



Dr. med. **anita hürlimann**
Augenarztpraxis

Bahnhofstrasse 14
6340 Baar
Tel. +41 41 761 14 14
Fax +41 41 761 14 12
www.ahuerlimann.ch

Diverses

Augentraining

Das Sehen ist einer der kostbarsten Sinne, die wir haben.

Wir erfreuen uns an einem schönen Sonnenuntergang mit all seinen wunderbaren Farben, wir werden in der Seele berührt durch ein spontanes Kinderlächeln und all die anderen Dinge im Verlauf eines Tages...

Das Sehen ist so wichtig für uns; wir sollten ihm Sorge tragen.

In der heutigen Zeit müssen unsere Augen - unser Körper - extrem viel leisten. Denken wir nur an Menschen, die den ganzen Tag Bildschirmarbeit leisten müssen. Die Augen müssen über Stunden immer auf die gleiche Distanz fokussieren, der Kopf, der Nacken, die Schultern, der Rücken immer in der gleichen Stellung. Dass dies irgendwann beim Gesündesten Beschwerden verursacht, liegt eigentlich auf der Hand. Und so gibt es viele Situationen im Alltag, welche den Menschen, seinen Körper inklusive der Augen sehr belasten.

Dort kann das ganzheitliche **Seh- und Augentraining** ansetzen mit:

- Entspannungsübungen für Augen und Körper
- Meditation, autogenes Training
- Augen- und Wahrnehmungsübungen
- Lernen, Pausen zu machen und sich Erholung zu gönnen
- körperliches Training
- gesunde Ernährung und Lebensführung

Das "Sehen" ist aber nicht nur auf die Augen beschränkt. Das "Sehen" ist ein ganzheitlicher, kreativer und äusserst individueller Vorgang. Die Wahrnehmung unserer Umwelt ist für jeden Menschen verschieden, sie geschieht über sehr komplexe Vorgänge in unserem Gehirn. Jeder sieht ein ganz persönliches und subjektives Bild seiner Umwelt.

"Wir sehen die Dinge nicht so wie sie sind — wir sehen sie so wie wir sind." (Talmud)

Aus augenärztlicher Sicht

"Dem Sehen Sorge tragen" heisst aus augenärztlicher Sicht natürlich auch die regelmässige, medizinische Kontrolle der Augen durch einen Augenarzt.

siehe [Vorsorguntersuchungen der Augen](#)

Optimale Korrektur mit Brille/Kontaktlinsen - oder wie viele Schuhe haben Sie?

Wichtig ist - falls nötig - die Korrektur mit einer optimalen Brille/Kontaktlinsen. Manchmal ist es unumgänglich, mehrere Brillen zu haben, da eine einzige nicht alle Sehanforderungen abdeckt.

So braucht man z.B. eine gute Sonnenbrille mit Seitschutz, eine normale "Alltagsbrille" und noch eine Lesebrille zum Lesen im Bett oder eine spezielle Computerbrille, um vor dem Bildschirm nicht zu ermüden und keine Nackenverspannungen zu kriegen.

Viele Menschen wollen nur eine Brille; das muss genügen. Sonst ist es für sie zu umständlich und zu kompliziert.

Ich vergleiche die Situation gerne mit Schuhen. Wir haben auch nicht nur ein Paar Schuhe. Wir gehen nicht mit den Turnschuhen Skifahren, und wir gehen nicht mit den Wanderschuhen ins Theater. Wir haben oft sehr viele verschiedene Schuhe, weil uns die Füsse und das bequeme Gehen wichtig sind. Und die Augen? Bei ihnen muss eine Brille genügen. Und das sage ich als Augenärztin, die am Verkauf von Brillen keine finanziellen Vorteile hat.

Vorsicht bei "gefährlichen Augentrainings"!

Es gibt heute verschiedenste Augentrainings, welche auf dem Markt angeboten werden. Einige davon bringen nicht nur nichts, sondern sind geradezu gefährlich. Seien Sie vorsichtig:

1. Wenn Ihnen versprochen wird, dass Sie nachher keine Brille mehr tragen müssen.

Wenn wir unsere Wahrnehmung schulen, können wir vieles erkennen, ohne dass wir es scharf sehen (z.B. bei Kurzsichtigkeit). Aufgepasst: Das Verkehrsgesetz in der Schweiz verlangt beim Autofahren eine nachgewiesene Sehschärfe von mindestens 50% an einem Auge! Bei weniger machen Sie sich strafbar!

Wenn wir eine Weitsichtigkeit haben, können wir selbstverständlich auch ohne Brille gut sehen, müssen dann aber unsere Augenmuskeln "marathonmässig" anstrengen. Dies verbraucht immense Energie und kann chronische Kopfschmerzen verursachen.

