



Was dieses Buch vermitteln will

Starren Sie auch manchmal stundenlang auf einen Monitor, z. B. zuerst den Laptop, dann das Handy und später den Fernseher? Die Augenmuskeln sind dabei immer in eine Richtung angespannt. Wenn Sie einen anderen Körperteil, z. B. den Arm, stundenlang in derselben Anspannung halten würden, würden die Armmuskeln sehr schnell schlappmachen und schmerzen. Bei den Augen dauert es länger, bis sie schmerzen, aber eine dauernde und zu lange Nahsicht bedeutet für sie eine echte Strapaze.

In diesem Buch lernen Sie, wie Sie achtsam, sorgsam mit den Augen umgehen und ihnen im Alltag Gutes tun können. Unterbrechungen durch aktive Blickbewegungen und Entspannung lassen sie aufatmen.

Mein Tipp: Kümmern Sie sich ab sofort liebevoll um Ihre Augen.

Sie finden in diesem Ratgeber Mobilisations-, Kräftigungs-, Akkommodations- und Entspannungsübungen für die inneren und äußeren Augenmuskeln und auch für andere Muskelgruppen, die mit den Augen in Verbindung stehen. Außerdem zeige ich Ihnen die besten Massage- und Akupressurübungen, die bei müden, angespannten Augen auf die Schnelle kleine Wunder bewirken. Daneben verrate ich Ihnen einfache, wertvolle Tipps, die Sie in Ihren Alltag integrieren können.



7 Was dieses Buch vermitteln will

9 Gesunde und entspannte Augen

- 10 Alles über Ihre Augen
- 11 Die Augen – die wichtigsten Sinnesorgane
- 14 Die Augen – Fenster zur Seele und zur Innenwelt

► Praktische Tipps

- 20 Natürliche Tricks gegen geschwollene, gerötete und brennende Augen
- 40 Hilfe bei Augenkrankheiten und -beschwerden
- 54 Augenentspannung – innere Vorstellungsbilder

- 15 Die Augen – Fenster zum Gehirn
- 16 Visuelle Überreizung – und das Nervensystem
- 16 Digitaler Augenstress
- 22 Anatomie & Funktion – eine Reise ins Innere unserer Augen
- 22 Lederhaut und Hornhaut
- 23 Aderhaut, Ziliarkörper, Regenbogenhaut
- 25 Pupille
- 25 Augenlinse
- 26 Glaskörper
- 27 Netzhaut, Zapfen und Stäbchen
- 28 Gelber Fleck (Makula)
- 29 Der Sehnerv – verbindet Augen und Gehirn
- 30 Augenmuskeln
- 32 Akkommodation – das Scharfstellen



34 Fehlsichtigkeit, Augen-
erkrankungen und
Augenbeschwerden

- 35 Augenerkrankungen
- 38 Augenbeschwerden

43 **Übungen und Tipps,
die den Augen guttun**

- 44 **Der ganzheitliche Blick**
- 45 Was Sie vor den Übungen
beachten sollten
- 48 **Basisübungen**
- 48 Drehschwung
- 50 Palmieren
- 51 Blinzeln und mit den
Augen klimpern!
- 52 Gähnen erlaubt –
mit Recken und Strecken
- 53 In die Ferne blicken

58 **Übungsprogramme**

- 59 Ausgangshaltung im
Stehen oder Sitzen
- 60 **Akkommodationsübungen**
und peripheres Sehen
- 74 **Fit in den Tag:**
Schultern, Nacken, Augen –
eine Einheit
- 80 **Office-Yoga**
für Augen, Kiefer und Atlas
- 90 **Achterschwünge** –
schnelle Entspannung
für Schultern, Nacken, Augen
- 98 **Akupressur** –
einfache Nothilfe zur
Selbstbehandlung
- 108 **SOS-Übungen**
am Computer, Tablet oder
Smartphone
- 118 Stichwortverzeichnis





Gesunde und entspannte Augen

Ausgeglichene Augen sind bewegliche
und entspannte Augen.

Alles über Ihre Augen

Die Augen – die »Fenster« zu unserer Innenwelt und unserem Gehirn – lieben Bewegung, In-die-Ferne-Sehen, Entspannung, Blinzeln und Palmieren.

