

Text Tageskongress 2011: Unsere Augen – leistungsfähig und gesund mit natürlichen Mitteln

Am Samstag, 22. Januar, fanden sich über 40 Shiatsu- und KomplementärtherapeutInnen und Interessierte ein, um sich gemeinsam einen Tag lang mit einem der zentralsten Organe für das Leben und die Wahrnehmung, den Augen, auseinanderzusetzen – und um zu erfahren, wie die Augen mit Nervensystem und Körpertonus zusammenhängen und was man gegen diverse Augenbeschwerden und -Erkrankungen kurativ und präventiv tun kann. Eine humorvolle Einführung ins Thema bot der Clown Pello, der die Teilnehmenden nicht nur zum Schmunzeln, sondern auch zum Nachdenken brachte.

Neben den Referaten und Workshops blieb in den Pausen zwischen den Veranstaltungen und beim gemeinsamen Mittagessen viel Zeit zum Diskutieren und Netzwerken.

Hier finden Sie die Zusammenfassungen der Referate und Workshops:

1. Referat: Das Zusammenspiel von Körper und Augen verstehen und optimieren

Referent: Pascal Abegg, Augenoptiker und Sportoptometrist, begleitet Spitzensportler beim Augentraining

„Besser sehen heisst besser leben.“

Was haben Optometrie, Sportwissenschaft und Hirnforschung gemeinsam? war die Ausgangsfrage für den Workshop mit dem Sportoptometristen Pascal Abegg.

Dieser zeigte mit viel spannender Theorie und lehrreichen Übungen auf, dass Funktionsanomalien des visuellen Systems sich negativ auf die Konzentration, die Koordination, die Visualisation, das Gleichgewicht und das Timing auswirken können. Neurologische Trainingsprogramme verknüpfen heute deshalb auch die Erkenntnisse aus Optometrie, Sportwissenschaft und Hirnforschung wirkungsvoll miteinander. Auf die individuellen Voraussetzungen angepasste Übungen können sowohl Sehleistung als auch Körperleistung optimieren.

In der Optometrie (Messen der Sehleistung) wird zwischen strukturellen und funktionalen Sehproblemen unterschieden. Funktionale Sehprobleme können mit entsprechendem Training verbessert oder sogar behoben werden. Kontaktlinsen oder Brille können unter Umständen den Muskeltonus der gesamten Muskulatur verändern, Verspannungen oder veränderte Bewegungsanläufe können die Folge sein. Ein Tennisspieler kann den Ball zwar besser sehen, trifft ihn aber nicht mehr.

Die Sehleistung wird von physiologischen und psychologischen Faktoren beeinflusst. Bewegung und die daraus resultierende Tonusveränderung der Muskulatur verändern die visuelle Wahrnehmung und damit die optometrischen Messungen. Sehprüfungen vor, während oder nach physiologischen oder psychologischen Belastungen fallen deshalb unterschiedlich aus.

Zum visuellen System

Das visuelle System ist der Teil eines Nervensystems, der mit der Verarbeitung von visueller Information beschäftigt ist. Das visuelle System umfasst das Auge mit Netzhaut, den Sehnerv, Teile des Thalamus und des Hirnstamms sowie die Sehrinde.

Visuelle Wahrnehmung bedeutet – über das reine „Sehen“ hinausgehend – eine „explizite symbolische Beschreibung der beobachteten Szene“. Dazu wird das auf der Netzhaut durch den optischen Apparat projizierte Bild der Szene bereits in der Netzhaut analysiert (Helligkeit, Farbe,

Kontraste, Bewegung) und bearbeitet (Helligkeitsausgleich, Kontrastverstärkung). Bei der Weiterleitung über Sehnerven und Kniehöcker bleiben die räumlichen Lagebeziehungen der Rezeptoren in den Lagebeziehungen der Nervenbahnen und Synapsen erhalten. Das Erkennen von einzelnen Elementen und ihrer Bedeutung erfolgt wahrscheinlich durch Vergleich mit bereits gespeicherten Erfahrungen (Szenen verknüpft mit Körpergefühl, Emotionen, Geruch, Geräusche und vieles andere mehr).

Das vegetative Nervensystem (Sympathikus und Parasympathikus) hat einen massgeblichen Einfluss auf verschiedene Organsysteme, so auch auf das visuelle System. Unter Sympathikus-Einfluss ist die Pupille erweitert, unter Einfluss des Parasympathikus ist die Pupille verengt und auf Nähe fokussiert. Der Zustand des vegetativen Nervensystems ist also ein Stückweit an den Augen ablesbar.

