

## Sichere dir wertvolle Information für ein leichtes, bewegtes und entspanntes Leben!

### Inspirationsbrief

Nr. 3, 2024

Das Abonnement dieses Briefes ist gratis.

An alle (BrillenträgerInnen), die sich einen Alltag ohne Brille vorstellen können:

## Gute Sehkraft bis ins hohe Alter

Geld sparen – und das mit einfachsten Methoden.

50 - 80% der Bevölkerung in der Schweiz und in Deutschland tragen immer oder gelegentlich eine Brille oder Kontaktlinsen. Doch es ist keinesfalls schicksalsgegeben, dass du im Alter schlechter siehst und wenn du kurz- oder weitsichtig bist, dass das im Alter schlimmer werden muss. Wir schränken uns selbst ein, wenn wir die allgemein übliche Denkart übernehmen wie: «Wenn wir älter werden, sehen wir schlechter.». So hat mich die Aussage meines Optikers nie zufriedengestellt, dass meine Hornhautverkrümmung (sog. Astigmatismus) mit der Zeit schlechter werden würde ohne Anzeichen einer Verbesserung. Denn: **Die Voraussetzung gut zu sehen ist, dass wir immer etwas für unseren Körper und unsere Sehkraft machen!**

Zu Sehen bedeutet die geniale Zusammenarbeit zwischen Augen und Gehirn. Die Augen transportieren visuelle Informationen, während das eigentliche Sehen im Gehirn stattfindet. Alles was wir für und mit unseren Augen machen, beeinflusst die Funktion des Gehirns. Die Erkenntnis: **Wenn ich gut für meine Augen Sorge, Sorge ich bis ins hohe Alter für ein fittes Gehirn!** Das bedeutet, wir verbessern die Durchblutung und die Sauerstoffzufuhr ins Gehirn und von da die **Leistung, Konzentration und das Gedächtnis.**

Die ganzheitliche Sicht ist auch bei den Augen wichtig. Wo liegt der Ursprung für die Augensehchwäche oder -erkrankung? Gemäss Tatyana Jerkova (siehe nachfolgenden Buchtipps und Links) liegt der Ursprung z. B. bei der Altersweitsichtigkeit in einem chronisch verspannten Rücken-/Nacken- und Kieferbereich und damit bei einer schlechteren Durchblutung von Augen und Gehirn etc. Die Profis schauen (nur) die Augen an und behandeln somit nur die Symptome ohne den Ursprung ganzheitlich im Menschen zu suchen. Tatsächlich kommt es darauf an, wie bewusst wir mit unserem Körper umgehen.

**Wichtige Bestandteile für unsere AugenGesundheit** sind nämlich unsere Ernährung (Wasser trinken), die Atmung, Bewegung und Emotionsregulation (Dauerstress auflösen). So kann ein Test bei einer OptikerIn folgendes Ergebnis zeigen: Am Morgen gehst du entspannt zum Augentest, dieser ergibt null Dioptrien. Deine Augen sind also kerngesund. Abends nach einem stressvollen Tag, du fühlst dich total müde und hast kaum etwas gegessen, ergibt derselbe Augentest +/- zwei Dioptrien. Dies beweist, wie wichtig deine Denkart (dein Mindset) und dein Verhalten ist!



Diejenigen, die nichts für ihre Augen-Gesundheit machen möchten, haben nur die Option Brille/Kontaktlinse. Diese übernimmt mit der Zeit die Funktion der Augenmuskulatur und des Gehirns. Von da an bauen beide ab. Dies kannst du mit einer Krücke vergleichen, die der Arzt seiner PatientIn nach einer Operation abgibt. Diese werden jedoch nicht ein Leben lang benutzt. Die Muskeln werden trainiert und aufgebaut. Doch die Brille stellt eine Fessel für uns dar.

**Einfachste Übungen (siehe auch 3 Punkte der Augen-Hygiene)** ebnen dir jedoch den Weg in die Selbstständigkeit und damit Selbstermächtigung. Diese sind wirkungsvoller, wenn sie kurz sind und du sie öfters am Tag wiederholst - z. B. lieber 5x 5 Minuten statt einmal 25 Minuten bei Betroffenen und präventiv ca. einmal pro Tag. So kannst du beispielsweise deine geschlossenen Augen einem kurzen doch umso effektvolleren **Sonnenbad** aussetzen. Dies lässt dich schnell entspannen, kurbelt die Produktion von Vitamin D an und sorgt garantiert für gute Stimmung. Bei **PC-Arbeit**: öfters Blinzeln (erzeugt Feuchtigkeit), Augen zwischendurch in die Ferne / ins Grüne schweifen lassen und sich eine kurze Pause gönnen.

**Die Augenübungen darfst du mit Leichtigkeit, Freude, einem Lächeln im Gesicht und mit einer aufrechten Haltung ausführen.** Dies alles sorgt dafür, dass unsere Selbstheilungskräfte zu 100% nachhaltig verankert werden. Fühlst du dich hingegen in einer depressiven oder wütenden Stimmung, wirkt sich das kontraproduktiv aus. Falls deine Mundwinkel immer nach unten zeigen, darfst du die Muskelgruppen nach oben trainieren, gleiches gilt für einen eingefallenen Brustkorb. **Bewusst trainieren und Haltung beibehalten, so bleiben wir im Selbstheilungsmodus.**

**Buchtipps und Link zum Interview:**

Wie ich vom blinden Huhn zum Adlerauge wurde von Tatyana Jerkova & Georgi Jerkov (bulgarische Wissenschaftler) – [Augentraining statt Brille – Endlich wieder dauerhaft natürlich gut sehen](#)

Möchtest du deine Verdauungsorgane und damit deine Augen wirkungsvoll entgiften, aktuell etwas Wertvolles für deine Verspannungen im Nacken-/Rückenbereich tun oder einfach wieder klarsehen (ein starker Geist/Shein spiegelt sich in klaren Augen)? *Wie sagte einmal eine Heilerin: die Schärfe des Sehens mit den physischen Augen entspricht auch der Schärfe des geistigen Auges. Wie die Aussenschau, so die Innenschau.*

Nimm einfach Kontakt mit mir auf, wenn du dir von mir Unterstützung wünschst oder dir gerade nach mehr Innenschau ist.

Lächelnden Auges grüsst

Karin



*Dein Weg zu mehr Leichtigkeit, Beweglichkeit und Entspannung.*



Falls du den [Inspirationsbrief abbestellen](#) möchtest.