

Bildschirmarbeit

Unsere Augen leben auf bei Bewegung und Abwechslung verschiedener Bildeindrücke. Beim natürlichen Sehen wechselt der Blick ständig zwischen nah, fern, hell, dunkel, Gesamtbild, Detail, zweidimensional, dreidimensional hin und her. Dagegen ist das Sehen am Bildschirm enorm einseitig, mit ein kleines Blickfeld auf die Nähe begrenzt. Die Anforderungen der Bildschirmtätigkeit stimmen nicht mit dem Bedürfnis der Augen nach Bewegung und Abwechslung überein. Bildschirmarbeit bedeutet tatsächlich Schwerstarbeit für die Augen.

Menschen aller Altersstufen berichten von brennenden-, trocken-, oder tränenden Augen, Augenflimmern, von Lichtempfindlichkeit, Lidzucken und von Sehschärfenveränderung bei der Arbeit am Bildschirm. Kopfschmerzen sind oft die Folgen des überanstrengten Sehens.

Das Lesen eines Bildschirmtextes ist nicht zu vergleichen mit dem Lesen eines Buches. Das ununterbrochene Hineinsehen in eine Lichtquelle belasten die Augen.

Das menschliche Auge ist für das Aufnehmen von reflektiertem Licht geschaffen. Bei der Arbeit am Bildschirm wird die Netzhaut stark beansprucht, weil die Netzhautzellen vermehrt Sehpurpur bilden muss.

Beim Arbeiten am Bildschirm neigt man noch mehr zum Starren als beim Lesen von Texten auf Papier. Beim Starren werden die Augen länger als üblich zwischen den einzelnen unbewussten Lidschlägen offen gehalten. Der Lidschlag dient dazu, die Augen zu befeuchten, zu reinigen und einen Moment der Dunkelheit zu verschaffen, damit der Sehpurpur sich regenerieren kann.

Durch das Starren kann sich der Sehpurpur noch weniger regenerieren, obwohl

die Augen durch die starke Beanspruchung häufigere Regeneration nötig hätte.

Der Sehpurpur benötigt Vitamin A um sich zu regenerieren. Bei Vitamin A Mangel kann der Körper den Sehpurpur nicht ausreichend bilden. Nahrungsergänzende Zellvitalstoffe mit erhöhtem Anteil an Vitamin A helfen den Augen bei langer Bildschirmarbeit.

Sehtraining ist ein guter Ausgleich zum Sehstress am Bildschirm. Augenübungen entspannen und regenerieren die Augen und bringen Bewegung in den starren Blick.

Eine Rasterbrille eignet sich gut für die Bildschirmarbeit, da die Augen verdunkelt werden, und dadurch die Netzhaut beruhigt wird.

Es braucht eine gewisse Gewöhnungszeit, bis man eine längere Zeit mit der Rasterbrille am Bildschirm arbeiten kann.

Rasterbrille

Beim Augentraining sollte man so wenig wie möglich eine korrigierte Brille tragen. Um dennoch ohne Brille gut sehen zu können, entwickelte ein Augenarzt die Rasterbrille.



Die Rasterbrille hat statt ein herkömmliches Korrekturglas ein dunkles Punktraster aus Kunststoff. Durch diese Perforierung wird erreicht, dass der einfallende Lichtstrahl bereits vor den Augen gebündelt wird und direkt auf die Makula (Netzhautmitte), die Stelle des schärfsten Sehens, trifft. Deshalb spielt die Länge des Augapfels für ein gutes Sehen keine Rolle.

Beim Tragen der Rasterbrille trainiert man automatisch die Augenmuskulatur, egal ob man die Zeitung liest, am

Computer arbeitet, oder einen Film ansieht.

Beim Wandern von Loch zu Loch werden die Augen zu schnellen Blickbewegungen angeregt, wodurch die Beweglichkeit der Augenmuskulatur und die Durchblutung verbessert wird. Das für viele schon zur Gewohnheit gewordene Starren wird so unterbrochen.

Die Rasterbrille eignet sich bei Kurz- oder Weitsichtigkeit, Hornhautverkrümmung oder Altersweitsichtigkeit. Aber auch wer keine Korrekturbrille tragen muss, kann die Rasterbrille zur Vorbeugung, Entspannung und zum Lockern der Augen benutzen.

Grundsätzlich kann die Rasterbrille so oft und so lange getragen werden wie man will. Das Wohlbefinden und die Entspannung der Augen sollten der Massstab für die Tragzeit der Rasterbrille sein.

Durch das neue Training der Augenmuskeln kann es zu einer Überanstrengung, zu einer Art Augenmuskelerkater kommen. Daher sollte man anfänglich die Rasterbrille nur 10 bis 15 Minuten tragen.