Wahrnehmung und Muskeltonus

Zentral-periphere Wahrnehmung \Leftrightarrow vegetatives Nervensystem \Leftrightarrow Muskeltonus \Leftrightarrow
Optometrische Messungen

Der Zusammenhang von Wahrnehmung und Muskeltonus ist essentiell für die Leistungsfähigkeit des Körpers. Der Muskeltonus wird nicht nur durch die Haltung beeinflusst, sondern auch durch

2. Physikalische Reaktionen
3. Physische Reaktionen
4. Chemische Reaktionen
5. Psychische Reaktionen

Durch diverse Übungen wurde im Workshop aktiv Erfahrung darüber gesammelt, wie schnell sich die Sicht verändern /verbessern kann, wenn wir dem Körper den richtigen Impuls geben von Spannung und Entspannung. Dabei wird mit den Sympathikus und dem Parasympathikus gearbeitet, um die richtige innere Spannung zu erzeugen. Mit der richtigen inneren Spannung wird automatisch auch unsere Sicht besser.

2. Workshop Natürliche Heilverfahren in der Praxis - Beispiele und Anwendungen

Referentin: Pascale Jacot-Descombes, Shiatsu-Therapeutin SGS, Schulleiterin Ko Schule für Shiatsu

Einführung

Facts über Augen: Für den Menschen ist der Sehsinn von sehr großer Bedeutung. Er ist der Leitsinn, der Menschen und anderen visuell ausgerichteten Lebewesen eine sichere Orientierung ermöglicht. Ganz praktisch drückt sich dies auch in den Entschädigungssummen aus, die für den Verlust eines oder beider Augen von Versicherungen gezahlt werden. Hierbei wird der Invaliditätsgrad bei Verlust eines Auges mit 50% angegeben.

Mehr als 80% der Informationen der Aussenwelt gehen durch unsere Augen. Die Augen sind eines der bestentwickelten Organe.

Was geschieht bei uns, wenn wir die Augen ausschalten? Übung / Spiel ohne den Sinn der Augen.

Sonnenlicht - Sonnenbrille ja oder nein

UV-Licht gefährlich und gesund!

zuständig für Alterungsprozess der Haut, Gefahr von Hautkrebs

UV-Licht übers Auge aufgenommen stimuliert das Immunsystem – also nicht UV-Licht völlig abschotten, schwächt sonst die Körperabwehr!

Vitamin D aktiviert Immunzellen

Wer sich im Freien aufhält und die Sonne auf seine Haut scheinen lässt, aktiviert das Immunsystem. Um nämlich die Armee der Killerzellen im Kampf gegen Viren und Bakterien mobil zu machen, ist Vitamin D nötig. Dieses bildet sich, sobald die Haut von der Sonne beschienen wird. Die Sonne regt die Haut zur Bildung von Vitamin D an. Die immunsteigernde Wirkung des Vitamins haben dänische Forscher kürzlich entdeckt.

Vitamin D

- senkt das Risiko für Herz und Kreislauf Erkrankungen
- senkt Blutdruck
- senkt Cholesterinwerte
- fördert die Aufnahme von Kalzium und anderen Mineralien
- erhöht Herzleistung
- fördert die Gehirndurchblutung
- regt die Schilddrüse an und damit den Stoffwechsel
- wirkt heilend bei vielen Hautkrankheiten

Fazit: in Massen sich vor UV-Licht schützen. Sonnenbrille bei extremer Sonneneinstrahlung z.B. mittags am Meer, im Schnee, im Hochgebirge und immer dann, wenn wir die Augen zusammen kneifen müssen.

Keine Brille wenn Sonne nicht oder schwach scheint. Durch häufiges Tragen von dunklen Brillen werden die Augen lichtempfindlicher und können auch schlechter werden. Ausnahme: bei sehr starken Billengläsern Gläser tönen, da sie das Licht viel stärker brechen. Mit Optiker besprechen.

Gestern sagte eine Optikerin zu mir: lieber gar keine Sonnenbrille als eine schlechte!

