Das Auge - *Ein Abbild sowohl des Körpers als auch der Seele.*

Millionen Menschen könnten besser sehen durch Verstehen von Körper, Seele und Geist. Nicht unsere Augen lassen uns im Stich, wir lassen sie im Stich.

Natürliche Verbesserung der Sehkraft.
Es geht auch ohne Augenkrücken.

Fehlerhaftes Sehen ist heute weiter verbreitet als in irgendeiner anderen Epoche unserer Geschichte. Dabei sind hoher Fernsehkonsum, der Bildschirm am Arbeitsplatz und künstliches Licht nicht wie allgemein angenommen die eigentlichen Wurzeln dafür, sondern lediglich auslösende Faktoren.

Zahlreiche Naturheilpraktiker haben festgestellt, dass beispielsweise Entzündungen der Augen, wie etwa der Bindehaut, der Regenbogenhaut oder der Hornhaut (ausgenommen Unfall) nicht als Erkrankung zu betrachten sind, die lediglich die Augen und sonst keinerlei organische Funktionen im Körper betreffen. Die Entzündung des Auges ist allerdings das bloße Symptom eines vergiftungsartigen Zustandes des Körpers infolge von zu großer Aufnahme von Weißmehlprodukten, raffiniertem Zucker und Eiweißen (v.a. über 43 Grad erhitztes tierisches Eiweiß).
Das Symptom im Auge ist an erster Stelle das eines kränklichen Magens. Beruhigt man den Magen, verschwinden die Augenentzündungen wie von selbst.

Mein Tipp: Einige Zeit gekochten Nackthafer essen. Er beruhigt den Magen und gibt gleichzeitig Energie.

Dasselbe trifft auch für den grauen Star und andere Augenkrankheiten zu. Dagegen sind Kurz- und Weitsichtigkeit nur Sehstörungen. Ursache sind Überarbeitung und seelische Probleme (Trauma aus der Vergangenheit), die letztlich zu einer Verkrampfung der Augenmuskeln führen. Die damit verbundene Beeinträchtigung der lebensnotwendigen Blut- und Nervenbahnen verstärken das Leiden.
Die übliche Verordnung von Brillen ist vom Standpunkt der Naturheilkunde aus in fast allen Fällen unnötig. Eine echte Besserung wird damit nicht erzielt, und tatsächlich erwartet auch niemand einen Heilerfolg. Im Gegenteil, Brillen erfordern über kurz oder lang immer stärkere Gläser.
Tragen sie vor allem keine dunklen Brillen, außer der Arzt hat diese ausdrücklich verschrieben. So wurden etwa in früheren Zeiten zum Transport unter der Erde Pferde oder Esel verwendet, die auf Grund des fehlenden Tageslichts nach und nach ihr Augenlicht verloren, bis sie schließlich zur Gänze erblindeten.

Im Sinne einer ganzheitlichen Betrachtung des Menschen sind bei Augenerkrankungen auch chirurgische Eingriffe oft nicht (zwingend) notwendig. Wir dürfen aber nie vergessen: Die Augen sind Teile des Gesamtkörpers.

Augenerkrankungen erfordern an erster Stelle eine Sanierung des Verdauungstraktes, vor allem des Magens, durch entsprechende Schonkost, aber auch durch eine Reinigung des Darmes.

1. Sanierung des Magens:

- Wie bereits oben erwähnt stehen entzündete Augen primär mit einem kränklichen Magen in Verbindung. Um diesen wieder in Ordnung zu bringen, essen sie in der Früh, zu Mittag und eventuell noch am späten Nachmittag von 17 bis 18 Uhr jeweils einen Kaffeelöffel voll gekochten Nackthafer und kauen sie diesen breiig. Es können beliebig viele Kaffeelöffel voll sein (Keinen Esslöffel verwenden. Der Mund, als Mischmaschine, hat nicht die Möglichkeit, aus dieser Füllmenge einen Brei zu formen.) *Achtung:* Verwenden sie unbedingt Nackthafer! Haferflocken haben auf Grund der Vorbehandlung nicht mehr diesen gesundheitlichen Wert. Herkömmlicher Hafer hat als Schale harte Spelzen (HOLZ), die schlecht zu kauen sind. Verarbeiteter Hafer (z.B. Haferflocken) haben wiederum den Nachteil, dass sie beim Schälvorgang den Keim verlieren. Dabei wäre der Keimling das Wertvollste am Hafer.
- Als Tee hat sich die Kalmuswurzel und Käsepappel bewährt. Die Kalmuswurzel (Menge: Was man zwischen drei Finger aufnehmen kann auf ein Viertel Liter Wasser) kalt über Nacht ansetzen. Von der Käsepappel einen Esslöffel auf dreiviertel Liter Wasser mit ca. 80 gradigem Wasser übergießen, sechs Minuten ziehen lassen und danach zum kalten Kalmuswurzelauszug mischen. Schluckweise am Vormittag trinken.
- Homöopatisch: Jso Komplexheilweise, Stoffwechselmittel St1. (Sehr wirkungsvoll, wenn man einmal zu viel Alkohol getrunken hat. Wirkt unter 10 Minuten.)

