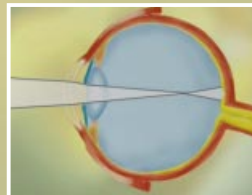


# hobbytipp

Augenblick mal! Besser sehen



Inhalt	Seite		
		Augenschutz im Alltag	10
		Augen und Computer	10
Das Auge - Optisches Wunderwerk	3	Heilsames für den Durchblick	12
Die Empfindung von Licht	5	Besser sehen mit entspanntem Nacken	14
Sehtests à la hobbythek	5	Wellness für schöne Augen	15
Sehtraining 'mal anders: optische Täuschungen	7	Wohltuende Massage	15
Sehübungen für beanspruchte Augen	8	Heilkräuter und Kompressen	16
Sehen mit allen Sinnen	9	Informations- und Bezugsquellen	18

Übrigens: Die Herstellung des hobbytipps wird durch Ihre Rundfunk-Gebühren ermöglicht. Wir hoffen, auch dieses Heft wird für Sie ein nützlicher Service und eine gute „Geldanlage“ sein.

#### Leben mit Allergien

Ob Asthma, Neurodermitis, Pollen-, Hausstaub- oder Nahrungsmittelallergie, das Immunsystem reagiert zunehmend gestresst auf Umweltinflüsse, was zu Symptomen wie laufender Nase, geschwollenen Schleimhäuten und geröteten, tränenden Augen führt.

Die hobbythek zeigt nicht nur, wie Sie die Symptome bekämpfen können, sondern klärt auch über die Ursachen von Allergien auf. Wie entstehen sie im Körper und in welchem Zusammenhang stehen sie zu anderen Erkrankungen? Welche vorbeugenden Maßnahmen können wirksam vor dem Ausbruch einer Allergie schützen? Warum sind besonders Kinder von Allergien betroffen, und wie lernt Ihr Kind, damit umzugehen?

Auf diese und weitere Fragen gibt die Hobbythek Antworten. Der Leser erhält Anregungen zur Selbsttherapie und Alternativen zu den herkömmlichen Allergiepräparaten; mit Rezepten zur Herstellung von chemiefreien,

symptomunterdrückenden Mitteln und Tipps zur gesunden, immunstärkenden Ernährung.

Autoren: Jean Pütz, Sabine Fricke,

Ute Hänslers, Horst Minge, Dr. Stefanie Schmidt-Altringer  
egmont-vgs, 2001,  
ISBN: 3-8025-1545-5,  
Preis: EUR 15,90



Im WDR-Mausladen können Sie die hobbythek-Bücher auch online bestellen:  
<http://www.wdrladen.de/>



#### Liebe Zuschauer,

frei fliegen wie ein Adler im Wind. Sicher haben auch Sie schon einmal davon geträumt. Aber die Könige der Lüfte sind uns Menschen noch in einer weiteren Eigenschaft weit überlegen. Greifvögel verfügen über eine vielfach höhere Sehschärfe. Ein kleines Objekt, zum Beispiel eine Taube, die ein Mensch aus 100 Metern gerade noch erkennen könnte, sieht ein Wanderfalke bereits aus 800 Metern Entfernung. Aber wir Menschen kommen mit den Fähigkeiten unserer Augen gut zurecht, vorausgesetzt sie machen keine Probleme! Die können wir nicht gebrauchen, da über 80 Prozent aller Eindrücke aus der Umwelt über das Sehen aufgenommen werden. Überhaupt leben wir in einer Zeit, die als das „Jahrhundert der Optik“ bezeichnet werden soll. Die aufregendsten Erfindungen werden im Bereich der bildgebenden Verfahren gemacht. Unsere Sehkraft wird also permanent gefordert, ohne dass wir uns um ihre Gesunderhaltung kümmern. Es verwundert nicht, dass überlastete,

müde oder trockene Augen heute die Regel sind. Hinzu kommen rund 40 Millionen Bundesbürger, die aufgrund von Fehlsichtigkeiten auf eine Brille oder Kontaktlinsen angewiesen sind. Aber Sehhilfen überbrücken nur das Problem und täuschen perfektes Sehen vor. Dabei gibt es wissenschaftlich untersuchte Methoden, besser und vor allem „richtiger“ zu sehen – was gerade am Arbeitsplatz so wichtig sein sollte wie Zähneputzen am Abend. Uns hat bei der Vorbereitung der Sendung besonders überrascht, dass Experten nicht nur von überforderten Augen, sondern gleichzeitig auch von unterforderter Sehkraft sprechen. Aber es ist nachvollziehbar: wann üben wir schon 3-dimensional zu sehen und wie oft wechseln wir mit dem Blick zwischen Nähe und Ferne? Bei Kindern, die zu lange auf den Bildschirm starren, macht sich dieses Defizit leider besonders bemerkbar. Auch beim Lernen! Was sie selbst für den entspannten Durchblick tun können und wie spannend „richtiges“ Sehen sein kann, das stellen wir Ihnen auf den nächsten Seiten vor!

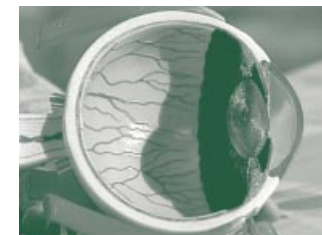
In diesem Sinne: Augen auf und zugeschaut!

**Ihre Sabine Fricke  
und Jean Pütz**

#### Das Auge - Optisches Wunderwerk

Unser Auge ist eines der kleinsten Organe. Es ist von annähernd kugelförmiger Gestalt, im Mittel 23,5 Millimeter lang und nur wenige Gramm schwer. Das Auge wird durch elastische Bänder und Fettpolster in seiner Lage gehalten und durch sechs verschiedene Muskeln in der Augenhöhle bewegt.

Das Zusammenspiel von Hornhaut, Pupille und Linse erzeugt ein scharfes Bild der Umwelt auf der Netzhaut. Beim normalen Auge wird diese Scharfstellung durch eine automatische Verformung der Augenlinse erreicht. Die Brechkraft des Auges, die für das Scharfsehen ausschlaggebend ist, wird in Dioptrien (dpt) angegeben. Ein gesundes Auge weist 57 bis 60 dpt auf.



Die Augenmuskeln sind, relativ zu ihrer Größe, die schnellsten und stärksten des ganzen Körpers.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Fähigkeit der Augenlinse ab, sich automatisch auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen (Alterssichtigkeit, Presbyopie). Jeder Normalsichtige benötigt etwa ab dem 45. Lebensjahr eine Lesebrille für die Tätigkeiten in der Nähe.



Fehlsichtigkeiten gibt es schon immer. Auf diesem Fresko aus dem Jahre 1352 trägt „Der Kardinal Hugo von Provence“ eine „Nietbrille“.

## Vorgelagertes Gehirn: Die Netzhaut

Das auf die Netzhaut (Retina) projizierte Bild wird von 130 Millionen Sensoren aufgefangen und in elektrische Impulse übersetzt. Diese werden dann über Nervenbahnen weitergeleitet und anschließend im Gehirn verarbeitet. Im Sehzentrum werden die Informationen von den Augen zunächst in Farbe und Form etc. zerlegt.

Da gemäß den optischen Gesetzen das projizierte Bild umgedreht und seitenverkehrt dargestellt wird, muss unser Gehirn diesen verfälschten Seheindruck korrigieren. Die moderne Augenforschung schließt deshalb nicht aus, dass Neugeborene die Welt zunächst auf dem Kopf „sehen“.



Nur mit einer kleinen Stelle auf der Netzhaut – der Sehgrube oder auch „Fovea centralis“ – sehen wir wirklich scharf.