Ernährung

Auf natürlichem Weg besser zu sehen ist nicht nur durch Augenübungen, sondern auch mit der richtigen Ernährung möglich. Man kann davon ausgehen, dass eine möglichst naturbelassene, abwechslungsreiche, mit Vitaminen, Mineralien und Spurenelementen versehene Kost auch unseren Augen zu gute kommt.

Über unsere heutige Ernährung sind wir oft übersäuert, was zu einer Verschlackung der Zellen führt. Mit der Zeit kann dadurch die Trockensubstanz der Augenlinsen auf das Doppelte ansteigen, die Abflussgänge für die bereits eingedickten Flüssigkeiten werden immer weniger durchlässig. Die Folge ist dann entweder der Graue oder der Grüne Star.

Zu meiden sind sauer wirkende Nahrungsmittel: Fleisch, Fisch, Eigelb, weisser Zucker, Weissmehl und die daraus gemachten Produkte wie Teigwaren, Brot, Konfekt ...), Öle und Fett, Genussmittel wie Schwarztee, Kaffee, Schokolade, Alkohol und einige Käsesorten.

Sinnvoll ist eine ausgewogene Ernährung, angepasst an das Klima und unsere eigene Konstitution, wenige raffinierte Nahrungsmittel, viel Frisches (Mineralspuren, Vitamine und Spurenelemente)

Ganz allgemein gilt für die Ernährung wie für viele andere Bereiche: Die Dosis ist entscheidend. Wir dürfen also essen und trinken was wir mögen, nur nicht im Übermass. Auch Heilpflanzen im Übermass wie z.B. Kamille wandelt sich bei übermässigem Genuss in Gifte um.

Vitamine für die Augen

Zur ständigen Regeneration brauchen die Augen Vitamine. Dabei sind bestimmte Vitamine besonders augenfreundlich:

Vitamin A wirkt gegen Nachtblindheit, ist enthalten in Rüeblen, grünem Blattgemüse (z.B. Spinat), in Milch, Butter, Eigelb und Leber. Vit A ist fettlöslich, sollte deshalb immer zusammen mit Fett aufgenommen werden, z.B. Rüeblen mit einem Butterbrot oder Nüssen essen, sonst kann es der Körper nicht optimal verwerten.

Vitamin-B-Komplex spielt im Stoffwechsel eine zentrale Rolle und wirkt grosser Lichtempfindlichkeit entgegen. Vit B ist unter anderem enthalten in Getreide, Hefe, Fleisch, Leber, Geflügel, Milch, Nüssen, Kartoffeln, Hülsenfrüchten, Eiern, Sojabohnen, Spinat, Birnen und Bananen.

Vitamin C sorgt ebenso wie Vitamin E für eine gute Blutzufuhr zu den Augen. Vit C ist u.a. enthalten in Zitrusfrüchten, Tomaten, Hagebutten, Paprika, Kartoffeln, Frischgemüse. Eine Vit-C-reiche Ernährung ist besonders bei degenerativen Netzhauterkrankungen, z.B. Makuladegeneration zu empfehlen, um die Durchblutung der Augen zu fördern. Vit C zusammen mit Vit A und E stärken das Immunsystem.

Vitamin E befindet sich v.a. in pflanzlichen Ölen und Nüssen

Vitamin D ist wichtig für Menschen, die zu wenig Sonnenlicht erhalten, sich also viel in geschlossenen Räumen aufhalten. Es ist enthalten in Hefe, Milch, Butter, Eigelb, Fleisch und Fisch.

Einige Vitamine sind hitzeempfindlich, d.h. möglichst kurz kochen, aber auch die Frische der Gemüse spielt eine wichtige Rolle. Sinnvoll ist es, den Vitaminpegel auf einem guten Niveau zu halten, d.h. regelmässig über die Ernährung die Vitamine zu sich nehmen gibt mehr Sinn als sich mit hohen Dosen medikamentös voll zu pumpen.

Heilpflanzen für die Augen

Augentrost (Euphrasia) Ist das bedeutendste Heilkraut gegen Bindehautreizung, Rötungen und Schwellungen. Es ist wichtigster Bestandteil vieler Augentropfen und Medikamente zur Behandlung von Augenerkrankungen.

Ringelblume (Calendula) Hilft bei Bindehautreizungen, wirkt antibakteriell, entzündungshemmend und lässt Schwellungen zurück gehen.

Fenchel Wirkt gegen Entzündungen, regt die Ausscheidung von Flüssigkeit an, wird auch bei Bindehautentzündungen eingesetzt.