Die Augen sind unsere wichtigsten Sinnesorgane, die in ihrer Leistung einzigartig sind. Diese kleinen Präzisionsorgane sind aber auch sehr empfindlich und in der heutigen (digitalen) Informationsgesellschaft häufig überfordert und überstrapaziert. Wir leben in einer Zeit der visuellen Reizüberflutung. Unsere fleißigen Sinnesorgane sind fortwährend auf Höchstleistungen eingestellt. Der dauernde Blick auf kleinere oder größere Bildschirme und Displays strengt unsere Augen außerordentlich an und überlastet sie. Sehprobleme und Sehschwächen, aber auch Nacken- und Kieferverspannungen sind immer häufiger die Folge. Für Bildschirmarbeit sind die Augen eigentlich nicht gemacht. Die natürlichste

Art des Sehens ist der Blick in die Ferne sowie ein permanent wechselnder Blick, wie z. B. bei einem Spaziergang in der Natur. Der Blick schweift dabei über verschiedene Punkte. Was den Augen dagegen schadet, sind langes starres, bewegungsarmes Sehen im Nahbereich sowie künstliche Lichtquellen. Sehr häufig führt beides zu brennenden, geröteten, trockenen, tränenden, müden und sogar schmerzenden Augen.

Verspannte Augenmuskeln hängen auch sehr häufig mit Verhärtungen in den Nacken- sowie Kiefermuskeln zusammenhängen. Zwischen diesen Muskeln besteht eine enge reflektorische Beziehung. Ein starrer Blick auf einen Monitor oder eine

konzentrierte Arbeit lassen uns häufig die Kaumuskeln anspannen und den Kopf in den Nacken sowie die Schultern nach vorne-oben ziehen.

Entspannung ist für gesunde, vitale Augen ein zentraler Baustein. Dadurch sind ihre Muskeln und Faszien flexibel, nicht verhärtet und fühlen sich angenehm lebendig an. Nur entspannte und bewegliche Augen können gut sehen und schmerzen nicht. Dann sind die Augen nämlich gut durchblutet und können genügend Sauerstoff und Nährstoffe aufnehmen. Mit den Übungen in diesem Buch können Sie viel für Ihre Augengesundheit tun. Beugen Sie Überanstregungen und Sehschwächen vor und wirken Sie aktiv vorhandenen Beschwerden entgegen. Der Sehnerv und die Sehfähigkeit werden es Ihnen danken.

Die Übungen stärken die oft einseitig genutzten Augenmuskeln (Nahsehen), erhöhen die Flexibilität und die Durchblutung der Augenmuskeln, der Sehnerven, der Augenlinsen und der Hornhaut, die von der direkten Versorgung durch das Blut ausgenommen ist, und sie helfen dabei, überanstrengte Augen wieder zu entspannen. Von Anspannungen gelöste Augenmuskeln sehen besser, klarer und

lösen ein Gefühl der Balance in unserem Körpersystem aus. Die Augenentspannung wirkt sich zudem auf Rücken, Nacken, Kopf, Gesicht und sogar auf Seele und Geist immer auch ausgleichend, lösend und erholsam aus. Über die Augen können Sie positiv auf Seele, Geist und das gesamte Nervensystem einwirken. Gestresste, hart blickende oder wütende Augen lösen Anspannungen auch im Denken und Fühlen aus; entspannte Augen dagegen Harmonie, Wohlwollen, Wohlfühle, freies und frisches Denken.

Das Besondere an diesem Buch: Sie finden hier nicht nur ausschließlich Augenübungen, sondern auch Nacken- und Atlasübungen, denn zwischen Sehzentrum, Kopfgelenken und Nackenmuskeln besteht ein intensiver Informationsaustausch.

Die Augen – die wichtigsten Sinnesorgane

»Der Mensch, das Augenwesen, braucht das Bild«, sagte schon Leonardo da Vinci.

Die Augen sind unser wichtigstes Sinnesorgan, mit dem wir etwa 80 Prozent der Informationen aus unserer Umwelt

Die ganzheitliche Wirkung der Übungen

- überanstrengten Augen Erholung gönnen
- Balance zwischen Augenstress und Erholung wiederherstellen
- Durchblutung, Sauerstoff- und Nährstoffversorgung der Augen verbessern
- Beweglichkeit und Flexibilität der Augen erhöhen
- Augenmuskeln fit halten und stärken
- trockene und müde Augen, Kopfschmerzen und Tinnitus lindern
- Sehkraft stärken
- der Seele etwas Gutes tun; Wohlfühlhormone entstehen lassen
- die Gedanken beruhigen, den Geist erfrischen
- Haut, Bindegewebe und Muskeln um die Augen festigen und geschmeidig halten
- Nackenmuskeln entspannen, verspannte Schultern lockern
- Kopfgelenke mit Atlasübungen mobilisieren

aufnehmen, die dann im Gehirn verarbeitet werden. Die Augen sind das »Tor zur Außenwelt« und gleichzeitig das Fenster zu unserer Seele. Mit ihnen nehmen wir Menschen, Gegenstände und die Natur wahr. Eigentlich sind sie für die Jagd in der freien Natur und das schnelle Erkennen von Bewegungen gemacht. Aber auch heute können wir mit ihnen in kürzester Zeit wesentlich mehr Informationen aufnehmen als mit den anderen Sinnen.

