

# *Auge und Sehen*

aus schulmedizinischer und  
homöopathischer Sicht

von Dr. Jörg Hildebrandt

# Die neuen Herausforderungen fürs Auge

früher

heute



# *Die Funktion des Sehens*

- **Einst:** Jagen, Sammeln, Warnen. In frischer Luft. Natürliche Lichtrhythmen.
  - **Jetzt:** Ständige Informationsüberflutung durch Verkehr, Computer/Lesearbeit, TV unter Kunstlicht verschiedener Farben, trockener Luft (Heizung, Klimaanlage), ev. Staub und Ozon, bis spät in die Nacht. (Dafür weniger UV Belastung).
- ➡ Hormonelle Verschiebung (frühere Pubertät) durch u. a. längere Lichtbelastung.

# *Danken Sie es Ihren Augen!*

1. **Hüten** Sie sie „wie Ihre Augäpfel“ ! (oder wie Ihren Porsche...)
2. Holen Sie sich „**Feedback**“ von Ihren Augen!
3. Gönnen Sie ihnen Erholungspausen! (**Wellness** für die Augen)

## *ad 1) Hüten*

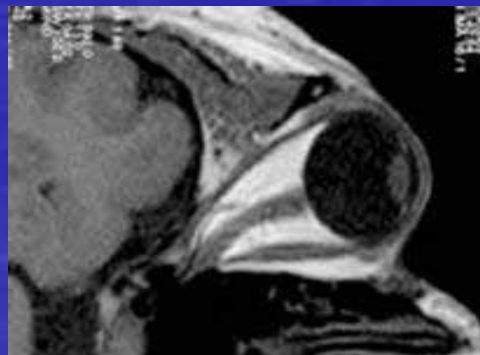
- Augen können nicht ersetzt werden: die meisten Unfälle passieren beim „letzten Schlag“, „nur schnell noch“, „passiert schon nix“!
- ➔ **Schutzbrillen** beim Schleifen, Fräsen, Hammer/Meißel, Rasenmähen (!), Schweißen (auch zuschauen!!!), **Sylvesterraketen abfeuern**. (Vorsicht bei Sektkorken!!!)

- Bei Schlägereien: bitte UNTER die Gürtellinie – das ist dann natürliche Selektion... 😊
- Säuren und v. a. Laugen im Auge: SOFORT unter fließendes Wasser!!! Alles andere ist zweitrangig.
- Nicht in Laserpointer oder direkt in die Sonne schauen.
- Vorsorgeuntersuchungen (Mutterkindpass, Kinder im Vorschulalter, Glaukom (nicht nur Augendruck!) ab 40.,...)

## *ad 2) Feedback*

- Solange das Auge funktioniert fällt es Ihnen gar nicht auf.
- Dennoch **spiegelt** es viel vom Körper und der Seele und von sich selbst:
  - strahlende Augen, trauriger Blick, matter Blick, fiebrig glänzend, jmd. anfunkeln,...
  - Die Emotionen verändern den Tränenfilm, die Pupillengröße, die Lidspalte, die mimischen Muskeln
  - wenn es uns schlecht geht, sehen wir etwas undeutlicher, übersehen manches.
  - einige Erkrankungen des Körpers (Diabetes, Hochdruck, Verkalkungen, Muskel- und Nervenerkrankungen...) zeigen sich im Auge
  - Augenerkrankungen können Kopfschmerzen, Bauchschmerzen, Schwindel, sogar Herzschmerzen verursachen

- **Lider, Augapfel und Bindehaut:**
  - empfindlicher Allergiesensor
  - Muskelfunktion, Nervenfunktion
  - Hauterkrankungen
- **Hornhaut, Vorderkammer, Regenbogenhaut:**
  - Bindegewebserkrankungen
  - Flüssigkeitsregulation
  - rheumatische Erkrankungen
- **Glaskörper:**
  - „Grundsystem“ zwischen den Zellen: Zustand der „Verschlackung“
- **Netzhaut:**
  - Direkter Einblick in einen Teil des Gehirns auf Arterien und Venen!





## *ad 3) Wellness*

- „**Therme**“: warmer Waschlappen reinigt tgl. die Lidränder
- **Massage**: häufiger Lidschluss, massieren der Augenhöhle und der Brauen/Wangenregion
- **Beauty**: Palming (hohle Hand auf die Augenhöhle), zurückhaltend Make up, Freude sich ins Gesicht zu schauen, sich anzulächeln. Korrekturen in vernünftigem Maß.

- **Bewegung**: allgemeine körperliche Fitness (Ausdauertraining), Augenbewegungen: Kreisen, Blickrichtungen, Distanzwechsel.
- **gutes Essen** bei gesundem Gewicht: vitaminreich, v.a. Lutein (in grünen Gemüsen): (Vorsicht: Kaffee und Rauchen macht fast alles zunichte)
- **Relaxing**: Blick öfter in die Ferne schweifen lassen, Blinzelpausen, Schultern entspannen, dehnen.
- **Sonnenlicht** mit UV Schutz!!! (nicht „braten“, nicht hineinschauen!) und frische Luft (stimmungsaufhellend).

# *Zusammenfassung Teil 1*

- Wir haben das Organ *Auge* und die Funktion *Sehen* aus übergeordneten Perspektiven **betrachtet**
- dabei haben wir **erkannt**, dass
  - Sehen und Erkennen sich gegenseitig beeinflussen können,
  - uns das Auge Einblicke in und Feedback von verschiedenen Funktionen des Körpers gewährt,
  - wir Wellness für das Auge genießen können, die dem gesamten Menschen wohl tut.

# *Nehmen Sie mit nach Hause*

- dass das Auge im Menschen **eingebunden** ist, das Sehen im Erkenntnisprozess
- dass uns das Auge **Feedback** gibt, das uns mitunter auffordert, eine ganzheitliche klassisch homöopathische Therapie zu beginnen. (Oder auch nur eine Lesebrille zu tragen...)
- dass es ernsthafte **Erkrankungen** des Auges gibt, die man nur mittels augenärztlicher Kontrollen frühzeitig erkennen kann.

*dass Sie Ihr Sehen, wie gut  
oder schlecht es jetzt auch ist,  
genießen und pflegen können*

*Betrachten Sie die Welt mit  
Freude!*

Ihr Dr. Jörg Hildebrandt