2. Reinigung des Darms:

Da die Volkskrankheit Nr. 1 die Verstopfung ist, muss vor allem mit einer Reinigung des Darms begonnen werden. Die primären Ursachen der Darmleiden liegen im schlechten Kauen, durch hastiges Essen, und in der dadurch übermäßigen Belastung des Darmes.
Als weitere Ursachen sind die chemischen Verunreinigungen der Lebensmittel anzusehen, welche die Darmtätigkeit ungünstig beeinflussen.

3. Reinigung des Blutes:

Die einseitige und zu kalorienreiche Kost, vor allem im Winter, bringt dickes Blut mit hohem Cholesteringehalt hervor und fördert einen hohen Blutdruck.
Legen Sie eine Schonkost ein, am besten bei Neumond für drei bis fünf Wochen.

4. Reinigung der Nieren:

Ähnlich dem Auge hat die Niere viele kleine Haargefäße, in denen sich (wie auch im Dickdarm) bei Konsum von über 43 Grad Celsius erhitztem tierischen Eiweiß Ablagerungen bilden. Dadurch werden die Nieren, ebenso wie das Auge, in ihrer Funktion stark beeinträchtigt. An erster Stelle sind dies Milch wie auch Milchprodukte. Ausnahmen sind Butter und Schlagobers, denn diese Produkte bestehen vorwiegend aus Fett und sind wichtig für den Organismus.

Exkurs Milchprodukte:
Aus meiner Erfahrung ist der Topfen von erhitzter Milch reines totes Eiweiß, das der Körper nicht kennt (keine Information vorhanden) und entsprechend nicht richtig verstoffwechseln kann. Ausgenommen ist Topfen aus nicht erhitzter Milch, der in kleinen Mengen eingenommen wird.
Äußerlich angewendet kann der Topfen, (auch erhitzter) sehr hilfreich sein, wohingegen Topfen aus erhitzter Milch die Niere sehr stark belastet. Die Verschlechterung wird oft auch an der Körperhaut sichtbar. Diesbezüglich *empfehle* ich einen *Selbstversuch:* Essen sie reinen Topfen, alleine, ohne irgendwelche Zutaten. Der Körper wird nach ein Paar Löffel voll, die weitere Einnahme ablehnen. Wäre das nicht ein Beweis, von der Unverträglichkeit eines Topfens?
Durch Verfälschung mit Zugaben kann uns der Nahrungssinn oft nicht mehr warnen!

Als weitere Mittel zur Pflege der Nieren bietet sich der Schachtelhalm[1] (Zinnkraut) an. Einen Esslöffel voll auf einen Liter Wasser (ungefähr 80 Grad erwärmt), sechs Minuten ziehen lassen und am Vormittag trinken. Vermeiden sie den Kontakt des Tees mit Metall und verwenden sie keine Thermosflasche, da das Zinnkraut darin zu sehr ausgelaugt würde. Das gilt generell für alle Tees, die zu therapeutischen Zwecken zubereitet werden. Für äußerliche Anwendung, als Fuß- oder Wannenbad, werden einige Esslöffel des Zinnkrauts eine Viertelstunde gekocht. Beim Fußbad ist es wichtig, dass die Füße ein wenig über dem Boden einer kleinen Wanne hängen. Eventuell unter den Oberschenkel einen Polster geben. Es genügt eine Wasserhöhe bis zum Sprunggelenk. Für die Badewanne das Zinnkraut in einen Strumpf geben und in das Wasser hängen oder legen. Diese Anwendungen führen zu einer raschen Selbstreinigung der Nieren und damit zu einer Funktionsverbesserung dieses wichtigen Organs.
[1] Siehe auch Ausgabe 04/2015 dieser Zeitung