Jedoch steht eines fest: Für dauerndes Nahsehen, z. B. stundenlange Arbeit am

Computer und dauernde Smartphone-Nutzung in der Freizeit, sind unsere Augen nicht gemacht.

Und wer kennt sie nicht, die geröteten, trockenen oder sogar tränenden Augen nach langer Bildschirmarbeit oder wenn man eine andere Arbeit verrichtete, bei der man stundenlang auf einen bestimmten Punkt fixiert war. Gönnen Sie deshalb ihren Augen immer wieder kleine Ruhe- oder kleine Bewegungspausen.

Das Sehorgan lebt von Bewegung und Erholung

Das Rezept für scharfes Sehen und gesunde Augen: Augen wollen Bewegung und Entspannung, sie wollen umherschweifen und atmen.

Beim natürlichen Sehen schweifen die Augen über lange Zeit hinweg frei umher und bleiben entspannt. In der heutigen Zeit leisten sie dagegen Schwerstarbeit. Meistens müssen sie sich auf eine relativ kleine Fläche konzentrieren. Das strengt sie nicht nur an und überfordert sie mit der Zeit, sondern durch den reduzierten Lidschlag wird zudem auch zu wenig Tränenflüssigkeit produziert. Deshalb ist es sinnvoll, die Augen bewusst zu bewegen, in die Ferne schweifen zu lassen und immer wieder kleine Übungen sowie Entspannungspausen einfließen zu lassen.

Aber auch Bewegungen des ganzen Körpers, die die allgemeine Durchblutung und die Sauerstoffaufnahme anregen, tun den Augen gut.

Die sauerstoffhungrigen Augen wollen atmen

Sauerstoff ist der Treibstoff für alle Lebensvorgänge. Dabei ist der Sauerstoffbedarf verschiedener Organe unterschied-

lich. Das Gehirn und die Augen – die als vorgeschobener Gehirnteil betrachtet werden – sind besonders sauerstoffhungrig. Sie werden es kaum glauben, aber das kleine Organ Auge ist das Organ mit dem stärksten Stoffwechselumsatz und ist somit auf eine gute Sauerstoffversorgung besonders angewiesen. Genauer gesagt, ist es die wenige Millimeter große Netzhaut mit ihren vielen Millionen spezialisierten Sehzellen (Zapfen und Stäbchen), die den größten Bedarf an Sauerstoff hat. Bergsteiger merken dies, wenn bei ihnen in großen Höhen aufgrund des Sauerstoffmangels als Erstes die Sehfähigkeit nachlässt.

Die Durchblutung der Augen wird neben speziellen Augenübungen auch über Ganzkörperschwung-, Streck- und Dehnübungen sowie über den gelösten, tiefen Atem angeregt.

Dr. Bates und die Augenentspannung

Dr. William Bates (1860–1931), Augenarzt und Pionier des Augentrainings, fand Anfang des 20. Jahrhunderts heraus, dass Sehschwächen durch unnatürliche Sehgewohnheiten und auch durch emotionale sowie geistige Anspannung hervorgerufen werden. Er sagte: »Anspannung

verschlechtert das Sehen – Entspannung bessert die Sehkraft.« Und: »Sehkraft ist abhängig von unserer inneren Verfassung: Seelische Verspannung bringt unscharfes Sehen.« Und noch ein Zitat: »Die innere Entspannung ist wichtig, um die Außenwelt wieder klar und entspannt sehen zu können.«

Bates erkannte, dass schlechtes Sehen auch durch »geistige Anspannung« verursacht wird. In der Rückenschule weiß man, dass viele Rückenschmerzen mit verspannten Muskeln zu tun haben; Kieferprobleme hängen oft mit überlasteten Kiefermuskeln (Zähneknirschen oder Kieferpressen) zusammen und Augenprobleme und auch Sehschwächen werden neben unnatürlichen Sehgewohnheiten unter anderem durch verspannte Augenmuskeln und »geistige Anspannungen« verursacht.