Im Gegensatz dazu ist der Blinde Fleck für Licht völlig unempfindlich. Dieser befindet sich an der Eintrittsstelle des Sehnervs in die Netzhaut. Von seiner Existenz kann man sich leicht überzeugen: Legen Sie zwei Münzen im Abstand von zehn Zentimetern links und rechts vor sich auf den Tisch. Schließen Sie das linke Auge und fixieren die linke Münze. Bei einem bestimmten Abstand verschwindet die rechte Münze völlig, da ihr Bild im Auge auf den blinden Fleck fällt. Da wir mit zwei Augen ausgerüstet sind, fällt dieser „Konstruktionsfehler“ nicht ins Gewicht.



Studien aus dem Jahre 1951 belegen: Beim kontinuierlichen Tragen einer Umkehrbrille wird nach einigen Tagen das umgedreht wahrgenommene Bild vom Gehirn in die aufrechte Lage gebracht.

## Die Empfindung von Licht

Zum Sehen brauchen wir Licht. Um zu ermitteln, wie viel Licht vom Auge gerade noch festgestellt werden kann, muss man sich wenigstens 45 Minuten in der Dunkelheit aufhalten, damit sich das Auge der Dunkelheit anpassen kann (Adaption). Die Pupille bzw. Iris hat sich dann möglichst weit geöffnet. Aus unterschiedlichen Messungen konnte ermittelt werden, dass lediglich fünf Photonen ausreichen, um unsere Netzhaut zu erregen. Diese fünf Photonen müssen etwa in 0.001 Sekunden an der gleichen Stelle der Netzhaut eintreffen. Im Vergleich dazu strahlt eine ge-

wöhnliche 2-Watt-Taschenlampe pro Sekunde etwa fünf Trillionen Photonen aus. Das ist eine 5 mit 18 Nullen. Die Empfindlichkeit des Auges ist also einerseits außerordentlich hoch, andererseits sind wir ebenso in der Lage maximale Helligkeiten wie die Sonne, wahrzunehmen. Die Physiologen E.H. Weber und G.Th. Fechner haben bereits 1880 entdeckt, dass dieser riesige Empfindungsbereich nur dadurch möglich wird, weil das menschliche Auge logarithmisch empfindet. Das heißt, geringe Helligkeiten können präziser unterschieden werden, als höhere.



Soll die Beleuchtung eines Zimmers doppelt so hell empfunden werden, muss die Anzahl der Glühbirnen keinesfalls verdoppelt, sondern verneunfacht werden!

## Sehtests à la hobbythek

Die Sehschärfe ist eine entscheidende Größe zur Beurteilung des Sehvermögens. Sie beschreibt die Fähigkeit der Augen, zwei räumlich getrennte Punkte gesondert wahrzunehmen. Unter guten Lichtverhältnissen kann ein normalsichtiges Auge in einem Abstand von fünf Metern zwei Punkte unterscheiden, die 1,5 Millimeter voneinander entfernt sind.

Um die Sehschärfe zu testen, werden meist genormte Buchstaben oder Ziffern verwendet, die in unterschiedlicher Größe aus einer bestimmten Entfernung noch gelesen werden sollen. Die verwendeten Sehprobentafeln haben im übrigen eine lange wissenschaftliche Tradition und gehen auf den Niederländer Dr. Herman Snellen (1862) zurück.

Führen Sie unseren Seh-Check bei Tageslicht durch und platzieren Sie den hobbytipp im Abstand von zwei Metern.

Am besten lassen Sie jemanden das Heft halten, der Ihre Angaben überprüft. Halten Sie sich für den ersten Durchgang das linke Auge zu und für den zweiten das rechte. Versuchen Sie jeweils die Zahlenreihen von oben nach unten zu lesen. Können Sie die untere Reihe entziffern, dürfen Sie sich gratulieren. Ihre Sehschärfe (Visus) beträgt in diesem Fall 1.0 bzw. 100 %.



5	7
8 1 6	2 8 5
5 2 7 3 9	6 4 9 3 1
6 7 1 9 5 3 8	4 5 8 1 2 7 3

Auf unserer Homepage [www.hobbythek.de](http://www.hobbythek.de) sollten Sie regelmäßig unseren komfortablen Online-Sehtest nutzen. Er ist so konzipiert, dass er unabhängig von Größe und Auflösung des Monitors funktioniert. Außerdem sorgt ein Zufallsgenerator für stets unterschiedliche Tafeln. Zur besseren Kontrolle liest Jean Pütz außerdem die dargestellten Ziffern vor.

Natürlich ersetzt unser Sehtests keine augenärztliche Untersuchung. Gesichtsfeldausfälle, Erhöhungen des Augeninnendrucks oder andere ernsthafte Augenerkrankungen bleiben sonst unerkannt. Es handelt sich eher um einen Grobtest, der Auskunft gibt, ob möglicherweise eine Sehhilfe notwendig ist. Aber auch Brillenträger können auf diese Weise prüfen, ob ihre Sehhilfe noch ausreicht.

## Seh-Check einmal anders: Die Lochbrille ht

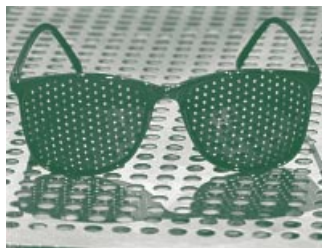
Eine relativ gute Einschätzung der Sehschärfe lässt sich mit der hobbythek-Lochbrille erzielen. Das Faszinierende daran ist, dass nahezu alle „Augen“, ob nun normal- oder fehlsichtig, beim Blick durch diese Brille scharf sehen können. Das gilt sowohl für die Fernsicht, als auch für extrem augennahe Objekte. Eine anstrengende Akkommodation der Linse ist praktisch nicht erforderlich.

Der Effekt kommt daher, dass die vielen kleinen Löcher die einfallenden Lichtstrahlen enger bündeln und diese folglich nicht so stark streuen. Auf der Netzhaut entsteht ein scharfes Bild, allerdings auf Kosten der Helligkeit.



### Rezept

- Pappe DIN A5 (Fotokarton)
- Stopfnadel 1 mm dick
- Gummischnur, circa 50 cm



Rasterbrillen sollten ausschließlich zum Sehtest verwendet werden.

Die Konturen einer beliebigen Brille mit einem Stift auf die Pappe übertragen und anschließend ausschneiden. Aus Stabilitätsgründen sollten der Steg und die Bügel großzügig bemessen sein. Die „Brillengläser“ mit der Stopfnadel gleichmäßig durchstechen. Dabei sollte der Abstand der Löcher zueinander circa 5 mm betragen. An beiden Brillenseiten die Schnur verknöten.

Führen Sie den Sehtest mit der Lochbrille ht bei hellem Tageslicht durch: Sollten Sie mit Lochbrille besser sehen als ohne, könnte eine Fehlsichtigkeit vorliegen.

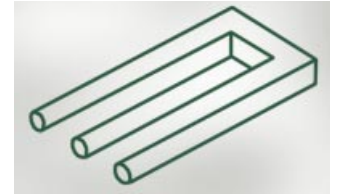
Wahre Wunderdinge versprechen die Hersteller von professionellen Rasterbrillen – von der verbesserten Sehschärfe über beweglichere Augen bis zum positiven Einfluss auf grünen und grauen Star.

Augenmediziner bezweifeln einen therapeutischen Effekt und warnen ausdrücklich davor, die Rasterbrille zum Beispiel im Straßenverkehr einzusetzen. Die Augen müssen durch das dunkle Gitter der Brille beim Sehen ständig von einem Loch zum anderen wandern. Das Auge sieht zwischen diesen Sprüngen immer schwarz und verschmilzt diese Sinneseindrücke zu Grau. Dadurch entsteht eine Kontrastminderung. Die Sehschärfe der Augen kann deutlich sinken.

## Sehtraining 'mal anders: optische Täuschungen

Beim Betrachten von optischen Täuschungen widersprechen die uns bekannten Gegebenheiten dem „Gesehenen“: Wir sehen Dinge, Formen und Farben, die nicht wirklich so sind, wie wir es auf den ersten Blick annehmen. Es kommt zu Fehldeutungen.