Schafgarbe Wirkt ebenfalls antiseptisch und entzündungshemmend, regt die Ausscheidung an und reinigt den Körper von Giften. Wirkunsvoll bei Bindehautreizungen.

Grüner Tee Ist ideal für Augenumschläge: wirkt beruhigend, erfrischend und hautstraffend gegen Tränensäcke und verquollene Augen.

Rosenwasser Ohne Alkohol hergestellt, (z.B. Farfalla), kann es direkt in das Auge getropft werden, kann auch mit 50% destilliertem Wasser verdünnt werden. Kühlt, beruhigt. Pitta reduzieren, Hitze hinunterholen.

Teebeutel Schwarztee Kochen, ausdrücken, ev. tiefkühlen oder einen Wattepad damit tränken

Milchwasser Pad tränken, bei trockenen Augen, bei Kopfschmerzen

Heidelbeerblättertee

Kartoffelwickel Rohe Kartoffel (Bio) ganz fein raffeln, auf Auge verteilen, nach ca. 15 Minuten

auswechseln, danach Augen mit klarem oder destilliertem Wasser spülen
Text: Pascale Jacot-Descombes

3. Referat: Techniken des Shiatsu-Meisters Hiron Nozaki für Sehkraft bis ins hohe Alter

Referentin: Veronika Ronchin, Shiatsu-Therapeutin SGS, Schulleiterin Ko Schule für Shiatsu

Hiron Nozaki war mein Lehrer von 1983 bis zu seinem Tod 2006, erst im Tessin, dann in Zürich und an vielen Stages in der Schweizer Bergen. Er hat mich 1994 diplomiert, ein Jahr später gründeten wir die Ko-Schule. Ich assistierte und übersetzte dann 10 Jahre lang seine Seminare in der D-CH.

Do-in

Ein wichtiger Bestandteil seiner Kurse war Do-in.

Nach der Begrüssungsrunde begann Hiron meist mit einfachen Übungen, er nannte es Yoga und Do-in. „Yoga ist nicht Akrobatik mit schwierigen Stellungen, sondern das sind einfache, der Natur nachempfundene Bewegungen.“ Das waren Atemübungen, Dehnungen, verschiedene Übungen im Schulterstand, Klopfen, Punkte drücken, Übungen zum Einseitigkeiten ausgleichen, Meditation, ...

Es ist nicht bekannt, wann Do-in entstanden ist, diese Übungen stammen aus alter Zeit aus dem fernen Osten, sie sind nur mündlich überliefert, wurden weiter gegeben in Familie und über Lehrer. Sie kräftigen die körperliche und seelische Vitalität, erwecken Sensibilität und Intuition und verhelfen zu einem gesunden Umgang mit sich selber. Dazu muss man nicht besonders beweglich sein, man braucht keinen speziellen Ort, einige Übungen werden auf einer Matte oder auf dem Teppich ausgeführt.

Regelmässiges Praktizieren unterstützt

- Körperbewusstsein
- mehr Energie
- Körperwärme
- Beweglichkeit
- allgemeine Gesundheit
- Funktionen der Organe
- Wohlbefinden im Körper
- Entspannung

Techniken zur Entspannung der Augen und zur Stärkung der Sehkraft

Grundsätzlich ist tiefe Atmung sehr wichtig bei allen Übungen!

Hiron empfahl:

- die offenen Augen häufig in einer Schale Wasser zu spülen
- unter laufendem Wasser Augen auf/zufür/auf/zufür (spez. bei Kurzsichtigkeit)
- Augenpunkte
- Energie auf Augen mit den Händen
- Augengymnastik
- Augen mit Speichel benetzen (= Königswasser, Medizin)

Text: Veronika Ronchin

Feedbacks von Teilnehmenden

"Die Tagung vom vergangenen Samstag war sehr schön für mich. Ich konnte einiges mit nach Hause nehmen sowohl an Übungen und Wissen wie auch an Wärme und Achtsamkeit. Herzlichen Dank!"
Therese Mann

"Dies war der erste Tageskongress zu einem Gesundheitsthema, den ich bei euch erlebt habe. Ich finde diese Form des Austauschens mit mehreren ReferentInnen sehr bereichernd. Ich bin mit vielen alten und neuen Erkenntnissen nach Hause gefahren, aber auch mit vielen neuen Fragen. Und die führen uns weiter."
Beat Grossniklaus