierische Eiweisse verzichten.
Wenn Fleisch auf dem Speisezettel ist, dann am besten mit Auberginen, Tomaten, damit das tierische Eiweiss gut abgebaut wird.

sehr gut sind auch Kokosmilch, Kokosnüsse, Paranüsse, Pistazien, brauner Reis, Sesam

Tipps:

- Lesen vermeiden bei Müdigkeit oder Krankheit.
- nicht im Lichtschein einer einzigen Lampe lesen bei sonst dunklem Zimmer
- der beste Platz ist dort, wo man sich behaglich, entspannt fühlt
- bei Tätigkeiten, wo bisher eine Brille getragen wurde, von Zeit zu Zeit die Brille abnehmen und versuchen, solange es ohne Probleme geht, ohne Brille auszukommen. Denn die Sehqualität kann sich mit erstaunlicher Geschwindigkeit ändern, so kann man erleben, dass es Augenblicke gibt, wo man ganz gut sehen kann.
- Beim Spazieren-gehen das Sonnenlicht auf die Augen scheinen lassen, möglichst wenig eine dunkle Brille tragen.
- Körper und Geist entspannen, dadurch lockern sich die Muskeln, Augen und Hirn werden besser durchblutet.
- Armschwingen aus dem Stand
- entschlacken, entsäuern mit Basentee, Basenbädern, Antioxidantien einnehmen
- Kopf massieren
- Alexander-Technik
- Bates-Methode

Affirmationen:

Meine Augen spiegeln das Schöne, Wahre und Gute wieder.

Ich bin dankbar für ein klares Sehen und Erkenne die „Einheit“ in der Vielfalt

Felix Aeschbacher

Meine Augen sind gesund und klar,
jeden Tag pflege ich sie mit Liebe und Sorgfalt,
indem ich ihnen gebe, was sie brauchen:
Entspannung, wunderbare Ausblicke, Liebe

Kurt Tepperwein u. Felix Aeschbacher

Ich freue mich über das goldene Sonnenlicht, das Heilungsenergien weckt.
Meine Augen sind Ausdruck meiner Seele und Kanal für alles Schöne.
Ich öffne meine Augen, blinze in den Tag, lächle in die Zukunft.
Ich bin Liebe und Harmonie.

Kurt Tepperwein u. Felix Aeschbacher

Produkte:

Royal Plus:	Basentee zum entschlacken, entsäuern
Q10:	Antioxidant, Leber-stärkend, ausleitend
Zeovit:	Schwermetalle ausleiten, Leber entgiften, Antioxidantien
Aege plus	mit Gingko, verbessert die Durchblutung

Literaturhinweise:

„Mentales Augentraing“ von Kurt Tepperwein
„Klarer Blick für Nah und Fern“ von Kurt Tepperwein und Felix Aeschbacher
„Besser sehen durch Augentraining“ von Marilyn B. Rosanas-Berrett

Infos findet Sie in der TC-Broschüre, auf unserer Homepage
www.gsundheits-oase.ch - Shop - Tepperwein Collection
oder direkt bei uns.