Optische Täuschungen stellen für die Augen und das Gehirn beeindruckende und faszinierende Reize dar. Der Anblick der Illusionsbilder fordert und trainiert die Wahrnehmungsfähigkeit.



Eine Vielzahl von magischen Illusionen nutzt die Trägheit der Augen aus. Beim „verzweifelten“ Versuch, die Zaubertricks zu entschlüsseln wird aber auch in gewisser Weise das Gehirn trainiert. Wittus Witt, der Haus- und Hofmagier der hobbythek, hat uns ein paar einfache Kartentricks verraten:

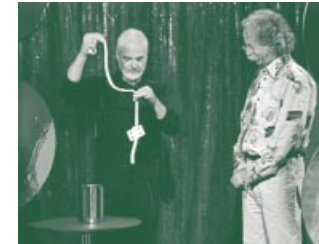
### 3 Kartenhäufchen

Während Ihrer Abwesenheit werden drei Kartenhäufchen gebildet, die eine gleiche, Ihnen unbekannt Anzahl von Karten enthalten sollen.

Von den beiden Seiten werden je drei Karten auf das Mittelhäufchen gebracht, dann sollen die Karten des linken Häufchens gezählt und aus dem mittleren Häufchen so viele weggenommen werden, als nötig ist, das Seitenhäufchen auf die doppelte Anzahl zu bringen. Sie sind stets in der Lage, sofort die Anzahl der Karten zu nennen, die das Mittelhäufchen enthält. Sie können sogar die Zahl vor Beginn des Experiments auf einen Zettel aufschreiben, da die Zahl immer neun sein wird.

### So finden Sie zwei gezogene Karten

Sie teilen das Spiel in zwei Hälften, wovon die eine die geraden



Wittus Witt verzaubert unsere Augen mit magischen Tricks.

Karten 2, 4, 6, 8, 10, Bube und König, die andere die ungeraden 3, 5, 7, 9, Dame und As enthält. Sie trennen die beiden Teile durch den kleinen Finger ab und lassen aus jedem Teil eine Karte ziehen.

Dann reichen Sie den betreffenden Zuschauern jenen Teil, aus dem sie nicht gezogen hatten, und bitten sie, die Karten gut einzumischen. Das Auffinden ist leicht, da sich die gezogene gerade Karte nunmehr in dem Teil der ungeraden und umgekehrt befindet.



## Zaubertricks

## Sehübungen für beanspruchte Augen



Jean Pütz nimmt eine „Auszeit“.



Die „Auszeit“-Übung.



Die „Seiltanz“-Übung.



Übung: „Sanfter Fingerdruck“.

Der Augenarzt Dr. William Bates (1860-1931) hat als Erster die Wirkung von gezielten Augenübungen auf die Sehkraft untersucht. Er stellte fest, dass regelmäßiges Training von unterschiedlichen Seh-Fähigkeiten - wie die Fusion beider Augen oder das Scharfstellen auf nahe bzw. ferne Objekte - erworbene Sehfehler bessern und zum Teil sogar „heilen“ kann. Nach dem Motto „Ich sehe nur, was ich sehen will“ gehört nach seiner Ansicht die Lösung psychischer Konflikte als Ursachen für schlechtes Sehen mit zur Behandlung. Seine Methode des ‚ganzheitlichen Sehens‘ wurde bis heute von verschiedenen Sehtrainern ständig weiterentwickelt. Ob ein Sehfehler - beispielsweise Kurzsichtigkeit - regelrecht „weg-trainiert“ werden kann, ist eine viel diskutierte und umstrittene Behauptung. Der Bundesverband Deutscher Augenärzte widerspricht heftig.

Sehlehrer hingegen verweisen auf die Erfolge ihrer Klienten. Egal welche Seite im Recht ist, bei den heutigen Ansprüchen an unsere Sehkraft – allein 60 Prozent aller Erwerbstätigen haben ihren Arbeitsplatz am Bildschirm – ist Augen-Hygiene nötig und sinnvoll. Zahlreiche Untersuchungen belegen, dass regelmäßige Pausen für die Augen einen guten Schutz für unsere Sehkraft darstellen. Und hierzu eignen sich Augenübungen bewiesenermaßen hervorragend. Er lässt sich ganz einfach von unserer Homepage [www.hobbythek.de](http://www.hobbythek.de) herunterladen. Gratis natürlich.

### „Auszeit“

Bei der „Auszeit-Übung“ wärmen Sie die Hände wie bei der Massage vor, indem Sie sie schnell

aneinander reiben. Dann werden die Handinnenflächen für ein paar Minuten über die geschlossenen Augen gelegt. Dadurch schirmt man die Augen zusätzlich gegen Licht ab, das wir trotz geschlossener Augen noch wahrnehmen können. Durch das möglichst vollständige Dunkel können sich die Sehzellen wieder regenerieren, indem sie ihren Sehfärbstoff „Rodopsin“ wiederaufbauen, und durch die Wärme der Hände entspannen sich die sechs Augenmuskeln.

### „Seiltänzer“

Stellen Sie sich vor, Ihre Augen wären ein „Seiltänzer“. Denken Sie sich eine Linie, die von Ihnen zu einem Punkt in der Ferne führt und „laufen“ Sie mit Ihren Augen langsam an diesem imaginären Seil entlang, vor und zurück. Die Übung trainiert die Flexibilität der Linse, sich abwechselnd auf nahe bzw. entfernte Gegenstände einzustellen. Am Computer oder auch beim Lesen starren wir meist ohne Unterbrechung auf eine Fläche in fixer Entfernung. Das Auge stellt sich dann nur auf eine Distanz ein. Aber erst wenn wir abwechselnd auf nahe und ferne Gegenstände scharf stellen, bleibt die eigentlich elastische Linse in Höchstform. Und das beugt der Altersweitsichtigkeit vor! Denn ab dem 40. Lebensjahr verliert die Linse zunehmend ihre Fähigkeit, sich je nach Situation zu verformen. Ein Prozess, den man durch ungesunde Sehgewohnheiten beschleunigen kann.

### „Sanfter Fingerdruck“

Mit der Übung „Sanfter Fingerdruck“ machen wir Ihnen die Weisheiten der Traditionell chinesischen Medizin sozusagen „Büro tauglich“. Über zahlreiche

Punkte auf den Energieleitbahnen ist die Lebensenergie ‚Qi‘ von außen erreichbar. Diese sogenannten „Tore des Qi“ können entweder durch Nadeln oder durch sanften Druck mit dem Finger – die Akupressur - positiv stimuliert werden.

Der erste Punkt 1, „JingMing“ liegt an der Nasenwurzel, im inneren Augenwinkel. Einen Akupressurpunkt spürt man mit etwas Übung durch leichtes Kribbeln oder pulsierende Wärme. Drück-

ken Sie die Punkte rechts und links zur selben Zeit mit den Fingerkuppen beider Mittelfinger - beim Ausatmen mit leichtem Druck, beim Einatmen nur halten. Punkt 2 „TongZijiao“ finden Sie seitlich in einer kleinen Mulde am Ende der Augenbrauen und Punkt 3 „Sibai“, unterhalb der Pupille auf dem Wangenknochen. Halten Sie jeden Punkt mindestens für 2-3 Minuten, dabei können Sie auch kleine Kreise auf der Stelle machen.

## Sehen mit allen Sinnen

50 bis 60 Prozent der Hirnrinde sind aktiv, wenn optische Eindrücke verarbeitet werden. Das zentrale Nervensystem koordiniert Informationen, die das Auge liefert, mit denen anderer Sinne.