Übungen zur Verbesserung der Augen

Bei Sehstörungen sind meist Halswirbelsäule und Nackenmuskulatur verspannt.
Machen Sie täglich Gymnastik mit dem Kopf, z.B. mit der Nase eine Acht bewegen, sowie andere Augen- und Halswirbelbewegungen.
Der Augapfel ist eingebettet in Muskeln, und diese müssen regelmäßig betätigt werden.
Wenn das nicht der Fall ist, versteift und verkürzt sich die Muskulatur. Dies bedingt eine Verschiebung des Augapfels und damit „schlechte **Sichtverhältnisse“.**
Nehmen Sie sich einige Minuten Zeit bei den Übungen, Sie werden es nicht bereuen.
Öfters am Tag bewusst zwinkern, es badet die Augen in einer sanften, aber wirksamen Flüssigkeit, die genauso gute Dienste leistet wie die Augenwässer, die man zu kaufen bekommt. Die Augenlieder dabei sanft und ganz ungezwungen fallen lassen.

DAS LICHTBADEN

Abbildung 1

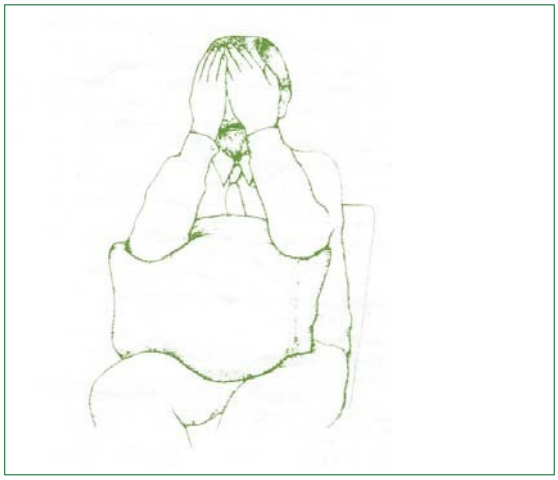
Positionieren Sie die Lichtquelle in etwa 90 cm Entfernung vor dem Gesicht. Benutzen sie keine Höhensonne, Heizsonne oder eine Leuchtstoffröhre. Verwenden Sie gewöhnliche Glühbirnen von 40, 75, 100 oder 150 Watt.
Bewegen Sie den Kopf langsam und ohne Anstrengung von einer Seite zur anderen. Wichtig dabei ist, alles ohne Brille und mit geschlossenen Augen durchzuführen.
Zu Beginn sollte sich die Dauer des Lichtbadens auf ein bis zwei Minuten beschränken. Im Laufe mehrerer Wochen kann man die Übung auf zehn Minuten steigern. Dabei sind mehrere kürzere Übungseinheiten am Tag besser als wenige lange.
Wenn das Gefühl da ist, die Übung gut zu beherrschen, dann rücken Sie die Lampe näher, etwa auf 60 Zentimeter.

Das Lichtbaden stimuliert die Retina. Licht ist Nahrung für die Retina und ebenso für anderes zum Sehen wichtiges Nervengewebe. Es gibt sogar eine Theorie, nach der das Lichtbaden das Altern des Gehirns verlangsamt.
Reiben sie nie juckende Augen. Wenden Sie stattdessen lieber das Lichtbaden an.

Das Lichtbaden im Sonnenlicht ist auf lange Sicht wirksamer als das in künstlichem Licht. Jedoch müssen die Augen Schritt für Schritt an das Lichtbaden gewöhnt werden.
Erst wenn Sie sich völlig an das Reflektorlicht gewöhnt haben, sind Sie so weit, dass Sie zum Sonnenbaden übergehen können. Beschränken Sie dieses auf jeweils ein paar Minuten. Halten Sie dabei die Augen geschlossen, den Kopf gerade und schauen Sie nicht nach oben.

