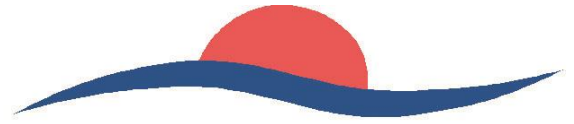


# Wie können wir unsere Augen schützen und unser Sehvermögen bewahren?

von Dr. med. Claudius J. Ladwig



Unsere Augen sind das Tor zur materiellen Welt, zum Licht und zu den Farben. Ca. 80 % der Umwelteinflüsse nehmen wir mit unseren Augen wahr. Von diesem hochleistungsfähigen Organ haben wir gleich zwei, sodass wir unsere Welt stereoskopisch, also dreidimensional wahrnehmen und wir uns sicher im Raum bewegen können.



## Nicht ungeschützt ins Sonnenlicht

Viele Umwelteinflüsse können unseren Augen schaden. Gerade in den Jahreszeiten, in denen die Sonne hoch steht und in südlicheren Gefilden sind unsere Augen vermehrt dem Sonnenlicht ausgesetzt. Das ist physiologisch und für ein funktionierendes hormonelles System wichtig. Jedoch kann eine zu hohe Exposition, insbesondere des ultravioletten und blauen Anteils des Sonnenlichts, unsere Augen schädigen. Sie können die Entwicklung von Linsentrübungen (Grauer Star) fördern und die Macula (das Zentrum der Netzhaut) schädigen.

Die Empfehlung ist, auch schon im Kindesalter bei hoher Lichtexposition, sei es auf dem Wasser, im Hochgebirge oder schlicht beim Sonnenbaden, eine gute Lichtschutzbrille nach Schweizer Norm zu tragen. Modische Brillen mit bunten Gläsern und fehlenden oberen und seitlichen Abdeckungen sind nicht zu empfehlen.

## Schlechte Ernährung schadet den Augen

Aber auch schädliche Ernährungsgewohnheiten tun unseren Augen nicht gut. Hohe Nahrungsanteile mit tierischen Fetten und zu viele Milchprodukte können unsere Gefäße und damit auch die zarten Gefäße am Auge schädigen.

Gerade vegetabile Nahrung mit farbigen Gemüsearten, z. B. Tomaten, Paprika und bunte Früchte, tun unseren Augen gut. In den Wintermonaten ist besonders der Grünkohl ein empfehlenswertes Gemüse. Dieser enthält wertvolle Inhaltsstoffe, die gerade für unsere Augen wichtig sind.

## Gezielte Supplementierung

Orthomolekulare Präparate haben mittlerweile einen festen Platz in der Prävention und Therapie von Augenerkrankungen, da in vielen Nahrungsmitteln deutlich weniger wichtige Inhaltsstoffe enthalten sind, als das noch vor Jahrzehnten der Fall war. Selbst biologisch angebautes Gemüse, das allemal gesünder ist als konventionell angebaute Sorten, stammt heute zum großen Teil aus Hybridzüchtung und ist im Vergleich zu samenfesten Gemüsearten nährstoffärmer. Aber auch unsere moderne Lebensweise, die geprägt ist von stressigen Berufsanforderungen, Lärm, Abgasen, Ackergiften etc., lässt im Körper freie Radikale entstehen, die unsere Gesundheit und somit auch unsere Augen angreifen. Die Einnahme von antioxidativen, orthomolekularen Präparaten wie Vitamin C im Grammbereich, Resveratrol, Vitamin D3+K2, Zink, Omega3 und Vitamin B12 können einen antioxidativen Schutz bieten.

## Kurzsichtigkeit nimmt zu – Wie kann ich vorbeugen?

Ein großes Thema, das in der letzten Zeit vermehrt in den Vordergrund rückt, ist die Zunahme von Kurzsichtigkeit bei jungen Menschen, oft auch schon im Kindesalter. In asiatischen Ländern ist bereits 80 % der jüngeren Bevölkerung kurzsichtig. Studien zeigen, dass stundenlange Naharbeit, insbesondere an PCs, Tablets, und Smartphones zu dieser Entwicklung beiträgt oder sie sogar verursacht.

Unsere Augen sind evolutionär entstanden, um uns in einer Umwelt zu orientieren, wo gibt es Nahrung und wo

besteht Gefahr. Dazu haben wir bewegliche Augäpfel mit 6 äußeren Augenmuskeln. Wenn wir z. B. stundenlang am Computer sitzen und auf ein digital erzeugtes zweidimensionales Bild schauen oder sogar starren, bewegen wir unsere Augen sehr wenig. Die Lidschlagfrequenz sinkt und das Auge wird deutlich weniger befeuchtet.

Das ist unphysiologisch, kann Augenbeschwerden, Kopfschmerzen sowie Trockenheitsgefühl hervorrufen und eben auch Kurzsichtigkeit entstehen lassen.

Das periphere Sehen, das heißt, die Wahrnehmung dessen, was außerhalb des fokussierten Sehens im Raum existiert, schränkt sich zunehmend ein. Da unsere moderne Arbeitswelt aber ohne Computerarbeit nicht mehr vorstellbar ist, möchte ich Ihnen Möglichkeiten vorstellen, wie Sie Ihre Augen effektiv entlasten können:

- o Entspannungsübungen mit Dehnungen der äußeren Augenmuskeln in der Horizontalen, Vertikalen und Diagonalen mit Hilfe eines Fingers oder z.B. Bleistifts bis in die Endposition jeweils 10mal, ohne in der Ferne etwas Spezielles zu fokussieren, dann anschließendes Palming (Abdecken beider Augen) und sich in die Dunkelheit sinken lassen.
- o Zusätzlich wirkt Augen - Qi Gong, Akupressur und bewusster, häufiger Lidschlag gegen Trockenheit und Rötung der Augen.
- o Spaziergänge im Grünen und tiefes Atmen ist Balsam für unsere Augen.

Kommen Sie gut durch den Sommer und denken Sie an Ihre Augengesundheit!