Das Gehirn lernt während der Entwicklung in der Kindheit aufregende „Augenblicke“ zu meistern. Die Informationen durch Tasten, Hören, Riechen, Gleichgewicht etc. werden mit den Seheindrücken sinnvoll abgeglichen. Fachleute nennen das „sensorische Integration“. Diese Fähigkeit lässt sich aber nur erlernen, wenn genügend „Futter“ für die Sinne bereitsteht. Erst durch das Erleben reifen die geforderten Nervenbahnen nach und nach aus und das Gehirn formiert sich.

Kinder, die beispielsweise in Babywippen oder Lauflernhilfen „geparkt“ werden, machen zu wenig und sogar falsche Erfahrungen mit den noch unreifen Sinnen. In der Babywippe z.B. ist der Blickwinkel im Verhältnis zur Körperhaltung anders als im horizontalen Liegen. Es verknüpft die Erfahrung „ich liege“ mit der Information „Ich sehe nach vorn“. Die unreifen Sinne werden also falsch geschult.

In der Zeit, wo das Kind in der Wippe liegt ist es zwar womöglich ruhiger – es sieht ja auch mehr als normal –, aber es fehlt die eigenständige Bewegung im Raum. Frühe Raumerfahrungen durch Krabbeln und Laufen sind nach heutiger Erkenntnis die Basis für räumliches Denken, zum Beispiel in Mathematik.

Gleiches passiert beim Einsatz von Lauflernhilfen. Sie verhindern, dass das Kind sein natürliches Gleichgewicht beim Stehen und Gehen immer wieder selbst ausbalanciert. Dazu tragen die Augen einen Hauptteil bei! Probieren Sie mal selbst:

Auch größere Kinder müssen ihre Sinne trainieren und die Koordination lernen. Zum Beispiel die feinmotorische Bewegungen der Hand mit den optischen, dreidimensionalen Informationen der Augen zu verbinden.

Diese „Auge/Hand-Koordination“ braucht man beispielsweise, um einen Schlüssel ins Schlüsselloch zu stecken oder Perlen aufzufädeln. Wer aber bewegungslos auf den Bildschirm von Computer, Fernseher oder auf die Schultafel starrt, verhindert das natürliche Ausreifen dieser Fähigkeiten. Das Auge starrt auf



Verschiedenste Gehirnmereale arbeiten beim Sehen zusammen.



„Babywippen“ kommen auch im Auto zum Einsatz. Doch hier gibt es keine Alternativen, hier steht Sicherheit an erster Stelle.



Das „Wackelbrett“ schult die sensorische Integration.



Schaukeln schult das räumliche Wahrnehmen...



...und trainiert die Koordination der Sinne.

eine eingeschränkte, flimmernde Fläche und die Hand liegt apathisch auf der Maustaste.

Die Förderung der natürlichen Entwicklung unserer Sinne ist nicht so schwierig wie es den Anschein hat! Denn oft sind die „alten“ Kinderspiele weit entfernt von Kinder-kram, sondern auch nach neuesten Erkenntnissen sehr wirkungsvoll:

Kinder lieben es, durch Schaukeln, Wippen, Drehen oder Balancieren ihr Gleichgewicht zu trainieren. Das macht natürlich Spaß. Zugleich übt es aber optimal, die einzelnen Sinneseindrücke blitzschnell zu koordinieren. Besonders wichtig ist diese Fähigkeit in brenzligen Situationen, wo man nur noch reflexartig reagieren kann. Dann müssen die Sinne gut miteinander arbeiten können.

Zum Beispiel im Straßenverkehr: Experten sagen, dass ein Kind erst ab 9 Jahren wirklich in der Lage ist, eine Situation im Verkehr schnell und sicher zu erfassen

und dann auch noch entsprechend zu reagieren. Dieses Reaktionsvermögen muß natürlich ausreichend geübt worden sein. Denn nur durch wiederholtes Erleben von Bewegungen, wo alle Sinne aufeinander abgestimmt werden müssen, erhält das Gehirn den Impuls weiter zu reifen. Das Schaukeln ist eine davon! Nicht umsonst sind Schaukeln aus der Therapie von schwer Behinderten, aber auch von Kindern mit Wahrnehmungsstörungen nicht mehr wegzudenken.

Es gibt aber auch zahlreiche, einfache Spiele, mit denen die sogenannte „visomotorische Koordination“ unbemerkt trainiert wird. Prominente Beispiele sind Ball spielen und Seilchen springen. Nach neuen Erkenntnissen haben viele Kinder schon Probleme, wenn sie bloß einen Ball auffangen sollen.

Für Fachleute ist das ein sicheres Signal, dass wir mehr mit unseren Kindern toben und spielen sollten – gerade auch zur Förderung der Sehkraft.

Abhilfe bieten hier Bildschirme mit einer Bildwiederholfrequenz von mindestens 70 Hertz. Das Bildschirmflimmern ist bei diesen Geräten deutlich reduziert.

Optimal, aber noch vergleichsweise teuer, sind die sogenannten Flachbildschirme. Bei diesen LCD oder Flüssigkristallbildschirmen wird polarisiertes Licht (Lichtwellen, die nur in einer Ebene verlaufen) durch eine Schicht aus Flüssigkristallen geleitet. An einem Bildpunkt wird je nach elektrischer Aufladung Licht hindurch gelassen. Dabei entsteht ein geschlosseneres Bild auf dem Bildschirm, und deshalb liegen die Bewegungen der Augen deutlich über denen der Röhren-

monitore. Diese Bildschirme geben außerdem keine elektromagnetische Strahlung ab. Auch die besten Bildschirme ändern nichts daran, dass lange Sitzungen am Computer ungewohnten Stress für die Augen verursachen. Nach Ansicht von Augenmedizinern ist das Starren für die Augen zwar sehr belastend, es kann allerdings nicht zu bleibenden Augenschäden führen. Bei Kindern kann jedoch zu viel Fernsehen ein Nachspiel haben. Denn ihr Sehsystem befindet sich noch in der Entwicklung. Das Deutsche Grüne Kreuz warnt, dass die Sehkraft bei Kindern – bedingt durch einen gesteigerten Fernsehkonsum – sich allgemein verschlechtert.



Lassen Sie Ihre Kinder nicht länger als eine Stunde täglich auf einen Monitor starren, egal ob Fernseher oder Computer.

## Augenschutz im Alltag

### Augen und Computer

Nicht nur auf Fernsehmonitore schauen viele von uns oft und lange, sondern auch auf Computerbildschirme. Diese Arbeit ist für unsere Augen kein Vergnügen. Fast die Hälfte aller Bildschirmarbeiter klagen über müde, brennende oder geschwächte Augen. Man spricht dabei auch vom „Computer-Vision-Syndrom“. Dafür gibt es verschiedene Ursachen.

Besonders die Arbeit am Röhren-Monitor kann zu Augenbeschwerden führen. Beim klassischen Röhrenbildschirm wird das Bild in einer Kathodenstrahlröhre durch mehrere Elektronenstrahlen

erzeugt, die Zeile für Zeile auf phosphorisierende Rasterpunkte auftreffen und diese zum Leuchten bringen. Das Lesen ist ein aktiver Vorgang, bei dem das Auge unbewusst ständig zwischen sogenannten Fixationspunkten hin und her springt. Durch das flimmernde Bild auf dem Röhrenmonitor findet das Auge jedoch keine ausreichend festen Anhaltspunkte. Die unbewusste Augenbewegung ist deshalb deutlich reduziert und der Mensch fängt an zu „starren“. Diese dämpfende Wirkung auf das Sehverhalten führt mit der Zeit zu einer Erschlaffung der Augenmuskulatur.