AUGENMEDITATION

Abbildung 2



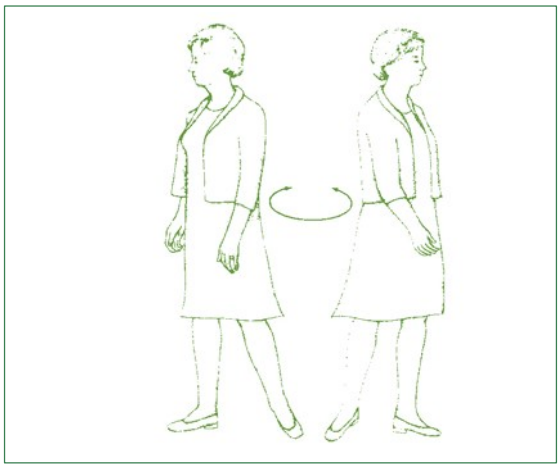
Als erste Übung: Ruhe finden mit Handauflegen.

Die Augenmeditation besteht darin, dass man die Handflächen leicht über die geschlossenen Augen legt. Das ist eine Technik, die wie das Lichtbaden, in keiner Weise eine anstrengende Tätigkeit erfordert.

Der Zweck ist hierbei, Geist und Körper vollständig zu entspannen und die Augen auszuruhen und zu revitalisieren. Die Augenmeditation ist besonders wichtig nach dem Lichtbaden, weil es die Blutzirkulation der Augen und des sie umgebenden Gewebes anregt.

Wenn für das Lichtbad keine Zeit ist, so kann man die Augenmeditation auch allein einige Male am Tag durchführen.

RHYTHMUS – BEWEGUNG
Abbildung 3



Männer und Frauen des technologischen Zeitalters haben den Zugang zu den ursprünglichen Rhythmen verloren. Wir sind aus dem Tritt geraten, innerlich wie äußerlich; wir schreiten nicht vorwärts, wir irren umher und taumeln, bildlich gesprochen. Dabei sind schwingende Bewegungen des Körpers so wichtig, sie lassen den physischen und geistig-seelischen Rhythmus wieder zum Leben erwachen. Sie rufen Harmonie mit der Umwelt hervor und befähigen uns dadurch, besser zu sehen.

Nehmen Sie die Brille ab, stellen Sie sich mit dem Gesicht zum Fenster. Beginnen Sie mit 30 sanft rotierenden Schwingungen, und erhöhen Sie die Anzahl von Tag zu Tag, bis Sie bei 100 Schwingungen angelangt sind.
Führen Sie die Schwingungen aus dem Stand nur so lange durch, bis die Übung anfängt, Sie zu langweilen.

Langeweile ist ein Feind der Entspannung.

Eine ähnliche Übung: Pendeln Sie mit gerader, senkrechter Haltung und wie ein Uhrpendel von links nach rechts. Die Augen sollen dabei das tun, was Sie von ihnen wollen.

Exkurs: Üblicherweise tun die Augen, was wir als Kind gelernt und im Gehirn gespeichert haben. Es handelt sich sozusagen um ein reaktives Verhalten, ähnlich dem erlernten Autofahren. Nach dem Erlernen wird es zur Automatik. Wir sollten aber immer wieder bewusst die Augen kontrollieren, ob sie auch wirklich das tun, das wir wollen.
Es heißt auch, ich sehe nur das, was ich gelernt habe, zu sehen. Alles andere sehe ich nicht, da es im Gehirn nicht gespeichert ist. Anders ausgedrückt, das reale Jetzt gibt es gar nicht, es ist immer eine Wahrnehmung aus der gespeicherten Vergangenheit.

Dieses Training erfordert ebenso viel Geduld wie die Erziehung eines Hundes zum Gehorsam. Wie alt Sie auch immer sein mögen, die Erfolgschancen sind gut, wenn Sie nur wirklich einen Erfolg wünschen und etwas dafür tun.

Die häufigsten Augenerkrankungen und ihr Hintergrund:

Fast alle Augenleiden entspringen inneren chronischen Leiden.

Eine der Hauptanomalien betrifft die Fähigkeit des Auges, den Brennpunkt (ähnlich einer Zoomoptik) von fernen zu nahen Objekten zu verändern. Man nennt diesen Vorgang Akkommodation.
Der Augenfacharzt Dr. Bates stellte nach 40-jähriger Forschung fest, dass trotz Entfernung der Augenlinse nach Staroperationen das Auge richtig akkommodieren kann. Dr. Bates zog den Schluss, dass der Augapfel in der Lage sein müsse, seine Form zu verändern, er ist also nicht fixiert.

MYOPIE (KURZSICHTIGKEIT)

Sie ist einer der am weitesten verbreiteten Augenfehler. Meist beginnt sie schon früh im Leben zwischen dem 6. und 10. Lebensjahr, manchmal auch etwas später in der Pubertät.

