

Rasterbrille

Rasterbrille ist für Kurz- oder Weitsichtige, Hornhautverkrümmung und alle die gut sehen, und auch bis ins hohe Alter gut sehen möchten.



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.

In der Augenheilkunde wird die Rasterbrille bereits seit mehr als hundert Jahren therapeutisch bei Netzhautablösungen sowie bei Augenhintergrundödem und Blutungen oder Schielen angewandt.

In Amerika wird die Rasterbrille von den Piloten der amerikanischen Luftfahrtgesellschaft verwendet.

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 Augenmuskelerkennung 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, umwandeln 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.

Augentraining

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 unserer Augen. Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme. Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit, schlechte Ernährung usw. belasten die Augen. Aber auch Stress, körperliche Spannungen, Angst oder Sorgen haben Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört.

Eine Brille mit Korrekturglas bewirkt, dass man wieder besser sehen kann. Eine Zerstreuungslinse, ein Brillenglas das nach Aussen dicker wird, verlegt bei Kurzsichtigkeit (Myopie) das scharfe Bild zur Netzhaut. Eine Sammellinse, ein Brillenglas das nach Aussen dünner wird, verlegt bei Weitsichtigkeit (Hyperopie) das scharfe Bild zur Netzhaut.

Bei jeder Muskulatur und jedem flexiblen Körperorgan

können Verspannungen oder allmähliche Ermüdungserscheinungen und Verschläckungen 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 entspannen die Augenmuskeln und verbessern die Durchblutung und Sauerstoffversorgung der Augen, wodurch Schlacken aus dem Gewebe abtransportiert werden können. Die Linsen gewinnen an Flexibilität und das Sehvermögen verbessert sich.

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-, trockenem-, 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.

Die 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.

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.

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

Kalorienträger wie Süssigkeiten, Limonaden, Weissmehlprodukte und Fertiggerichte bedeuten Stoffwechselstress für die Augen. Fettreiche Speisen und Nikotin begünstigen die Gefässverengung, worunter auch die Versorgung der Augen leiden. Es ist ratsam, jährlich eine Entgiftungskur mit Fasten, Gemüsesäfte oder Mariendistel- und Schöllkrautkapseln durchzuführen.

Entgiftung Die Belastung des menschlichen Körpers durch schädliche Stoffe nimmt von Jahr zu Jahr immer mehr zu. Die Leber als wichtigstes Entgiftungsorgan unseres Körpers ist den immer zahlreicher anfallenden Schadstoffen nicht mehr gewachsen. Die Entgiftungsleistung der Leber ist begrenzt.

Schadstoffe aus Verkehr und Feuerungsanlagen, aber auch Giftstoffe, welche wir durch sogenannte Genussmittel wie Alkohol und Rauchen oder auch durch Arzneimittel zu uns nehmen belasten das Gleichgewicht unseres Körpers. Wir nehmen Giftstoffe über die Nahrung, über den Atem, ja sogar über die Haut auf. Zahllose Gifte werden in den Leberzellen gespeichert, ohne zunächst verstoffwechselt zu werden. Die mangelnde Entgiftung des Körper und die Belastung der Leber wirkt sich auf unser körperlicher Gleichgewicht und unsere Gesundheit negativ aus. Als Entgiftungsorgan kommt der Leber eine umfassende Bedeutung zu. Durch verschiedene komplizierte chemische

Prozesse entgiftet die Leber unseren Körper. Diese Prozesse können allerdings nur einwandfrei funktionieren, solange die Leber intakt ist und die Giftstoffe eine bestimmte Konzentration nicht übersteigen. Ursachen für die Leberbelastung können neben den Umweltgiften z.B. Belastungen der Nahrung, falsche Ernährung, Alkoholkonsum, aber auch medizinische Therapien mit Erhöhung des Zellzerfalls wie Chemotherapie oder Strahlentherapie sein.

Mariendistel

ist eines der besten Heilpflanzen zur Entgiftung der Leber. Mariendistel hilft bei Leber- und Gallenschwäche, Hepatitis, Fettleber, Seitenstechen, Milzleiden, Gallenblasenstauung, -entzündung, -koliken, Pfortadersystem und Leberzirrhose, Appetitmangel, Krampfadern und Hämorrhoiden. Um die Leber nicht zu überreizen empfiehlt sich alle 3 Wochen ein Wechsel mit Teufelskralle. Da die Leber nachts arbeitet, sollte man die letzte Dosis vor dem Zubettgehen nehmen.

Teufelskralle

hilft bei Gicht, Arthritis, Rheuma, Vergiftungserscheinungen, Ekzeme, Schuppenflechte, Stoffwechsel, Verstopfung, Magen- und Darmbeschwerden. Teufelskralle kann auch Knorpelsubstanz aufbauen, wirkt lindernd bei Ischias, ist Balsam für die Gelenke und senkt den Cholesterinspiegel. Um die Leber nicht zu überreizen empfiehlt sich alle 3 Wochen ein Wechsel mit Mariendistel. Da die Leber nachts arbeitet, sollte man die letzte Dosis vor dem Zubettgehen nehmen.

Schwarzkümmelöl

enthält sehr viele ungesättigte und hochungesättigte Fettsäuren und hilft bei grippalen Infekten, Hormonstörungen, Diabetes, Kopfscherzen, Erkältungskrankheiten, Magen- und Darmprobleme, fördert die natürliche Darmflora und unterdrückt die krankmachenden Bakterien. Dadurch werden allergische Reaktionen neutralisiert, was eine mildernde Wirkung bei Asthma, Pollenallergien, Heuschnupfen, Stauballergien und grippalen Infekten bewirkt. Schwarzküm-

melöl wirkt auch bei Störungen im Leber- und Gallenbereich, stärkt das Immunsystem und stimuliert Knochenmark- und Immunzellen, senkt den Blutzucker, schützt normale Zellen vor den zellschädigenden Effekten durch Viren, zerstört Tumorzellen und erhöht die Anzahl antikörperproduzierender B-Zellen.

Borretschöl

ist reich an Omega-6-Fettsäure Gamma-Linolensäure, die den Blutkreislauf anregen, die Venen elastischer macht und die Talgdrüsen aktiviert, so dass die Haut die Elastizität zurück erhält und Falten reduziert. Die Fettsäuren helfen auch bei Arteriosklerose, Thrombosen, Cholesterin und Verklumpung der Blutplättchen, Venenentzündungen, Hämorrhoiden, Krampfadern, Angina pectoris, Herzinfarkt, schwachem Herz, Diabetes, Arterienwandverhärtung, Cellulitis, Cholesterin, Übergewicht, Gicht, Arthrose, Arthritis, Rheuma, Menstruationsstörungen, Ödemen, Depressionen, Wechseljahrbeschwerden, Hormonstörungen, Hautkrankheiten und Multiple

Sklerose. Bei MS-Kranken stellte man einen 80 Prozentigen Rückgang der Beschwerden fest.

Nachtkerzenöl

oder Abendprimel genannt ist eine natürliche Quelle von Gamma-Linolensäure und enthält eine der biologisch aktivsten erhältlichen Formen der Omega-6 Fettsäure, die auf das Hormonsystem ausgleichend wirken. Nachtkerzenöl regen die Funktionen der Haut und der Talgdrüsen an, so dass sich die Haut besser rückfettet. Dadurch wird die Hautelastizität gefördert und der Alterungsprozess der Haut verlangsamt. Nachtkerzenöl hilft auch bei Migräne, Depressionen, Ekzeme, Hormon- und Stoffwechselstörungen und Multiple Sklerose. Da auch ein Mangel an gewissen Vitalstoffen, wie z.B. Vitamin E, Vitamin B6, Pantothensäure, Selen und Cytochrom zu einer Schädigung der Leberzellen führen kann, sollte zusätzlich hochdosierte Zellvitalstoffe eingenommen werden.

Zellvitalstoffe

Über Gesundheit und Krank-

heit 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. Zellvitalstoffe sind lebenswichtige Nährstoffe, die den wichtigen Stoffwechselprozesse des Körpers auf optimale Weise unterstützen und regulieren. Zellvitalstoffe basieren auf jahrelangen Forschungen neuesten Stand wissenschaftlicher Er-

kenntnisse. Mit Zellvitalstoffen 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 mit Zellvitalstoffen: 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 Gelenkbeschwerden gehören seit 2 Jahren der Vergangenheit an. Ich bin 72 Jahre alt und fühle mich topfit!

Augenmassage

die Augenmassage kann im Sitzen, Stehen oder Liegen ausgeübt werden.

Mit geschlossenen Augen mit den Daumenspitzen den oberen

Rand der Augenhöhlen kurz unterhalb der Augenbrauen von der Nasenwurzeln bis zum äusseren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

Danach den unteren Rand der Augenhöhlen mit den Spitzen der Zeigefinger von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

Mit geschlossenen Augen mit den Spitzen der Zeigefinger den oberen Rand der Augenhöhlen kurz oberhalb der Augenbrauen von der Nasenwurzeln bis zum äusseren Lidwinkel mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

Danach den oberen Rand der Gesichtsböcken mit den Spitzen der Zeigefinger von der Nasenwurzel bis zum äusseren Lidrand mit kleinen kreisenden Bewegungen massieren.

Mit den Fingerspitzen beider Hände leicht um die Augenhöhlen und in Richtung der Schläfen klopfen. Zum Abschluss das Gesicht von der Gesichtsmitte nach Ausen hin ausstreichen.

Unsere Augenmuskeln werden beim Lesen immer in eine gleichbleibenden Richtung von links nach rechts genutzt.

Um sie zu trainieren liest oder schreibt man einen Text von rechts nach links und bewegt so die Muskeln in eine andere Richtung.

...neknad sntu se nedrew nleksuM eid reba ,hcafnie thcin tmmiseb tsi sad
Können Sie dies immer noch lesen?
Können Sie dies immer noch lesen?

Augentraining

120 Minuten		
1 Person	pro Person	120.00
2 Personen	pro Person	60.00
ab 3 Pers.	pro Person	40.00

Bernhard Dura, Julierweg 5
CH-7000 Chur 081 284 16 50
info@fitundheil.ch
www.fitundheil.ch