Augenprobleme entstehen häufig, wenn der Bildschirm-Arbeitsplatz nicht nach ergonomischen Gesichtspunkten eingerichtet ist. Hier ein paar Tipps für einen gut gestalteten Arbeitsplatz und augenfreundlichen Alltag:

- Helligkeit und Kontrast müssen so eingestellt sein, dass die Zeichen scharf und deutlich sind.
- Der Bildschirm sollte mindestens 50 bis 60 Zentimeter vom Auge entfernt sein. Auf den Monitor sollte man mit leicht nach unten geneigtem Kopf blicken
- Der Arbeitsplatz sollte gleichmäßig ausgeleuchtet sein. Lichtreflexe auf dem Monitor und Blendung durch Fenster möglichst vermeiden. Vorlage, Raum und Monitor sollten etwa gleich hell sein. Sogenannte Bildschirmfilter werden dadurch überflüssig.
- Blinzeln nicht vergessen. Dadurch werden die Augen befeuchtet und die Hornhaut gereinigt.

- Im Arbeitsraum sollte eine ausreichende Luftfeuchtigkeit von etwa 60 bis 65 Prozent herrschen. Mit einem Hygrometer können die Werte überprüft werden. Pflanzen und Wasserverdunstner sind für ein gesundes Raumklima sehr zu empfehlen.



Gönnen Sie Ihren Augen zwischendurch mal eine Pause und schauen Sie zum Beispiel auf Ihre Pflanzen.

### Den Arbeitsplatz augenfreundlich gestalten

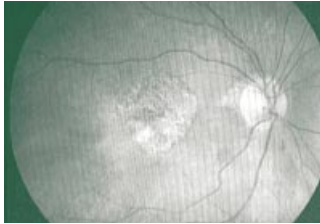


Auch durch gezieltes Ansprechen der anderen Sinne wie dem Tastsinn können die Augen entlastet werden.



Bildschirm und Textvorlage sollten in der gleichen Blickrichtung angeordnet sein.

## Heilsames für den Durchblick

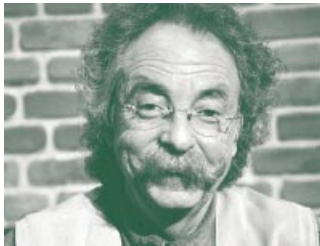


Eine der häufigsten Ursachen für Erblindung stellt die Durchblutungsstörung der Netzhaut bei Diabetes dar!

Über die Zusammenhänge zwischen Augen, dem restlichem Körper und natürlich der Seele wissen die meisten Menschen recht wenig. Bekannt ist höchstens, dass die Augen bei einer Leberentzündung dort gelb werden, wo sie normalerweise weiß sind. Aber wer denkt schon daran, dass durch ungesunde Ernährung, emotionalem Stress und man-

gelnder Bewegung nicht nur die Herzkranzgefäße, sondern auch die Netzhaut verkalken kann? Menschen, die an Diabetes mellitus erkrankt sind, wissen sehr gut um die Gefährdung ihrer Augen durch einen schlecht eingestellten Blutzuckerspiegel.

## Fernöstliche Energieübungen



Lachen entspannt auch die Augen.



Bei Qigong lernt man, wie man besser entspannen kann.

Negativer Stress schlägt auf den Magen, aber auch auf das Sehen. Das Rezept scheint einfach: Wer entspannt ist, sieht auch entspannter.

In jeder ganzheitlich orientierten Klinik werden deshalb individuell passende Entspannungsverfahren angeboten und verordnet. Wenn man gezielt eine Methode erlernt, die am besten auch noch Spaß macht, fällt es leichter regelmäßig zu üben. Das ist wiederum die Voraussetzung dafür, die Entspannungspausen später in den Alltag tatsächlich auch einzubauen. Wir stellen Ihnen deshalb exemplarisch, als Anregung eine neu entdeckte, aber seit Jahrtausenden bewährte Heilmethode aus der chinesischen Medizin vor: „Qigong“.

Übersetzt bedeutet „Qigong“ soviel wie die Arbeit „gong“ an der Lebensenergie „Qi“. Selbsthilfe wird hier als wichtiger Baustein des Gesundwerdens betrachtet! Durch gezielte Bewegungen in einer entspannten Atmosphäre werden alle Energiebahnen, in der die Lebensenergie nach chinesischer Vorstellung fließt, wieder in eine gesunde Balance zurückgeführt. Typisch für Qigong ist die paradox erscheinende „Bewegung in Ruhe“. Nach unserer westlichen Auffassung sind diese Bewegungen doppelt wirksam: Sie fördern

die Durchblutung des ganzen Körpers durch Muskelarbeit und zugleich aber auch durch Entspannung.

Da es zahlreiche Schulen des Qigongs gibt, haben wir eine Übungsfolge aus den klassischen „15 Ausdrucksformen des Taiji-Qigong“ nach Prof. Jiao Guoroi ausgewählt, die leicht erlernbar ist und gut in den Alltag integriert werden kann. Empfohlen wird, täglich zehn Minuten zu üben. Mit jeder Übung aktivieren Sie alle Leitbahnen, so dass ein spezielles Training für die Augen unnötig ist.

### Stehen wie ein Baum

Stehen Sie in der Grundhaltung: Die Füße sind schulterbreit geöffnet und die Knie geben leicht nach. Der Beckenboden ist fest und das Steißbein zieht senkrecht nach unten. Dabei aktivieren Sie Ihre sogenannte „Sitzkraft“. Der Unterkörper ist so angespannt, als ob Sie sich auf eine Tischkante setzen würden. Das festigt Ihren Stand. Gleichzeitig fühlen Sie am Kopf einen sanften Zug nach oben, der die Wirbelsäule streckt. Stellen Sie sich jetzt einen großen kraftvollen Baum vor. Spüren Sie dabei, wie sich Ihre Füße in der Erde „verwurzeln“. Genießen Sie den entspannten Blick über das weite

Land und den Wind in Ihren Zweigen. Mit dieser Vorstellung lösen sich die Arme seitlich vom Körper und bilden einen Halbkreis - unter den Achselhöhlen hätte ein Tennisball Platz. Die Schultern sind immer noch völlig entspannt. Die Handflächen zeigen zum Körper. Atmen Sie in dieser Haltung ruhig und regelmäßig. Winzig kleine Veränderungen der Haltung sind erlaubt, wenn sie die Wohlfühlspannung verbessern. Bleiben Sie so lange in der Übung, wie es angenehm ist.

### Reguliere den Atem, beruhige den Geist

Bleiben Sie in der Grundhaltung. Die Arme bilden jetzt unterhalb des Bauchnabels einen Kreis vor dem Körper. Die Handflächen zeigen nach oben und berühren sich nicht, so als ob ein Wasserball darauf liegen würde. Heben Sie die Arme in dieser kreisförmigen Haltung langsam und fließend an. Der Abstand zwischen den Händen verändert sich nicht. Die Arme steigen so lange, bis sich die Handflächen von selbst umdrehen. Dann drücken Sie in Ihrer Vorstellung den Wasserball am Körper unter Wasser. Dabei sinken die Arme bis zum Unterbauch. Zum Schluß drehen sich die Handflächen nach oben und die Bewegung beginnt von Neuem.

Auch in dieser Übung bleiben die Schultern während der ganzen Zeit entspannt. Führen Sie diese Übung mindestens acht Mal ohne Unterbrechung durch. Achten Sie darauf, dass der ganze Körper dem Steigen und Sinken der Arme folgt. Die Füße bleiben aber am Boden, nur die Beine strecken und beugen sich leicht im Rhyth-

mus der Arme. Das bringt blockiertes Qi zum Fließen.