Physisch ist die Myopie das Ergebnis einer vergrößerten Längenausdehnung der Augäpfel zwischen der Vorder- und Rückseite des Auges. Der Brennpunkt liegt damit innerhalb des Augapfels.

Die Ursache liegt jedoch meist im emotionalen Bereich und ist das Ergebnis einer Überbeanspruchung. Entweder wird das Kind gezwungen, lesen zu lernen, bevor es dazu bereit ist, oder zu früh auf das Topferl gesetzt, es kommt in der Schule nur mühsam mit, oder, wie ein Fall zeigte, es mag seine Lehrer nicht und weigert sich bewusst, wahrzunehmen, was auf der Tafel steht. Erfahrungen haben gezeigt, dass das kurzsichtige Kind sich oft außerordentlich gesittet benimmt, sehr gehorsam ist und dass es unter ihm nicht bewussten Depressionen und Ängsten leidet.

Es hat vor dem „Augenblick“, dem „Jetzt“ Angst.

Mit der Methode „Heilwerden im Augenblick“, wie in der Ausgabe 04/2015 dieser Zeitung beschrieben, ist es möglich, das vergangene Trauma aufzuwecken, sich wieder die Vergangenheitssituation bewusst zu machen und mit Emotion auszusprechen. Ergänzt um einige Augenübungen und das so verkürzte Auge wird es mit einer besseren Sicht danken.

Diese Verbesserung ist aber keinesfalls das Ergebnis einer rein physischen Veränderung des Auges, sondern auch Folgewirkung einer geistigen Veränderung. Kein Mensch kann alleine mit dem Auge etwas sehen, wie z.B. Farben. Dafür ist ausnahmslos das Gehirn verantwortlich. Bezogen auf das Auge gibt es keine Farben, alles ist grau. Das Auge nimmt nur Schwingungen, Frequenzen auf und bringt sie über den Sehnerv zum Sehzentrum in das Gehirn. Dort wird im Speicher die dafür gelernte Farbe gesucht und zugeordnet.

Das Gehirn bemalt unser Umfeld

Die Augen liefern uns das rohe Material des Sehens. Das Gehirn nimmt dieses Rohmaterial auf und verarbeitet es zum fertigen Produkt der normalen Sicht äußerer Gegenstände. Wenn das Gehirn es unterlässt, das Rohmaterial richtig zu verarbeiten, was es oft tut, dann können die Augen noch so perfekt arbeiten, das *fertige Produkt* wird unzulänglich sein. Der Fehler liegt nicht im „Sehen“, sondern in der Fähigkeit, zu begreifen, was man sieht.

So ist das Gedächtnis wichtig für das Sehvermögen, vertraute Gegenstände sehen wir deutlicher als nicht vertraute.

Mit den angesprochenen Maßnahmen ist eine Verbesserung bis zu 5 Dioptrien möglich.

HYPEROPIE (WEITSICHTIGKEIT)

Der Weitsichtige kann den Brennpunkt der Augen nicht ohne Weiteres auf Gegenstände einstellen, die sich in der Nähe befinden. In diesem Fall ist der Augapfel durch Muskelverspannung zu kurz und der Brennpunkt außerhalb des Augapfels.

Auch bei dieser Anomalie scheint ein emotionaler Faktor eine Rolle zu spielen.

Weitsichtigkeit kann eine andere Ausdrucksform von Ängsten sein, vor allem der **Angst vor dem Morgen oder, umfassender betrachtet, vor der Zukunft.**

Außer der Traumabewältigung sind die wichtigsten Übungen für die Korrektur dieser muskulären Unausgeglichenheit die Lichtbäder, die Augenmeditation und das Schwingen. Darüber hinaus muss das häufige Wechseln des Brennpunktes, von weiter Sicht zu naher Sicht, wieder und wieder geübt werden.

Für Kurz- und Weitsichtigkeit gibt es noch viele weitere passende Übungen.