Lassen Sie sich zum Eingewöhnen Zeit und tragen Sie die Rasterbrille vorerst nur in vertrauter Umgebung! Geeignet ist die Rasterbrille für den Nahbereich (Arbeit am Computer oder Lesen) und auch für die Ferne.

Beim Autofahren oder bei Tätigkeiten, bei denen schnelles Reaktionsvermögen erforderlich ist, sollte die Rasterbrille nicht getragen werden.

Mit dem Rastereffekt können anfangs eventuell optische Dezentralisierungen auftreten. Wenn dies der Fall ist, umwandern Sie das fixierte Objekt, blinzeln Sie so lange, bis sich Ihr Gehirn nicht weiter um das schwarze Raster kümmert.

Rasterbrillen für Erwachsene und Kinder kosten CHF 50

Verspannte Augenmuskeln

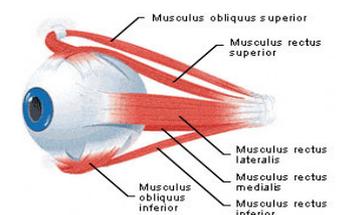
Schon der amerikanische Augenarzt Dr. William H. Bates (1860-1931) erkannte in einer Zeit, in der die Messbarkeit und Technisierung der Medizin einen ihrer ersten Höhepunkte hatte, dass schlechte Sehgewohnheiten und chronischer Stress mit verantwortlich ist für die Schwächung der Sehkraft.

Körperliche Spannungen, Angst, Sorgen und emotionale Hemmungen haben chronische Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört.

Dr. Bates schilderte den Fall eines jungen Mädchens, die an einer zeitweiligen Kurzsichtigkeit litt. Die Kurzsichtigkeit stellte sich immer dann ein, wenn die junge Frau die Unwahrheit sagte.

Zur Verbesserung des Sehens entwickelte Dr. Bates eine Methode die auf Bewegung und Entspannung beruht.

Glaubte man lange Zeit, der Augapfel sei etwas Starres, vergleichbar einer Glaskugel, so weiß man inzwischen, daß der Augapfel flexibel ist und durch verspannte Augenmuskulatur aus seiner natürlichen, runden Form gedehnt werden kann, was letztlich zur Kurz- oder Weitsichtigkeit führt.

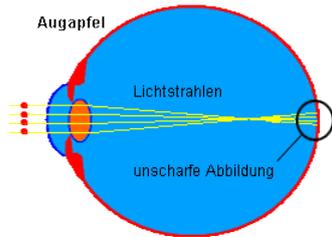


Das Auge ist ein wichtiges Sinnesorgan. Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unseren Augen.

Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme. Künstliches Licht, Fernsehen, Compu-

terarbeit usw. belasten die Augen. Das Licht dringt durch die Pupille, wird durch die Linse gebündelt und kommt als ein scharfes Bild auf die Netzhaut.

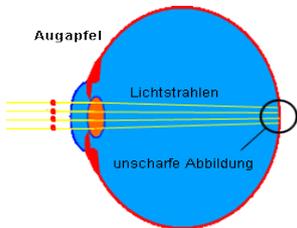
Ein gesundes Auge hat einen runden Augapfel. Wenn der Augapfel zu lang ist, vereinigen sich die aus der Ferne einfallende Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut.



Entfernte Gegenstände können nicht scharf gesehen werden. Man sieht nur in der Nähe scharf, darum spricht man von Kurzsichtigkeit.

Bei einem zu kurzen Augapfel vereinigen sich die Lichtstrahlen

nicht auf der Netzhaut.



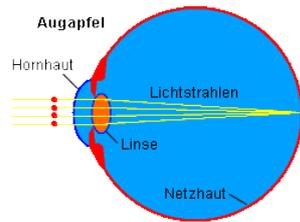
Man sieht nur in die Ferne scharf, darum spricht man von Weitsichtigkeit. Augenübungen lockern die Augenmuskulatur und bewirken ein besseres Sehvermögen.

Altersweitsichtigkeit

Die Augenlinse ist nicht aus Glas, wie die Linsen einer Kamera, sondern hochgradig flexibel, womit die unterschiedlichen Focuseinstellungen in Sekundenbruchteilen erreicht werden.

Die Linse hat die Aufgabe, einfallende Strahlen so zu bündeln, dass auf der Netzhaut ein scharfes Bild entsteht. Bei jeder Muskulatur und jedem flexiblen Körperorgan können Verspannungen oder allmähliche

Ermüdungserscheinungen und Verschlackungen zu einer Beeinträchtigung der Funktionen führen.