### Sammele das Qi

Im gleichen Stand wie in den beiden vorherigen Übungen ziehen die Arme im Bogen nach hinten. Die Hände werden auf den sogenannten „shenshu-Bereich“ auf Höhe der Nieren gelegt. Die Finger zeigen nach unten. Massieren Sie nun mindestens vier Mal in kleinen Kreisen mit sanftem Druck. Auch hier folgt der Körper dem Steigen und Sinken der Hände durch ein leichtes Auf und Ab wie in Übung 2. Die Hände streichen nun entlang eines gedachten Gürtels vom Rücken nach vorne. Stellen Sie sich vor, dass Sie alle Energie vom Rücken zum Bauchnabel schieben bis sich die Hände unterhalb des Nabels übereinanderlegen. Hier befindet sich das „mittlere Dantian“, einer der zentralen Qi-Speicher. Zum Abschluß kreisen Sie mit den überkreuzten Händen um den Bauchnabel. Sie zeichnen dabei eine sich öffnende Spirale entgegen dem Uhrzeigersinn, kehren die Richtung um und verkleinern die Kreise bis zum Ausgangspunkt unterhalb des Nabels. Atmen Sie dabei ruhig ein und aus, am besten zum Mittelpunkt der Spirale. Durch diese Übungsfolge stärken Sie nach chinesischer Vorstellung die „Qi-Kraft der Leibesmitte“ und fördern so Ihr inneres Gleichgewicht.

Wenn Sie durch unsere Übungen Lust auf mehr bekommen haben, dann können Sie zum Beispiel bei der Medizinischen Gesellschaft für Qigong Yangsheng oder auch bei Ihrer Krankenkasse nachfragen.



Stehen wie ein Baum



Reguliere den Atem, beruhige den Geist



Sammele das Qi

## Besser Sehen mit entspanntem Nacken



Entspannte Schulter- und Nackenmuskeln wirken sich positiv auf die Sehkraft aus.



Geheimtipp von Jean Pütz: Mischen Sie Pfefferminzöl mit Teebaumöl.

Untersuchungen zur Arbeit am Bildschirm zeigen, wie wichtig es auch für das entspannte Sehen ist, gerade und gelöst zu sitzen. Regelmäßig nach ein bis zwei Stunden starren auf den Monitor sollte die Muskulatur der Schultern und des Nackens kurz gelockert werden. Zum Beispiel so:

Sitzen Sie aufrecht, aber auch locker und entspannt. Die Füße stehen fest am Boden. Falten Sie nun Ihre Hände am Hinterkopf und beugen den Hals in dieser Position langsam nach vorne. Aber nur soweit, bis Sie eine wohltuende Dehnung spüren. Für ungefähr eine Minute halten und das Atmen nicht vergessen! Dann kehren Sie langsam wieder zurück.

Wenn der Nacken andauernd verspannt ist, kann es häufig zu Beschwerden, wie dem sogenannten „Spannungskopfschmerz“

oder auch zu Sehstörungen kommen. Dann muß ausführlicher entspannt werden. Schmerztherapeuten empfehlen als Erste Hilfe ein altes Hausmittel: das Pfefferminzöl.

Es regt die Durchblutung stark an und nimmt die Schmerzen. Ein paar Tropfen auf Schultern und Nacken reiben, ein warmes Kirschkernkissen darüber legen und wirken lassen! Vergessen darf man allerdings nicht, die Hände anschließend gründlich zu waschen, denn Pfefferminzöl brennt wie Feuer, wenn es an die Augen kommt. Aus diesem Grund gibt es im Fachhandel seit einiger Zeit kleine Pfefferminz-Roller, so wie Deodorant-Roller, zu kaufen. Da kommt nichts an die Hände!

Etwas mehr Aufwand ist der folgende Tipp, aber es lohnt sich:

## Wärmepackung „Tolle Rolle“ für den entspannten Nacken



Eine Hand voll Arnika, Rosmarin und Thymian mit 1 Liter Wasser aufbrühen und 15 Minuten zugedeckt ziehen lassen. Legen Sie in der Zeit ein mehrfach längs gefaltetes Küchentuch – am besten aus Baumwolle – auf ein einfach längsgefaltetes Frotteehandtuch ins Waschbecken.

Den fertigen, abgeseihten Aufguß über die Tücher gießen. Am heißesten ist das innere Handtuch. Nehmen Sie deshalb das äußere Frotteehandtuch und rollen es zusammen mit dem Küchentuch vorsichtig ein. Anschließend wird die Flüssigkeit ausgewrungen.

Das Küchentuch so heiß wie möglich auf den Nacken legen, ein trockenes Tuch und eine warme Decke darüber legen und fertig ist die Wärmepackung.

Achtung: Wer unter einem zu hohen Blutdruck leidet, sollte mit extremer Wärme im Kopf/Halsbereich lieber vorsichtig sein!

Die „tolle Rolle“ wirkt durch die verwendeten Heilkräuter, aber auch durch die feuchte Wärme. Denn nur, weil die oberste Hautschicht durch die kaum wahrnehmbare „Verdunstungskälte“ gut temperiert ist, kann die Wärme auch in tiefere Schichten dringen.

Krankengymnasten empfehlen deshalb, auch bei weniger aufwendigen Maßnahmen – beispielsweise warmen Kirschkernaufgaben – ein leicht angefeuchtetes Handtuch herumzuwickeln, um diesen Effekt auszunutzen.

## Wellness für schöne Augen

Entspannte Augen sehen nicht nur besser, sondern sie sind auch schöner und zwar unabhängig von den Falten.

Das Gegenüber beschreibt diese Augen-Schönheit dann als „klaren Blick“ und „wache, offene Augen“. Aber nach einem anstrengenden Arbeitstag fühlen sich die Augen meist gänzlich anders an: sie sind angestrengt, müde und manchmal brennen sie auch. Kein Wunder, denn wir leben in einer Gesellschaft, die auf optische Reize ausgerichtet ist.

Unsere Augen leisten täglich bei der Verarbeitung dieser Eindrücke Schwerstarbeit. Hinzu kommen Umwelteinflüsse wie Klimaanlagen, Zigarettenrauch oder ausdünstende Schadstoffe, die sich auch auf die Augen – genauer gesagt auf die Bindehäute – negativ auswirken. Oft macht man instinktiv das Richtige, reibt sich die Augen und gähnt. Aber Sie können noch mehr tun: Massage und Kräuterauflagen sind hausgemachte Wellness für Ihre Augen.



## Wohltuende Massage

Die Haut rund um die Augen ist besonders dünn und empfindlich. Sie nimmt jedes Ziehen und Zerren übel. Kosmetikerinnen raten übrigens dazu, Cremes und Öle nur durch zartes Tupfen und Klopfen in die Haut einzumassieren. Eine Massage der Augenpartie wird deshalb im wahrsten Sinn mit „Fingerspitzengefühl“ durchgeführt.

*Kakaobutter eignet sich für die Massage der empfindlichen Augenpartie besonders gut. Nehmen Sie ein haselnussgroßes Stück und lassen es in den warmen Händen schmelzen. Anschließend werden die Finger mit der geschmolzenen Kakaobutter gut eingeölt und die Massage kann beginnen.*



Zu Beginn jeder Massage bereiten Sie Ihre Hände vor, indem Sie sie schnell aneinander reiben bis ein Gefühl von pulsierender Wärme entsteht. Dann wird das Öl in den Händen verteilt und ein massiert. Die Finger sind ölig, aber tropfen nicht. Fangen Sie an den Nasenflügeln an und streichen mit sanftem Druck über die Wangenknochen bis zu den Schläfen – von innen nach außen also. Dann kehren Sie - von außen nach innen - unterhalb der Augenbrauen über die Nasenwurzel bis zu den Nasenflügeln zurück. Kreisen Sie auf diese Weise ein paar Mal wie ein Adler um Ihre Augen.

Sehr angenehm sind auch kleinere Kreise auf einem Punkt, beispielsweise an den Schläfen oder über der Nase zwischen den Augenbrauen.