Bitte diese in einschlägigen Fachbüchern nachlesen. Harry Benjamin: “Ohne Brille bis ins hohe Alter“ – Weltbild-Verlag

GRAUER STAR

Beim Grauen Star handelt es sich um eine Trübung der Linse, die so weit fortschreiten kann, dass schließlich ein Sehen ausgeschlossen ist. Die Schulmedizin kennt kein Mittel, um eine getrübte Linse wieder aufzuhellen. Deswegen erklärt sie den grauen Star als unheilbar und vertröstet den Kranken auf eine **Operation, sobald der Star „reif“ ist.**

Ich rate, nicht zu warten, sondern vielmehr sofort mit Schonkost, Homöopathie und Traumabewältigung zu beginnen. Fragen Sie sich: „Wen oder was will ich nicht sehen?“

Man darf also den grauen Star nicht als eine Erkrankung des Auges oder gar nur der Linse betrachten. Alle Organe sind auf eine gesunde Blutbeschaffenheit angewiesen und können erst dann gesunden, wenn das Blut die nötigen Stoffe zu ihrer Wiederherstellung liefern kann.

Erweiterte Diagnose: Durch Dunkelfeld-Blutuntersuchung, Antlitz- und Irisdiagnose nach Dr. Schüssler und Hickethier.

Anwendungen :

- Schüssler Salze.
- Sanuvis Milchsäurebakterien täglich einnehmen.
- Conjunktisan A Augentropfen (Einnahme nach Beipackzettel). Mehrmals am Tag in die Augen tropfen.
- Conjunktisan B bei Entzündungen und Infekten eintropfen.
- Mucokehl Augentropfen, auch bei Rötung oder Bluterguss im weißen Teil des Auges.
- Arnika in D4 2-5 Globuli einige Male am Tag im Mund zergehen lassen.
- Dazu ein bewährtes Hausmittel: Regelmäßig Kren (Meerrettich) essen.
- Bei äußerlichen Verletzungen: Facharzt konsultieren.

Mit der Reinigung des Darmes für drei bis fünf Wochen, der Einnahme einer Schonkost (je nach Typ) und der Anwendung von Homöopathie, kann man in den meisten Fällen eine Operation verhindern.

Ergänzend dazu mindestens 1 – 2 mal in der Woche ein Wannenbad machen, entweder nur mit Waschsoda (nicht ganz ein halbes Kilo bei voller Badewanne), oder eine Mischung von Waschsoda und nicht raffiniertem Salz mit etwas Zeolith. (Lavagesteinsmehl oder Urgesteinsmehl).
Diese Mischung ist erstens sehr basisch und hat nebenbei viele Mineralien. Über die Osmose diffundiert das Mineral bei Mangelzuständen im Körper in das Gewebe.

Da das Körpergewebe meist enorm übersäuert ist, wandert im Gegenzug die Säure in das alkalische Wasser. Die Natur versucht immer, auszugleichen. Man sollte daher nicht überrascht sein, wenn sich trotz täglicher Körperreinigung an der Badewanne erheblicher Schmutz ablagert.

Dauer: 50 Minuten bis über eine Stunde im Wasser bleiben. Falls das Wasser zu kühl empfunden wird, warmes dazugeben.
Nehmen Sie auch einmal in der Woche ein Lehmbad.

GRÜNER STAR

Der Grüne Star (Glaukom) gilt als eine der gefährlichsten Augenkrankheiten. Tatsächlich stellt er aber überhaupt keine Krankheit des Auges, sondern eine des Gehirns dar. Er ist eine ausgesprochene Nervenkrankheit, die im besonderen Maße vom Gemütszustand abhängig ist. Erfahrungen haben gezeigt, dass Grüner Star entweder zu heilen oder zumindest aufzuhalten und ganz erheblich zu lindern ist.

Sagt nicht der Volksmund: „Mir geht die Galle hoch“. Grüner Star hat immer etwas mit Gallenstau zu tun. Auffallend ist, dass er besonders Frauen befällt. Sie „schlucken zu viel runter“ und zügeln ihre Emotionen.

Mit „Heilwerden im Augenblick“[1] und psychologischer Beratung gibt es einen Erfolg.

Ein Tipp aus der Naturheilkunde:
Kaltes Wasser mit beiden Händen (in Schöpfform) bei geschlossenen Augen knapp davor hinschleudern. Einige Male am Tag, und solange das Bedürfnis dazu da ist.

Bei Augenerkrankungen, die einseitig auftreten, ist folgender Umstand noch beachtenswert:
Das rechte Auge wird der männlichen Energie zugeordnet, der männlichen Prägung (Trauma) oder einer anderen männlichen Bezugsperson.

Das linke Auge wird der weiblichen Energie zugeordnet, der weiblichen Prägung (Trauma) durch die Mutter, Großmutter oder einer anderen weiblichen Erziehungsperson.