Verspannte Augenmuskeln veranlassen den Augapfel, seine Gestalt zu ändern. »Wenn es gelingt, diese Muskelanspannungen zu lösen, kann der Augapfel wieder seine ursprüngliche Form annehmen oder dieser zumindest näher kommen.« Dabei geht es auch um die »innere Entspannung«. Stress, Ängste, Ärger etc. führen häufig zu geistig-see-

lischer Anspannung. Dadurch kommt es zu einer inneren Anspannung, die immer auch verspannte Muskeln und verklebte Faszien zur Folge hat.

»Palmieren« (S. 50) ist wohl die bekannteste Übung von Dr. Bates – ein absolutes Muss bei jedem Augentraining und auch als Pause am Computer oder zwischen anderen Arbeiten sehr hilfreich. Die tiefgehende Augenentspannung stärkt die Sehkraft und tut Augen, Gesicht, Körper, Geist und Seele gut.

Die Augen – Fenster zur Seele und zur Innenwelt

»Das Auge ist der Punkt, in welchem Körper und Seele sich vermischen.«
Christian Friedrich Hebbel (1813–1863)

Nehmen Sie sich einen Moment Zeit, sich in Ihre Augen einzufühlen. Empfinden Sie sie als angenehm entspannt, gesund, lebendig und voller Energien? Oder eher als müde, überanstrengt und brennend? Blicken Sie eher offen, freudig in die Umwelt oder ist Ihr Blick oft starr auf einen Gegenstand gerichtet? Augen können als angenehm, strahlend und sogar leuchtend empfunden werden, oder aber als

angestrengt, angespannt, schmerzend, brennend. Der Blick kann offen, aber auch starr sein.

Wir kommunizieren mit den Augen. Sie sind der Spiegel der Seele und verraten, was wir fühlen oder die andere Person fühlt. Nonverbale Botschaften werden (meist unbewusst) ausgetauscht und gesendet. Unsere Augen und die Psyche hängen enger miteinander zusammen, als wir ahnen. Stress, Anspannung, Angst, Wut, aber auch Glück, Freude oder Überraschung lassen sich an unseren Pupillen ablesen – diese weiten sich bei Freude oder verengen sich bei Wut. Stress, langandauernde Konzentrationszeiten, Probleme, Ärger, Ängste und Zorn führen zu Anspannungen – nicht nur in den Augen- und Nackenmuskeln. Freude, ein überraschter oder weiter Blick führen zu Entspannung und Wohlbefinden, nicht nur in den Augen. Die Augen- und Nackenmuskeln beeinflussen sich gegenseitig.

Die Augen bilden unser Fenster zur Welt. Um möglichst viele Informationen aus der Umgebung einzufangen, sind sie immer aktiv. Der Mensch nimmt die Welt zum großen Teil über die Augen wahr. Sämtliche Informationen werden als

elektrische Impulse zum Gehirn geleitet und dort zu Bildern verarbeitet. Auf das Wahrgenommene reagiert der Mensch in kürzester Zeit mit Emotionen. Sosehr wir unsere Gefühle manchmal auch zu verbergen suchen, unsere Augen verraten uns oft. Emotionen wie Angst, Ärger, Wut, Freude, Überraschung lassen sich an den Pupillen ablesen. Aber auch an unserer Mimik und den Augenbewegungen. Ein Blick kann offen, interessiert, abwesend, ängstlich oder interessiert sein. Wir können die Augen aufreißen oder sie zusammenkniffen. In Anspannungssituationen oder wenn wir uns schlecht, verärgert, unglücklich fühlen, werden die Augenmuskeln sowie viele andere Muskeln unseres Körpers angespannt. Bewusstes Entspannen tut ihnen gut und wirkt sich auch auf die Gefühlswelt lösend und wohlführend aus.

Die Augen – Fenster zum Gehirn

Die Augen weisen eine Besonderheit auf: Die Netzhaut des Auges sowie der Sehnerv werden als Teile des Gehirns betrachtet. Der Sehnerv, der zweite Hirnnerv, ist eigentlich kein Nerv, sondern weiße Gehirnsubstanz. Das Auge verfügt

mit der Netzhaut über den einzigen optisch zugänglichen Teil des Gehirns. Der Sehnerv wird aus Fortsätzen der Netzhautzellen gebildet und stellt eine Hochgeschwindigkeitsstrecke zwischen Auge und Gehirn dar. Je öfter wir die Augen entlasten und das umgebende Gewebe entspannen, umso besser geht es dem Sehnerv. Das Gehirn erzeugt ein Bild von dem, was die Augen sehen. Durch Entspannung der Augen können wir auf das Gehirn und das gesamte Nervensystem positiv einwirken. Dinge, auf die wir unsere Augen richten, können unser Gehirn ebenfalls beeinflussen.