Eine solche Gesichtsmassage eignet sich am besten für die Zeit vor dem Schlafengehen. Frauen haben sich dann schon abgeschminkt und Männer müssen sich auch nicht mehr präsentieren. Wer die Augen aber zwischendurch im Verlauf des Tages massieren möchte, kann die Klopfmassage als fettfreie Alternative ausprobieren. Dabei klopfen Sie mit entspannten Fingerspitzen um Ihre Augen, ebenfalls

## Massage „Adlerflug“



Massage des Haaransatzes





Die Augenkissen lassen sich leicht selbst herstellen. Nähen Sie dafür eine Kissenhülle aus Samt oder Seide (ca. 10 x 20 cm) und füllen Sie diese mit Hirscheschalen.

in einem großen Kreis. Die Stirn freut sich übrigens auch, wenn sie mit beklopft wird. Zum krönenden Abschluß können Sie mit allen zehn Fingern über die Stirn in den Haaransatz bis zum Nacken streichen, wie ein grober Kamm. Ein bißchen mehr Druck als im Gesicht ist bei diesem entspannenden, aber äußerst „coolen Griff“ angenehm.

Eine einfache, aber wirksame Methode, die Augen zu entspannen, ist das Auflegen von Augenkissen. Diese erwärmen sich mit der Körperwärme und wirken entspannend auf die Augen.

Vorgewärmte oder gekühlte kleine Kirschkernkissen eignen sich nicht nur zum Schönheitsschlaf, sondern auch zur Gesichtsmassage. Die kugelförmige Form der Kerne ist wie dafür gemacht. Dazu werden im Sommer die Kirschkerne gesammelt, ausgekocht und anschließend getrocknet. Die kleinen Kissen in einer Größe von ca. 10 mal 20 cm sind kinderleicht - auch mit der Hand - zu nähen. Nehmen Sie als Stoffmaterial am besten unbehandelte Baumwolle.

## Heilkräuter und Kompressen



Fenchel hilft bei brennenden und juckenden Augen.



Kamille wirkt oft allergisierend und sollte daher nicht für Kräuterauflagen verwendet werden.

Probleme mit den Augen haben die unterschiedlichsten Ursachen. Wer zum Beispiel von Allergien geplagt ist, muss meist auch mit brennenden, juckenden Augen kämpfen.

In der Schulmedizin werden dann verschiedene Augentropfen mit gefäßverengenden Wirkstoffen bis zu kortisonhaltigen Präparaten im schlimmsten Fall eingesetzt. Wegen Nebenwirkungen können diese Augentropfen leider nur vorübergehend benutzt werden. Womit kann man sich aber in der Zwischenzeit Linderung verschaffen? Ganz ähnlich ist es in der Erkältungszeit: die Nase läuft und die Augen tränen gleich mit. Sie sind gerötet und brennen - wie bei der Allergie - aber ein geeignetes Mittel dagegen scheint es nicht zu geben.

Experten in Naturheilmedizin haben uns für solche Fälle die altbewährten Kräuterauflagen empfohlen. Als Basis dient ein Aufguss aus speziellen Augenheilkräutern, die in jeder Apotheke erhältlich sind. Mit der selbst hergestellten Flüssigkeit wird anschließend ein fusselreicher Wattebausch oder besser noch ein sauberes Baumwoll- oder Leinentuch benetzt und für fünf bis zehn Minuten auf die geschlossenen Augen gelegt. Durch die Verdunstung der Feuchtigkeit entsteht zusätzlich zu den Wirkstoffen der Kräuter noch einen angenehm erfrischenden Effekt. Ob die Temperatur lieber wärmer oder besser doch kühler sein sollte, kann individuell entschieden werden.

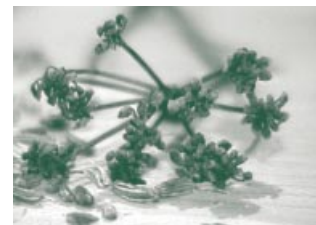
Bis vor kurzem wurde für Kräuterauflagen oft Kamille empfohlen und die Ansicht, dass Kamille „mild“ ist, hält sich hartnäckig. Das Gegenteil ist aber der Fall: heute weiß man, dass Kamille gerade an den Augen allergieauslösend ist! Aber es gibt auch andere gute, zu Unrecht in Vergessenheit geratene Alternativen.

Der Augentrost – lateinisch: Eufrasia rostkoviana – ist eine wildwachsende, sogenannte „Halbschmarotzer“-Pflanze, denn er braucht Gras in seiner Nähe, um sich davon zu ernähren. Achten Sie beim Spaziergang mal darauf, ob Sie ihm begegnen. Augentrost wächst besonders an mageren Wiesen und am Waldrand.

Geerntet wird die gesamte Pflanze – ohne Wurzeln – während der Blütezeit von Juni bis September. Er wird etwa 25-30cm hoch und hat weiße Blüten mit violetter Zeichnung. Deshalb heißt er auch „Eufrasia“, nach Euphrosyne einer griechischen Schönheit. Wichtig ist, dass die getrockneten, zerkleinerten Pflanzenteile in einem lichtdichtem Gefäß aufbewahrt werden.

Augentrost enthält unter anderem den Wirkstoff „Aucubin“, der zu den antibiotischen Glykosiden zählt, und Gerbstoffe. Leichte Entzündungen am Auge, wie ein Gerstenkorn sprechen deshalb besonders gut auf die Behandlung mit Augentrost an. Gleiches gilt für müde, überanstrengte Augen! Wer bei selbstgemachten Auflagen Bedenken hat, kann in der Apotheke die Eufrasia-Augentropfen von verschiedenen Firmen kaufen.

Gewürzfenchel – lateinisch: Foeniculum vulgare – ist auch so ein Wunderkraut. Aber nicht nur als krampflösendes Mittel für den Bauch, sondern auch speziell für die Augen. Er gehört zur Familie der Doldenblütler und wächst in seiner ursprünglichen Form besonders im Mittelmeerraum. Der sogenannte „Finocchio selvaggio“ - auf italienisch. Um die heilenden Fenchelsamen zu bekommen, wird er als Kulturpflanze angebaut.



Die Wirkstoffe stecken in den Samen des Fenchels.

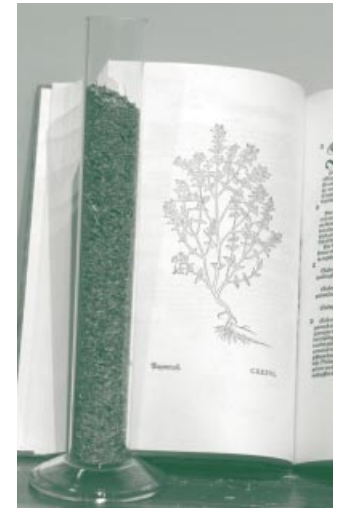
Fenchelsamen werden sehr spät bis in den November hinein geerntet, je nach Klima. Dazu werden die Samen aus den Dolden gezupft und auf einer luftdurchlässigen Unterlage, beispielsweise auf dem Einsatz eines Dörrapparates getrocknet. Im Frühjahr können die mehrjährigen Pflanzen dann bis auf 20-30 cm gekürzt werden.

Übrigens: Der essbare Gemüsefenchel ist eine andere Pflanze als der beschriebene Gewürzfenchel!

### Kräuterauflage „Klarer Blick“:

Nehmen Sie 2 Teelöffel Augentrost und 2 Teelöffel Fenchelsamen und gießen einen halben Liter kochendes Wasser hinzu. Diesen Aufguss lassen Sie 10 Minuten ziehen. Achtung! Damit keine ätherischen Wirkstoffe der Pflanzen verdampfen können, muss das Gefäß verschlossen sein. Anschließend schütten Sie Ihren Aufguss am besten durch ein Leinentuch, um die Kräuter heraus zu filtern. Diesen Vorgang nennt man „abseihen“. Wenn die Flüssigkeit lauwarm ist, kann der Wattebausch oder ein neues, sauberes Leinentuch damit befeuchtet werden. Am besten noch eine schöne Musik auflegen und mit der Kräuterauflage über den Augen entspannen!