Empfohlene Lektüre:
Augenschule für gesundes Sehen,
Wolfgang Hätscher-Rosenbauer,
ISBN 9 783517 0 19734
Dr. Schüßlers Biochemie
Forschung von Augenfacharzt Dr. Bates.

Für Fragen stehe ich Ihnen wie immer gerne zur Verfügung!

Maximilian Loidl
maximilian.loidl@gmx.at

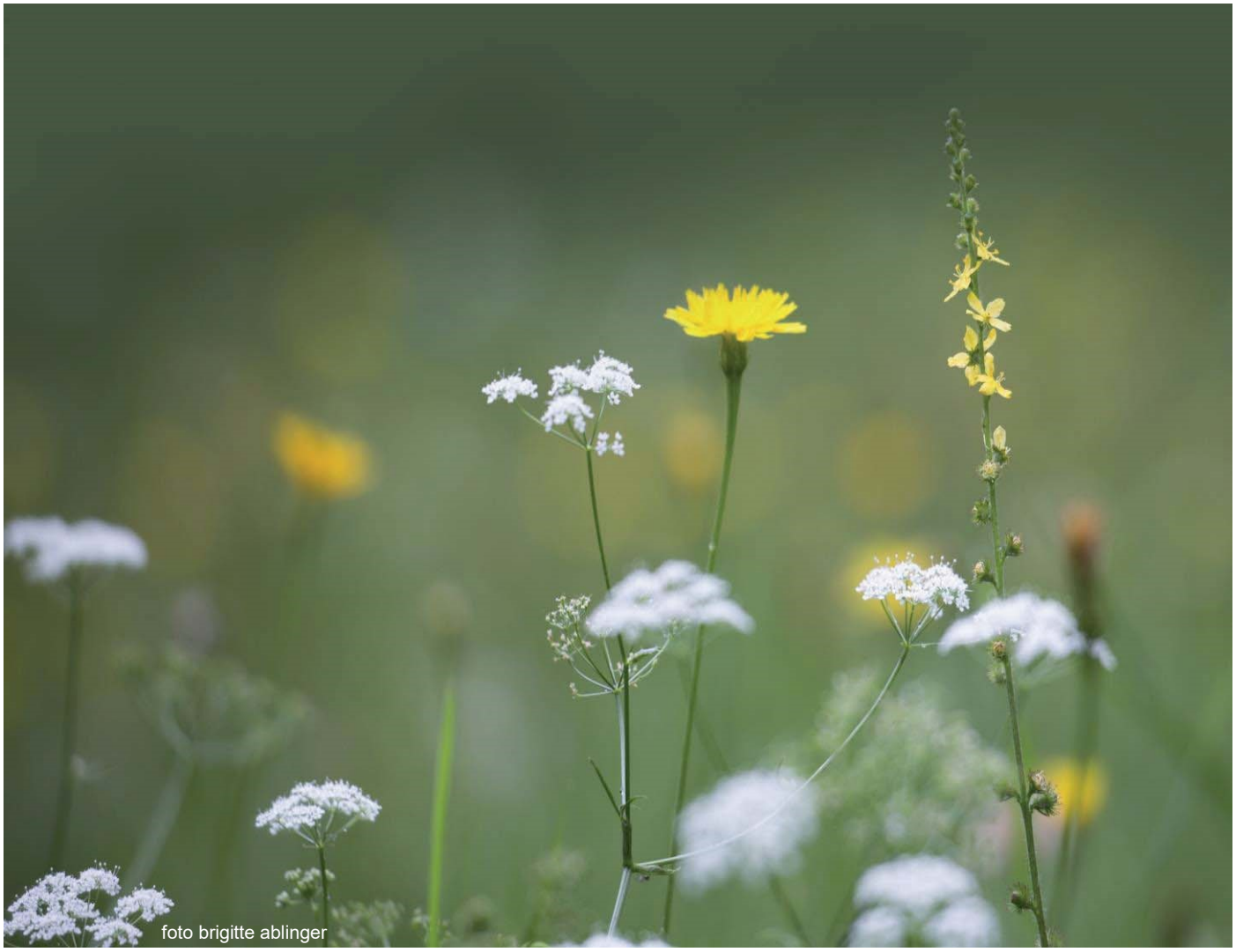


foto brigitte ablinger