

## Meine Sehkraft nimmt ab

**Das Auge hat einige Muskeln vorzuweisen. Werden Muskeln nur einseitig oder wenig genutzt, kann es über den geringen Muskelstoffwechsel zu Ablagerungen von Schlackenstoffen kommen. Weiterhin kommt es zu Beeinträchtigungen in der Beweglichkeit.**

Das Licht gelangt durch zwei kleine Öffnungen den Pupillen, ins Innere zu den Linsen. Die Linse ist der einzige Bestandteil des Auges der veränderbar ist.

Mittels bindegewebiger Fasern ist die Linse hinter der Regenbogenhaut (Iris ) am Zilarkörper aufgehängt.

**Der Zilarmuskel ist einer der am häufigst gebrauchten Muskeln in unserem Körper, was nicht überrascht, bedenkt man nur, dass er ständig zwischen nah und fern umstellen muß.**

Hinter der Linse sitzt der Glaskörper.

Die einfallenden Strahlen passieren den Glaskörper und erreichen die Netzhaut, wo das eigentliche Sehen geschieht.

Der Glaskörper besteht aus einer durchsichtigen, gallertartigen Masse und erzeugt einen konstanten Druck auf die Netzhaut. Dieser Druck ist notwendig, damit die Netzhaut ausreichend mit Nährstoffen versorgt wird.

**Der Glaskörper ( Augapfel ) wird in der Augenhöhle durch 6 Muskeln bewegt.**

Die nervale Versorgung erfolgt über verschiedene Hirnnerven.



### Verspannungen des Körpers wirken auf das Sehen

Für den Sehvorgang spielt die gesamte Körperhaltung eine wichtige Rolle

- ein verspannter Kiefer schränkt die Beweglichkeit der Augen ein.
- ein verspannter Nacken beeinträchtigt die Durchblutung
- ein verspannter Rücken führt zu Einschränkungen des Sehfeldes
- angespannte Beine, Verspannungen im Becken und der Wirbelsäule können leicht dazu führen, dass der Muskel - und Gleichgewichtssinn (der sog. kinästetische Sinn) gestört wird, d.h. die Körperbalance wird beeinträchtigt.

### In der fünf Elementen Lehre hat das Auge einen Bezug zur Leber und Gallenblase.

Leber und Gallenblase gehören zu unseren Stoffwechselorganen.

Im Frühjahr wird von vielen Menschen eine Entlastung von angesammelten Stoffwechselprodukten über das „Fasten“ genutzt. Motivation sind gesundheitliche Gründen, als auch Gewichtsreduzierung.

In dieser Zeit und besonders im Frühjahr haben wir des öfteren das Empfinden schlechter zu sehen.

## **Aus ganzheitlicher Sichtweise gehen wir in unseren Beratungen einen Schritt weiter.**

Wir hinterfragen „Wodurch verschlackt mein Körper?“.

Gibt es in meinem Leben Situationen wie einen Unfall, Geburt, Ärger .... die mein Sehfeld beeinträchtigt haben. Dieses Ereignis kann auch nach längerer Zeit noch in meinen Gliedern sitzen und Verspannungen hervorrufen.



## **Es gibt Möglichkeiten zur Veränderung, wichtig ist die Entscheidung – ein Ja!.**

Möchte ich

- effektive und unterhaltsame Augenübungen erlernen?
- erfahren, wie ich durch Ernährung etwas verändern kann?
- die Augenthematik als Hinweis meiner Seele nutzen, dass ich z.B. überfordert bin?.

## **Die Augen sind der Spiegel der Seele, heißt es im Volksmund**

**Vielleicht sind Sie neugierig geworden für unseren Vortrag:**

„Meine Sehkraft nimmt ab. Wissenswertes über das Auge hin zur Ernährung“

Wir würden uns über eine Begegnung mit Ihnen freuen.

**Mehr erfahren Sie in der Homepage unter der Rubrik „Seminare „**