

10 Gebote für gesundes Sehen

1. **Entspannung:** Nur wenn man sich nicht verkrampft, sondern geduldig ist mit sich und seinen Augen, kann man seine Sehfähigkeit verbessern. Loslassen und Lockerbleiben sind die Zauberwörter.
2. **Blinzeln:** Gesunde Augen blinzeln alle 2-3 Sekunden (befeuchtet die Augen und verhindert Starren)
3. **Atmung:** Regelmässig atmen, besonders wenn man sich konzentriert.
4. **Gähnen:** Tiefes Gähnen entspannt die Kiefermuskeln und befeuchtet die Augen.
5. **Sonnen:** So oft es geht ein paar Minuten am Tag die geschlossenen Augen sonnen. Dabei nach Laune langsam verschiedene Formen mit der Nase "zeichnen": von links nach rechts, oben nach unten, Kreise um die Sonne, eine liegende 8 mit Aufwärtsschwung in der Mitte. Sonnen entspannt und stimuliert die Netzhaut. Danach immer doppelt so lange Abschirmen!
6. **Abschirmen:** Morgens und abends 10-20 Minuten, zwischendurch 5-10 Minuten wenn die Augen eine "Pause" brauchen und nach jeder Augenübung (je länger man abschirmt, je besser; aber wenn man nicht viel Zeit hat, ist kurzes Abschirmen oder auch nur Augen schliessen besser als nichts). Beim Abschirmen darauf achten, das der Kopf nicht nach vorne oder hinten knickt, und die Schultern und Gesichtsmuskeln/Kiefer loslassen. Wenn die Hände sehr kalt sind, vorher aneinander reiben. Mit gewölbten, gekreuzten Händen über dem Nasenbein die Augen abdecken, sodass kein Licht mehr einfällt und kein Druck auf die Augen ausgeübt wird. Entspannt ein- und ausatmen, mit Geist und Augen "abtauchen", sie müssen nichts tun, sich nur ausruhen und die sich bald einstellende Dunkelheit geniessen. Man kann schöne Erlebnisse hervorrufen, dabei aber nicht mit den Augen "sehen" wollen, sondern hinten aus dem Kopf (Sehzentrum im Gehirn). Zum Beenden die Hände von den Augen nehmen, dabei die Augen geschlossen halten. Wenn man sich an die Helligkeit gewöhnt hat, die Augen mit fünf "Schmetterlings" Blinzlern und fünf schnellen, leichten Zusammenkneifern stimulieren.
7. **Kneippsche Wechselduschen:** die geschlossenen Augen mit Wasser duschen, 4 x 20-25 Spritzer.
Morgens: Warm (so heiß es geht) Kalt, Warm, Kalt
Abends: Kalt, Warm, Kalt, Warm
8. **Farbe des Tages:** Jeden Tag eine Farbe, Form oder Gegenstand wählen, auf die man achtet (möglichst ohne Brille). So bleibt man im Hier & Jetzt und sieht "positiv" (was *kann* ich sehen).
9. **Geradeaus schauen:** Den Kopf gerade halten, sich immer den Menschen/Objekten die man anguckt mit dem ganzen Körper zuwenden. In verdrehten Posen strengt man die Augen mehr an, und Anstrengung ist der Feind des guten Sehens!
10. **Liebe:** Liebe deine Augen und sei dankbar für das was sie sehen, anstatt sie zu bestrafen für das, was sie nicht sehen! Gönn deinen Augen so viele Stunden ohne Brille wie es geht. Nur so kann eine Verbesserung eintreten. Das gilt auch für Sonnenbrillen! Am besten nie aufsetzen. Sie machen nur noch lichtempfindlicher und lassen die lichtgierigen Zäpfchenzellen in der Netzhaut "verhungern". Und ohne Zäpfchen keine Farbe und Schärfe!