

## Die Zhdanov-Methode zur Stärkung und Entspannung der Augenmuskulatur



### 3 Punkte der Augen-Hygiene

1. Palming = Augenentspannung bei PC-Arbeit, Fernsehen und anderen Belastungen, welche zur Ermüdung der Augen führen
2. Augenübungen zur Stärkung der Augen-Bewegungsmuskeln
3. Keine Brille benutzen – falls das nicht möglich ist, auf eine schwächere Brille zurückgreifen, um die Muskeln auf natürliche Weise zu trainieren. Insbesondere Kinder und Jugendliche in der Pubertät haben mitunter eine vorübergehende Sehschwäche durch schnelles Wachstum. Diese verschwindet ohne Brille kurzfristig.

**1. Das sog. Palming** (nach Dr. Bates, 1860 – 1931, US-amerik. Augenspezialist) entspannt die Sehmuskeln und nutzt die heilende Wirkung der Handflächen von jedem Menschen.

Es hilft nicht nur bei Sehschwäche, sondern verzögert auch Augenkrankheiten wie grauer und grüner Star, Makuladegeneration etc. sowie hilft bei der Erhaltung der Sehkraft von normalsichtigen Menschen bis ins hohe Alter.

Es sollte immer dann durchgeführt werden, wenn die Augen brennen oder schmerzen oder sich müde anfühlen.

- Palming: Hände reiben, bis sie warm sind.
- Finger von rechter und linker Hand in rechtem Winkel übereinanderlegen als würde man eine Schale bilden, aber Hände flach lassen. Die Finger auf die Stirn legen, dabei kommen die Handflächen auf die Augen. Die Nase schaut zwischen den kleinen Fingern heraus.
- Ellenbogen abstützen, 3-5 Minuten entspannen mit geschlossenen Augen.
- Hände von den Augen entfernen, Augen zukneifen, öffnen, zukneifen, ausstreichen, Kopf drehen nach links-rechts, oben-unten, einatmen, ausatmen, 3x zwinkern.

## 2. Aktivierung der Augen-Bewegungsmuskeln:

Durchführung: mit einem Lächeln im Gesicht 3x/Tag vor dem Essen

- Nach oben schauen, nach unten schauen – insgesamt 3x, zwinkern.
- Nach rechts schauen, nach links schauen - insgesamt 3x, zwinkern.
- Diagonal: nach links oben schauen, nach rechts unten - insgesamt 3x, zwinkern.
- Nach rechts oben schauen, links unten - insgesamt 3x, zwinkern.
- Mit den Augen ein Viereck malen, links oben beginnen, nach rechts wandern, rechts nach unten, unten von rechts nach links, links wieder nach oben, - insgesamt 3x, zwinkern
- Viereck anders herum – rechts oben beginnen, nach links, nach unten, nach rechts, nach oben - insgesamt 3x, zwinkern.
- Das Ziffernblatt einer Uhr verfolgen: wir sind bei 12, bei 3, bei 6, bei 9, bei 12 - insgesamt 3x, zwinkern.
- Jetzt andersherum: wir sind bei 12, bei 9, bei 6, bei 3, bei 12 - insgesamt 3x, zwinkern
- Und die Schlange von rechts nach links, wir beginnen rechts oben – nach unten, nach oben, nach unten, nach oben, nach unten, nach oben – jetzt sind wir links angekommen, zwinkern und gehen zurück – nach unten, nach oben, nach unten, nach oben, nach unten, nach oben – jetzt sind wir rechts und zwinkern.

**3. Sehkraft-Hygiene:** keine Brille verwenden oder eine Schwächere als empfohlen. Brillen sind Fesseln für die Augen, die Augenmuskeln werden nicht mehr trainiert und erschlaffen weiter.

Schliesslich gibt es durch die fehlende Stärke der Augenmuskeln eine Stauung von Blut und Flüssigkeit in den winzigen Gefässen des Auges. Sind die Ausgangskanäle verstopft, nennt man es grünen Star; setzen sich Schlacken ab, nennt man es grauen Star; ist die gesamte Durchblutung gestört, löst sich die Netzhaut ab oder die Makula degeneriert.

Das sind dann Augen-Erkrankungen, die nicht mehr nur durch die Augen-Hygiene geheilt werden können.

Bei Kindern und Jugendlichen, die einen Wachstumsschub haben, wachsen nach Prof. Zhdanow die Augenquermuskeln oder die Blutgefässe nicht so schnell mit. Das führt zu einer kurzfristigen Sehschwäche.

Wird jetzt eine Brille getragen, kann es zur Beibehaltung der Sehschwäche führen. Durch Augentraining erfolgt eine bessere Durchblutung und damit entwickeln sich Muskeln und Gefässe schnell, so dass die Sehkraftschwäche überwunden wird.

Quelle: Wladimir Zhdanov, Professor an der internationalen, slawischen Akademie und Leiter des Instituts für praktische Psychologie und Psychoanalyse / [Besser sehen durch Augentraining](#)