Visuelle Überreizung – und das Nervensystem

Das Auge ist über Hirnnerven direkt mit dem vegetativen Nervensystem verbunden. Dieses System, das aus Sympathikus und Parasympathikus besteht, arbeitet automatisch, unwillkürlich, ohne unser bewusstes Zutun. Visuelle Reizüberflutung, schnell wechselnde Bilder am Computer oder Fernseher, das Verarbeiten einer Bilderflut, blinkende Lichter in der Stadt und dergleichen können zu einem überreizten Nervensystem führen. Man fühlt sich unwohl, ständig angespannt

und erschöpft oder schläft schlecht. Der Sympathikus, auch Stressnerv genannt, ist aktiv, spannt den Körper an und bereitet ihn auf Kampf oder Flucht vor. Wellness für die Augen bewirkt nicht nur eine Erholung für gestresste Augen, sondern auch Erholung für unser gesamtes Nervensystem. Dabei wird der Ruhenerv, der Parasympathikus, aktiviert, der in unserem Alltag fast immer zu kurz kommt.

Digitaler Augenstress

Unsere Augen unterscheiden sich in ihrer Konstruktion kaum von denen von Menschenaffen oder auch Dinosauriern, sagt Professor Frank Schaeffel. Für das permanente Schauen auf größere oder kleinere Bildschirme sind sie ganz sicher nicht konzipiert, erklärt der Neurobiologe der Uni-Klinik in Tübingen (Forschungsinstitut für Augenheilkunde) im Deutschlandfunk am 5. Oktober 2015. In der Tat sind unsere Augen mit Sicherheit nicht dafür konzipiert, den ganzen Tag statisch auf ein kleines Blickfenster zu schauen, und erst recht nicht in eine ständig hinterleuchtete Lichtquelle. Unsere Augen sind eigentlich dafür angelegt, den Blick den ganzen Tag dynamisch auf Dinge in unterschiedlicher Entfernung zu richten.

In den letzten Jahrzehnten haben sich unsere Arbeitsplätze gewaltig verändert. Während früher viel körperliche Arbeit geleistet wurde, z. B. in der Landwirtschaft, im Garten oder auf dem Feld, sitzen wir heute viele Stunden bewegungsarm und oft in einer ungünstigen Haltung an kleineren oder größeren Bildschirmen. Immer mehr Informationen nehmen wir über die Augen – in ungünstigen Haltungen – an Monitoren oder kleinen Handy-Displays auf. Während sich früher beim Sehen ständig Fernsicht und Nahsicht abwechselten, wird heute vor allem auf nahe Objekte gestarrt. Dies bedeutet dauernde Anspannung der inneren Augenmuskeln, wobei der Sympathikus aktiv ist.

Die visuelle Datenflut nimmt immer weiter zu und die Displays werden immer kleiner: Das Smartphone wird von vielen als Computerersatz gebraucht. Je kleiner das Display, umso belastender ist das für die Augen. Bildschirmarbeit bedeutet immer Höchstleistung für die Augen.

Das »Büro-Augen-Syndrom« (Office-Eye-Syndrom)

Während die inneren Augenmuskeln, die Ziliarmuskeln, beim Sehen in die Ferne entspannt sind, sind sie beim Nahsehen

dauerhaft angespannt. Beim natürlichen Sehen schweifen die Augen frei und entspannt in der Weite (Natur) umher und es wird niemals dieselbe Stelle über einen stundenlangen Zeitraum wie am Bildschirm fokussiert. Beim Blick auf den Computer oder auf ein Display werden die Augen zur Nahsicht gezwungen. Dies bedeutet eine ständige Anspannung und Verkrampfung der Ziliarmuskeln. Dadurch wird die Sauerstoffversorgung des Gewebes beeinträchtigt. Mit der Zeit werden die kleinen Muskeln starrer, unflexibler und können sich schlechter auf verschiedene Sehentfernungen einstellen und anpassen. Der starre Blick auf den Bildschirm führt außerdem dazu, dass weniger geblinzelt wird, da der natürliche Blinzelreflex unbewusst unterdrückt wird. Die Lidschlagfrequenz kann sich dann von üblicherweise etwa 15-mal auf 3- bis 5-mal pro Minute vermindern. Dies hat zur Folge, dass der Tränenfilm weniger gut verteilt wird und die Augen austrocknen und gereizt reagieren. Dies kann mitunter zu Entzündungen führen und auch Krankheitserreger einladen.

Erste Hilfe für PC-Augen

Schnelle Hilfe kurz zusammengefasst: Häufiger Wechsel von »in die Nähe und Ferne sehen«, viel blinzeln und viel ent-