

Besser Sehen mit Muskeltraining und Entspannungsübungen

Letzten Dienstag organisierte NATÜRLICH GSUND den Vortrag „Besser Sehen“. Andrea Bösch, Naturheilpraktikerin und Mitglied der GSUND-Frauen begrüßte alle Anwesenden im vollen Saal des Restaurant Bären in Mosnang und stellte dieses interessante Thema vor.

Nach kurzer Augenanatomie machte sie auf die Grundprinzipien des Besser Sehens aufmerksam:

1. Daran glauben, dass es möglich ist: Glaubenssätze sind Vorstellungen und Ideen, die wir als die Wahrheit betrachten. Wenn man nicht daran glaubt, dass es möglich ist, besser sehen zu können, wird dies auch so bleiben. Wenn man jedoch daran glaubt und weiss, dass man etwas verändern kann, kann es auch zur Realität werden.
2. Entspannung ist auch für die Augen wichtig. Sie sind eigentlich auf verschiedene Entfernungen ausgelegt, werden jedoch vielfach nur für das Lesen oder für die Arbeit am Computer beansprucht. Damit geht das natürliche Sehen leider verloren. Wir können aber durch Entspannungsübungen unseren Augen eine Pause gönnen. Zum Beispiel die 20-20-Regel anwenden. Das heisst, nach 20 Minuten Computerarbeit 20 Sekunden die Augen in die Ferne schweifen zu lassen. Auch andere Entspannungsübungen wurden gezeigt.
3. Ein freier Energiefluss ist die Voraussetzung für die volle Funktionsfähigkeit der Augen. Durch eigenhändiges Massieren der Augen-Akupressurpunkte und weiteren Energieübungen können gestaute Energien wieder zum Fließen gebracht werden.
4. Training: Nur Übung bringt Erfolg. Andrea Bösch empfiehlt, die Sehübungen täglich zu machen, bis das Ziel erreicht wurde.

Körperliche Übungen müssen regelmässig gemacht werden, um die Beweglichkeit zu erhalten. Gleich funktioniert es mit dem Sehen, auch hier muss regelmässig geübt werden. Vielfach entlasten die Brillen und Linsen die Augen zu stark, dadurch verlieren die Augenmuskeln an Elastizität und werden schwächer. Als Übung sollte man wenn möglich bei gewohnten Arbeiten oder zuhause die Brille mal weglassen, sodass die Augen(-muskeln) wieder beweglicher werden. Dazu wurden verschiedene Übungen vorgestellt. Petra Schnellmann hat selbst Erfahrungen gesammelt und konnte ihre Sehkraft enorm steigern. Sie hat dies von ihrem Optiker bestätigt erhalten und erzählte bildhaft aus ihren nicht alltäglichen Erfahrungen, z.B. dass sie anfangs wieder die alte schwächere Brille oder Linsen mit kleinerer Korrektur getragen habe und sie sich so kleine Übungseinheiten in den Alltag einbaute. Die beiden begeisterten Frauen zeigten noch weitere Übungen zur Kurz- und Weitsichtigkeit und auch zur Behebung von Hornhautverkrümmung. Auch bei Kindern werden die Entwicklung der Sehkraft und das Training der Augenmuskulatur oftmals durch zu gutangepasste Brillen eingeschränkt.

Andrea Bösch wies darauf hin, dass Sonnenbrillen nur in extremen Situationen wie im Schnee oder am Strand notwendig sind. Ansonsten profitiert der Körper vom Sonnenlicht, indem das Auge regeneriert und der Körper Vitamin D besser aufnehmen kann.

Zum Schluss verdankte Andrea Gmür die Referentin mit einem Tröpfel und machte die Zuschauer auf das neue Jahresprogramm aufmerksam. Der nächste Vortrag „Rund ums Impfen“ mit Dr. med. A. Ilg findet am Donnerstag, 18. Februar 2016 um 20.00 Uhr im Thurpark in Wattwil statt.

Weitere Informationen oder das Jahresprogramm 2016 sind erhältlich unter gsund@thurweb.ch oder <http://www.naturheilpraxis-andrea.ch/gsund.html>.