Auch die Augenlinsen werden bei Verspannungen allmählich verschlackt und unflexibel. Dies führt zur allgemein bekannten Altersweitsichtigkeit.

Die Linsen können sich nicht mehr ausreichend stark krümmen, um im Nahbereich scharf sehen zu können.

Augenübungen verbessern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch Schlacken aus dem Gewebe abtransportiert werden können. Die Linsen gewinnen ihre Flexibilität zurück, das Sehvermögen verbessert sich.

Augentraining

Alle Übungen 10 mal ohne Brille locker, langsam und entspannt durchführen. Dabei tief aus und einatmen. Nach jeder Übung die Augen abdecken.

Ernährung

Unerlässlich für das optimale Funktionieren der Augen ist eine regelmäßige und ausreichende Vitalstoffversorgung.

Antioxidantien, Vitamine A, C und E sowie Selen und Carotinoide, schützen den Organismus vor freien Radikalen.

Vitamin B, D und E sowie Betakarotin führt zu einer weiteren Verbesserung für gesunde Augen.

Ein Mangel an Vitaminen, Mineralien, Aminosäuren und Spurenelemente führt zur Mangelfunktion von Zellen, zur Fehlfunktion von Organen und danach zu verschiedenen Krankheiten.

Durch die nahrungsergänzende Zellular Medizin ist es

möglich, diese für den Körper so wichtigen Stoffe auf natürlicher Weise unserem Körper wieder zuzuführen.

Frisches Obst und Gemüse und Vollkornprodukte enthalten hochwertige Eiweiße, Vitamine und Mineralien.

Kalorieträger wie Süßigkeiten, Limonaden, Weismehlprodukte und Fertiggerichte bedeuten Stoffwechselstress für die Augen.

Fettreiche Speisen und Nikotin begünstigen die Gefäßverengung, worunter auch die Versorgung der Augen leiden.

Zellvitalstoffe

Über Gesundheit und Krankheit unseres Körpers wird auf der Ebene von Millionen Körperzellen entschieden. Für eine Vielzahl von biochemischen Stoffwechselprozessen werden in jeder Zelle Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren benötigt.

Solange wir leben, verbrauchen Millionen von Zellen Zellenergie. Diese Zellenergie müssen wir unserem Körper zuführen. Die meisten lebensnotwendigen Vitamine, Mineralstoffe, Spurenelemente und Aminosäuren, die dazu benötigt werden, kann unser Körper nicht selbst oder nur in einem unzureichenden Maße produzieren.

Die Zufuhr geschieht entweder über die Nahrung oder als Nahrungsergänzung. Da die Nahrung heutzutage in der Regel sehr nährstoffarm ist, ist die Nahrungsergänzung durch Nahrungsergänzungsmittel nahezu unverzichtbar.

In Dr. Raths Zell-Vitalstoff-Formulas sind die lebenswichtigen Nähr- oder Zell-Vitalstoffe in einer solchen Zusammensetzung enthalten, dass sie die wichtigen Stoffwechselprozesse des Körpers auf optimale Weise unterstützen und regulieren.

Die Zusammensetzung von Dr. Raths Nahrungsergän-

zungen zur Zell-Gesundheit basiert auf jahrelangen Forschungen neuesten Stand wissenschaftlicher Erkenntnisse.

Mit den Formulas Vitacor Plus und Relavit werden die glatten Muskelzellen gestärkt. Diese bauen nicht nur die Wände der Arterien auf, sondern auch die kleineren Blutgefäße und Kapillaren sowie andere Röhrensysteme in unserem Körper, zum Beispiel die Wand des Miniatur-Drainagesystems des Auges, wodurch das Kammerwasser des Auges kanalisiert.

Dr. Gerhard Franz berichtet von seinen Erfahrungen:

Mir hat die Zellular Medizin sehr geholfen. Als ich vor gut 3 Jahren mit der Einnahme der Zellvitalstoffen begann, verschwand mein grauer Star auf dem linken Auge innerhalb von nur 6 Wochen. Der grüne Star benötigte auf der einen Seite ein halbes und auf der anderen Seite ein Jahr, um zu verschwinden. Auch meine Gelenksbeschwerden gehören

seit 2 Jahren der Vergangenheit an. Ich bin 72 Jahre alt und fühle mich topfit!

Sehkontrolle

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Augenübungen entspannen und kräftigen alle Augenmuskeln, fördert die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, machen die Linsen flexibel, und verbessert das Sehvermögen.

Bernhard Dura
Julierweg 5, 7000 Chur
Tel. 081 284 16 60
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch