

## 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, 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*

### Augentraining

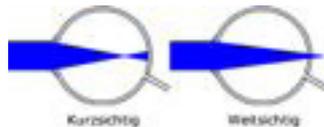
Das Auge ist ein wichtiges Sinnesorgan. Der grösste Teil von unseren Informationen nehmen wir mit unseren Augen auf. Trotzdem tun wir sehr wenig für die Gesundheit unserer Augen.

Fast jeder zweite Mensch hat Augenprobleme. Künstliches Licht, Fernsehen, Computerarbeit usw. belasten die Augen. Das Licht dringt durch die Pupille, wird durch die Linse gebündelt und kommt als ein scharfes Bild auf die Netzhaut.

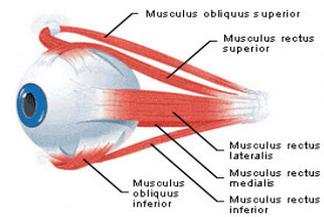
Ein gesundes Auge hat einen runden Augapfel. Wenn der Augapfel zu lang ist, vereinigen sich die aus der Ferne einfallende Lichtstrahlen schon vor der Netzhaut. Man sieht nur in der Nähe scharf, darum spricht man von Kurzsichtigkeit.

Bei einem zu kurzen Augapfel vereinigen sich die Lichtstrah-

len nicht auf der Netzhaut. Man sieht nur in die Ferne scharf, darum spricht man von Weitsichtigkeit.



Körperliche Spannungen, Angst, Sorgen und emotionale Hemmungen haben chronische Verspannungen von einzelnen Augenmuskeln zur Folge, die den Augapfel in seiner Funktion stört. Der flexible Augapfel kann durch verspannte Augenmuskulatur aus seiner natürlichen, runden Form gedehnt werden, was letztlich zur Kurz- oder Weitsichtigkeit führt. Ein junges Mädchen litt immer an Kurzsichtigkeit wenn sie die Unwahrheit sagte.



Die Augen werden trainiert,

wenn man bei Kurzsichtigkeit aus grösster Entfernung, und bei Weitsichtigkeit aus nächster Entfernung einen Text liest, so dass die Buchstaben unscharf sind.

### Test

Bei den folgenden Verkleinerungen kann man den Erfolg testen.

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.

### 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 tränenenden 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 Mariendistel- und Teufelskrallenkapseln 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.

### Hornhautverkrümmung

ist die Hornhaut nicht halbkugelförmig, sondern elliptisch geformt, wodurch das Bild verzerrt wird, und ein runder Punkt als Ellipse erkannt wird.

### Graue Star (Katarakt)

ist eine Trübung der Augenlinse, was die Sehfähigkeit nach und nach verschlechtert. Der Betroffene nimmt sein Umfeld nur noch neblig wahr. Kontraste und Farben verblasen. Das Auge wird empfindlich gegen Blendung.

### Grüne Star (Glaukom)

ist eine Abflussstörung des Kammerwassers mit krankhafter Erhöhung des Augenninnendrucks. Besondere Risikofaktoren sind: Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, schwere Entzündungen am Auge, starke Kurzsichtigkeit, Kortisonbehandlung, Nikotin.

### 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.

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.

Das Formula *Lensivit* zur täglichen Nahrungsergänzung enthält Vitamine und andere essentielle Mikronährstoffe, die eine gesunde Funktion der Augen auf Zell-Ebene unterstützen können.

Lensivit enthält unter anderem Arginin, Cystein, Vitamin E und Vitamin C. Diese Stoffe unterstützen die Kontraktion und Relaxation (Entspannung) der Ziliarmuskeln der Augen. Sie fördern auch die Elastizität und Struktur der kleinen Blutgefässe der Augen und verbessern so Ihre Durchblutung. Darüber hinaus unterstützen sie die Sehfunktion alternder Augen.

Vitamine und bestimmte Carotinoide sind für ein gutes Sehvermögen unverzichtbar. Lutein und Zeaxanthin, die der Gruppe der Carotinoide angehören und in *Lensivit* enthalten sind, befinden sich in hoher Konzentration in der Netzhaut. Ebenso enthalten ist Beta-Carotin, das bei Bedarf vom Körper in Vitamin A umgewandelt werden kann und vor allem für das Sehen im Dunkeln zuständig ist. Die Kombination gemischter Carotinoide und Bioflavonoide

unterstützt die Epithelzellen der Netzhaut und die Makula für ein gutes Sehvermögen.

Vitamin A, Vitamin C, Vitamin E, Liponsäure, Cystein, verschiedene Carotinoide und Bioflavonoide können die Augen vor normalen Einflüssen schützen, die durch Freie Radikale in Folge von UV-Licht, Umweltverschmutzung und anderen Faktoren verursacht werden.

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

Bernhard Dura, Julierweg 5  
CH-7000 Chur 081 284 16 60  
[www.fitundheil.ch](http://www.fitundheil.ch)