In vielen Ratgebern finden Sie den Vorschlag, Teebeutel auf die Augen zu legen, um den beschriebenen Effekt zu erzielen. Das ist zwar eine schnelle und unkomplizierte Methode, aber wer wirkliche Probleme mit den Augen hat, sollte damit vorsichtig sein. Denn durch die Teebeutelfilter können winzig kleine Schwebeteilchen hindurch kommen, die das Auge reizen. Außerdem werden in normalen Tee-



Augentrost ist ein uraltes Naturheilmittel.



Eine andere, duftbetonte Variante ist das Rosenwasser.

beuteln Kräuter verwendet, deren Qualität nicht mit den Heilpflanzen aus der Apotheke vergleichbar ist!

In Form eines Zerstäubers können Sie das Rosenhydrolat aus dem Fachhandel wie ein feiner Nieselregen auf die geschlossenen Augen sprühen und trocknen lassen. Das erfrischt und beruhigt! Besonders bei brennenden,

juckenden Augen in der Heuschnupfen-Zeit! Ein Hydrolat ist das bei der Destillation eines Öls anfallende Wasser, das ebenfalls noch wertvolle aber ganz milde Pflanzeninhaltsstoffe enthält.

## Informations- und Bezugsquellen

### Informationsquellen

Zauberkünstler Wittus Witt  
Moylandstr. 23  
47804 Krefeld  
Tel.: 02151-711670  
www.wittuswitt.de

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands e.V.  
Tersteegenstr. 12  
40474 Düsseldorf  
Tel.: 0211-4303700  
www.augeninfo.de

Zentralverband der Augenoptiker (ZVA)  
Alexanderstr. 25a  
40210 Düsseldorf  
Tel.: 0211-8632350  
www.zva.de

### Internet Links

Berufsverband der Augenärzte Deutschlands  
www.augeninfo.de

Augenübungen  
www.sehlehrer.de

Arbeitskreis Gesundes Sehen  
www.augentraining.de

Virtuelle Brillenanprobe  
www.sehen.de

Erste Hilfe für die Augen  
www.augenratgeber.de

Optische Täuschungen  
www.taeuschung.de

Medizinische Gesellschaft für Qigong Yangsheng e.V.  
www.qigong-yangsheng.de

Deutsche Wissenschaftliche Gesellschaft für Traditionelle Medizin (DWGTCM)  
www.DWGTCM.com

Deutsche Gesellschaft für ganzheitliche Augenheilkunde (DGGA)  
www.ganzheitliche-  
augenheilkunde.com

Deutsche Ärztesgesellschaft für Akupunktur (DÄGfA)  
www.daegfa.de

International Council of Medical Acupuncture (ICMART)  
www.icmart.org

Neue Lernmethoden im Projekt Mathe 2000, Universität Dortmund  
www.mathematik.uni-  
dortmund.de/didaktik/  
mathe2000

Freiburger Blicklabor  
www.blicklabor.de  
www.blickmobil.de

Verein zur Förderung von wahrnehmungsgestörten Kindern  
www.wahrnehmungsstoerung.com

### Bezugsquellen:

Kirschkernkissen in allen Formen:

Gute Qualität, alle Formen auf Bestellung erhältlich und trotzdem günstig: Udo Bierfreund:  
www.udo-bierfreund.de  
Telefon: 06831/69325  
Montag bis Donnerstag 8-16 Uhr, Freitag 8-14 Uhr

### Literatur zum Thema

Ein umfassender Augenratgeber im Frage- und Antwort-Prinzip  
Leydhecker / Grehn: Der Augenratgeber, Georg Thieme Verlag

### Optische Täuschungen:

Außergewöhnliche Entdeckungsreise in die Welt der magischen Bilder:  
Die Magie des M.C. Escher, Taschen-Verlag

Effektive Anleitung zur künstlerischen Darstellung der optischen Perspektive:  
José M. Parramón: Richtig zeichnen und malen in der Perspektive, Edition Michael Fischer

### Augentraining „Die Klassiker“:

Aldous Huxley:  
Die Kunst des Sehens,  
Piper Verlag 11. Auflage 2001

Janet Goodrich:  
Natürlich Besser Sehen,  
VAK Verlag 2002

Lisette Scholl:  
Das Augenübungsbuch,  
rororo Verlag Neuausgabe 2001

### Chinesische Heilkunst: Qigong

Für alle, die richtig einsteigen wollen, denn dieses Taschenbuch ist von dem Qigong Meister Prof. Guoroi selbst geschrieben!

Jiao Guoroi: Qigong Yangsheng,  
Fischer Verlag 2002

Wer einfach nur mal in das fernöstliche Wissen schnuppern will:

Inka Jochum:  
Das AugenHeilbuch,  
Nymphenburger Verlag, 2002

Liane U. Schoefer-Happ: Besser hören und Sehen mit Qigong,  
Ehrenwirth Verlag, 2001

### Mit allen Sinnen Sehen lernen:

Jede Menge Anregungen besonders für Kinder, was man offenen Sinnes erleben kann:  
Christiane Brehm:  
Sinneserlebnisse,  
Auer Verlag 1999

Wenn Eltern wissen wollen, welche Sinne wie entwickelt sind, dann sollten sie mit folgendem Buch von Prof. Kipphard arbeiten. Er ist übrigens der Begründer der Psychomotorik Bewegung, die sich die Förderung von Sinneserfahrungen zum Konzept gemacht haben:  
Ernst Kipphard: Wie weit ist ein Kind entwickelt, Verlag modernes Lernen 11. Auflage 2002

Dieses Buch ist zwar schon älter, aber immer noch unübertroffen, um in die „Tiefe“ zu gehen. Also, besonders für alle die mit Kindern arbeiten:

Helga Sinnhuber: Optische Wahrnehmung und Handgeschick,  
Verlag modernes Lernen 1993

Für alle, die mehr über „begreifendes Sehen“ und Lernen wissen wollen eignen sich folgende Bücher und Spiele:

Hartmut Spiegel: Spiegeln mit dem Spiegel, Klett Verlag 2003

MaryAnn F. Kohl: Mathe Kreativ,  
Kallmeyer Verlag 2000

Gerhard Müller, Erich Wittmann:  
Das kleine Zahlenbuch,  
Kallmeyer Verlag

### Gut sehen am Arbeitsplatz:

Bei diesem Thema ist die Auswahl mittlerweile groß. Ein gutes, leicht zu lesendes Buch ist:

Uschi Ostermeier-Sitkowski:  
Augenfitness am Computer,  
Ehrenwirth Verlag 2002

Bildquellen: S.9 Mitte, S.10 links oben, S.12 unten: Rechte DPA, S.13 alle Bilder: Rechte Dr. Ingrid Reuther. Alle übrigen Fotos: WDR

## Programmorschau 2003 / 2004

	Nr. 343 Augenblick mal! Besser sehen	Nr. 344 Lebenselixiere aus dem Orient	hobbythek-show
<b>WDR</b>	Di. 18.11. - 21:00	Di. 16.12. - 21:00	So. 21.03.2004 - 20:15
<b>Wdh.</b>	Sa. 22.11. - 10:00	-	
<b>HR</b>	Mo. 24.11. - 15:35	Mo. 22.12. - 15:35	Im nächsten Jahr erlebt hobbythek ihr 30-jähriges Jubiläum. In einer 90 minütigen show präsentieren wir neben praktischen Tipps und Tricks faszinierende Phänomene, Attraktionen und viel Unterhaltung - feiern Sie mit!
<b>BR</b>	Mi. 03.12. - 13:00	Mi. 07.01. - 13:00	
<b>ORB</b>	So. 23.11. - 14:00	So. 21.12. - 14:00	
<b>3-Sat</b>	Fr. 28.11. - 11:45	Fr. 19.12. - 11:45	
<b>SFB</b>	So. 23.11. - 12:15	So. 21.12. - 12:15	
<b>NDR</b>	Mo. 22.12. - 13:00	-	

Änderungen behalten sich die Sendeanstalten im einzelnen vor.