



Entspannt besser sehen

Unsere Augen werden tagsüber ganz schön stark gefordert. Gerade, wenn man viel am Computer arbeitet, liest oder Arbeiten macht, bei denen man auch mit sehr kleinen, filigranen Materialien zu tun hat, sind die Augen gefordert. Oft sind die Augenmuskeln dann permanent angespannt. Sicher kennen Sie das auch: Morgens sind Ihre Augen noch ausgeruht, im Laufe des Tages werden sie immer müder und abends sind sie dann vielleicht trockener und auch leicht gerötet. Der Ausspruch: „Ich kann kaum noch aus den Augen schauen“, ist Ihnen sicher wohlbekannt. Er bedeutet auch nichts anderes als, dass die Augen müde sind und es für die Augenmuskulatur eine große Anstrengung ist, sie überhaupt noch offen zu halten und damit zu arbeiten.

Man weiß auch, dass es eine Verbindung zwischen dem Gemütszustand und der Sehfunktion gibt. Schon vor rund 100 Jahren entdeckte der New Yorker Facharzt für Augenkrankheiten Dr. William H. Bates in Untersuchungen, die er über 40 Jahre vorantrieb, dass Sehdefekte und sogar Krankheiten des Auges durch emotionalen Stress und Druck beeinflusst werden können. Seine These war, dass neben der Linse auch der Augapfel in der Lage ist, seine Form zu verändern. Der Augapfel ist in seiner Form nicht fixiert. Diese kann sich ständig ändern, wenn der Augapfel auf äußere Faktoren reagiert, u.a. auch auf die Anspannung der Augenmuskulatur. Bates war in Fachkreisen nicht unumstritten. Seine Theorien wurden aber von Kollegen nie widerlegt.

Die Augen sind unser „Tor zur Welt“. Sie vermitteln einen ersten Eindruck. Über den Sehnerv werden Informationen zu unserem Gehirn geleitet und dort zu Bildern umgewandelt. Die komplizierte Muskulatur des Auges ermöglicht dabei zum einen die Bewegung, zum anderen die Anpassung an Umweltbedingungen (z.B. Licht).

Welch große Bedeutung entwicklungsgeschichtlich unseren Augen und speziell der Muskulatur zukommt, zeigt sich auch daran, dass vier unserer zwölf Hirnnerven alleine das Auge versorgen. Drei dieser vier „Augenhirnnerven“ sind ausschließlich für die Muskulatur unserer Augen zuständig.

1851 sah der deutsche Wissenschaftler, Physiologe und Philosoph Hermann Ludwig Ferdinand von Helmholtz als erster die Bewegung der Linse, die durch die Veränderung ihrer Form die „Scharfeinstellung“ zwischen Nah- und Fernsehen ermöglicht.

Die Muskulatur verhält sich dabei immer konsequent. Im angespannten Zustand ist ein Muskel kurz und dick, im entspannten lang und dünn. Er ist dabei aber stets Teil eines komplexen Gefüges, einer Kette mit vielen einzelnen Gliedern. Spannt ein Muskel an, hat das automatisch Auswirkungen, zunächst auf seinen direkten Gegenspieler und dann auf alle weiteren „Mitspieler“. Stress ist Anspannung und Ungleichgewicht. Übrigens nicht nur beim Auge, aber eben auch dort.

Eine Möglichkeit ganzheitlich zu entspannen, völlig ohne Risiko und Nebenwirkungen, und übrigens auch, ohne dass man daran glauben muss, ist die Vitametik®. Ein sanfter, gezielter Impuls unterstützt unseren Körper damit sich dieser tief entspannen kann. Vorher angespannte Muskeln können so loslassen.

Dadurch können Nerven vom Druck der Muskulatur befreit werden. Sie können ihre Aufgabe, die Versorgung der Zellen wieder besser erledigen. Auch Kinderaugen sind heute durch Schule, Fernsehen und Computer gefordert. Die Vitametik® kann auch ihnen helfen, damit sich ihr Körper besser entspannen kann, denn sie kann unabhängig vom Alter eingesetzt werden. Da die Entspannung über das Nervensystem vermittelt wird, umfasst sie im besten Sinne den „ganzen“ Menschen. Sie ist deshalb eine gute Ergänzung zur Behandlung beim Arzt oder Heilpraktiker.

Weitere Informationen finden Sie im Buch „Vitametik® – eine Antwort auf Stress“ von Volker Hoffmann. ISBN 3-927 389-32-3, € 18,00, auch als Hörbuch erhältlich: ISBN 3-927 389-33-1, € 18,00.

Informationen über die Vitametik® und die Adressen

Das Buch erhalten Sie beim Verlag

der Vitametik®-Praxen erhalten Sie beim:

Berufsverband für Vitametik® e.V. (BVV)
Geschäftsstelle
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 0180 5 007301
eMail: info@vitametik.de
www.vitametik.de

oder in jeder Buchhandlung:

ART & GRAFIK VERLAG
Fliederweg 16
76275 Ettlingen
Tel. 07243 91270
Fax 07243 949220
eMail: info@art-grafik-verlag.de