2. Bei Kindern!

Im Gegensatz zu Erwachsenen kann es bei Kindern sehr gefährlich sein, wenn Ihnen der "Augentrainer" empfiehlt, beim fehsichtigen Kind, die Brille wegzulassen oder eine andere zu benutzen.

Wenn der Erwachsene unscharf sieht, dann sieht er halt unscharf - es kommt nicht zu bleibenden Schäden. Bei einem Kind muss sich das Sehen zuerst entwickeln. Sieht das Kind unscharf in der Entwicklungsphase (bis 11.-12. Lebensjahr), dann bleibt es lebenslang schwachsichtig!

Machen Sie daher nur Augentrainings bei Kindern, die auch augenärztlich abgeklärt wurden, und ändern Sie nicht augenärztlich verordnete Brillen oder Therapien ohne Rücksprache mit Ihrem Augenarzt!



Irisdiagnostik

"Die Augen sind der Spiegel der Seele", besagt ein altes Sprichwort. So verrät ein Blick in die Augen oft mehr als viele Worte, sowohl über den Gemütszustand des Menschen als auch über allfällige körperliche Beschwerden. Dieses Wissen nutzten schon die Ärzte des Altertums.

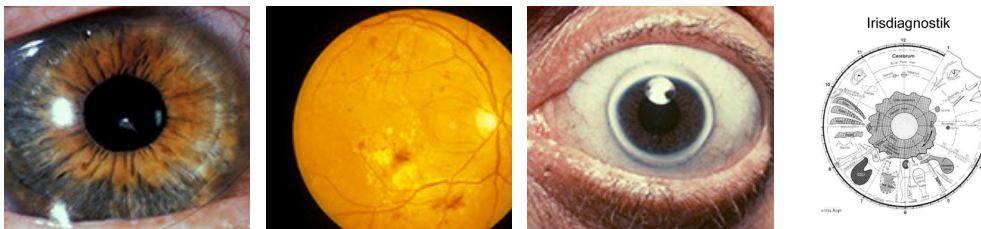
In der Tat kann der **Augenarzt bei der Untersuchung der Augen** anhand bestimmter Merkmale auf andere Körperkrankheiten schliessen.

- So kann z.B. eine veränderte Netzhautstruktur auf eine noch nicht bekannte Zuckerkrankheit schliessen.
- Veränderte Augengefässe findet man z.B. bei hohem Blutdruck oder erhöhtem Cholesterin.
- Eine ringförmige, weissliche Veränderung der äusseren Hornhaut kann auf erhöhte Blutfettwerte hinweisen.
- Ein gestauter Sehnerv kann ein Hinweis für einen Hirntumor sein.

Es gäbe noch viele weitere Beispiele. Jeder Augenarzt ist selbstverständlich auch ausgebildeter Arzt und weiss um die Zusammenhänge der verschiedenen Erkrankungen im menschlichen Körper. Er arbeitet mit den Hausärzten und anderen Spezialärzten zusammen und überweist allenfalls Patienten an diese weiter zur Abklärung und Behandlung.

Die Irisdiagnostik ist eine alternativ-medizinische Untersuchungsmethode, welche durch Naturheilkundler, Heilpraktiker und andere angewendet wird. Ihre Gültigkeit konnte bis heute nach Ansicht der Mehrheit der Wissenschaftler nicht belegt werden.

Bei der Irisdiagnostik wird nur die Iris (Regenbogenhaut) anhand einer vergrösserten Photographie oder durch das Mikroskop beurteilt. Dabei werden kleinste sichtbare Veränderungen der Iris in Farbe und Struktur als Hinweise auf Störungen bestimmter Organe im Körper interpretiert. Das geschieht so im Detail, dass doch erhebliche Zweifel daran geäussert werden müssen. Die Irisdiagnostik wird denn auch oft in Kombination mit anderen diagnostischen Methoden angewandt.



Anmerkung der Autorin:

Als schulmedizinisch ausgebildete Aerztin bin ich der rein wissenschaftlich begründeten Medizin verpflichtet. Ich bin nicht in alternativ-medizinischen Heilmethoden ausgebildet und möchte mir nicht anmassen, darüber zu urteilen. Alternativ-medizinische Methoden können sicher bei nicht zu schweren Erkrankungen alleine oder sonst in Kombination mit der Schulmedizin angewendet werden. Wenn ich als schulmedizinisch ausgebildeter Augenarzt nicht weiter weiss, so schicke ich meine Patienten durchaus auch mal zu einem Alternativ-Mediziner.

Persönlich denke ich, dass es nicht nur die eine Wahrheit gibt, sondern "zwischen Himmel und Erde" deren mehrere.

Links

<http://www.auge-online.de>