

**Artikel im "Augenblick", Zeitschrift für Gesundes Sehen, Ausgabe 02/2019 von Almuth Klemm, Augenschule Berlin. Herausgeber vom Verein für gesundes Sehen e. V. [www.verein-gesundes-sehen.de](http://www.verein-gesundes-sehen.de)**

## **AugenUrlaub – die Natur als idealer Urlaubsort für die Augen**

Frische Luft vom Morgen bis zum Abend; sich befreien von Computern, Handys, iPads oder iPhones. Barfuß durchs Gras gehen und unter freiem Himmel essen. Brille und Kontaktlinsen sind von Stunde zu Stunde weniger nötig. Machen Sie ein Selfie von ihrem Gesicht zu Beginn und am Ende des AugenUrlaubs – Sie werden eine deutliche Entspannung in Ihrem Gesicht und Ihren Augen sehen!

### **Beschäftigen Sie sich mit Augengesundheit statt mit Augenerkrankungen**

Ein Urlaub für die Augen darf in einer Art fröhlich-klösterlicher Atmosphäre sein.

Da gibt es Raum für Entspannung, Rückzug, Individualität, lebendigen Austausch und Sehen mit dem Herzen. Im sogenannten „Grünen Klassenzimmer“ unter den Bäumen können Sie Neues über ihr Sehsystem lernen. Für die Teilnehmer sind dies spannende, berührende und oft konfrontierende Erfahrungen. Sie sind beglückt, wenn sie spontan und unerwartet Sehverbesserung erfahren.



### **Vier bis sechs Tage nur für Ihre Augen**

Endlich haben Sie Zeit, mit Ihren Augen zu spielen, sie zu entspannen und gute Sehgewohnheiten aufzubauen. Eine große Auswahl an Möglichkeiten hierzu bieten das Sehtraining nach Dr. Bates, das ganzheitliche Wissen aus dem Tao und dem Mazdaznan-System.

### **Die morgendliche Cocktailbar**

Großmutter's Hausmittel ausprobieren, ihre Wirksamkeit erfahren und sich ein eigenes Urteil bilden: Natron entsäuert den Körper, Harnsäure kann durch Weinstein aus dem Gewebe ausgeschieden werden. Schlucken Sie zwei erbsengroße Stückchen reiner Olivenölseife. Das löst im Darm einen Waschvorgang aus. Reagieren Ihre Augen bereits sensibel als Bio Feedback? Dann bringt das Schlucken der Seife unmittelbar eine bessere Sehfähigkeit.

### **Morgendliches Bewegungsprogramm**

Alle können nach ihrem Vermögen - auf dem Stuhl sitzend oder stehend - mitmachen. Die Übungen zielen darauf ab, zu atmen und die Lungen vom Mief des Alltags zu befreien. Sie wird entlüftet und gestärkt. Außerdem wird der Blutstrom mit frischem Sauerstoff angereichert. Bei manchen Übungen wiederum wird der Atem angehalten und gestaut – singend, summend und pfeifend wird die Luft schließlich wieder ausgeatmet. Das nährt die Augenenergie.

## Traumhaftes Frühstück für gesunde Augen

Das Buffet im Garten ist die Augenfreude: frisches Obst, Kerne, Nüsse, Rosinen, Quinoabrei, frische Schlagsahne, Kaffee, Tee. Ob vegan, glutenfrei, rohköstlich - jeder füllt seinen Teller nach Bedarf.

Vorsicht ist allerdings bei Käse geboten, denn dieser kann die Nebenhöhlen rund um die Augen verschleimen, wodurch der Weg zu Augenerkrankungen geebnet wird.

Passendes "Augenfutter" zu sich zu nehmen, ist die Lebensaufgabe jedes einzelnen Menschen. Es muss überdies an die persönlichen Bedürfnisse und den jahreszeitlichen Verfügbarkeiten angepasst werden. Immer wieder werden in diesem Zusammenhang essbare Blüten und Wildkräuter als gesunde Kost von interessierten Teilnehmern – nicht selten befinden sich darunter auch Kräuterexperten – zum Gesprächsthema gemacht. Dies widerspiegelt die offene Atmosphäre beim AugenUrlaub, besondere Interessen und Fähigkeiten von Kursteilnehmern werden sehr gern in den Tagesablauf integriert.

## Im "Grünen Klassenzimmer"

Große Schirme schützen die Teilnehmer vor zu viel Sommersonne. Die Gruppe ist umgeben von Naturgeräuschen, Lehrtafeln und Spielkisten.

## Die Befindlichkeitsrunde.

Jeder bekommt Raum, um sich selbst mitzuteilen - ungefiltert von anderen. Eine Gruppe von sich fremden Menschen wächst auf diese Weise von Tag zu Tag immer mehr zusammen.



Der Klassiker der Augenübungen: Die "Perlenkette"

Ina hat Angst vor dem Augenbad mit einem Tropfen Zitrone: „Muss ich das machen?“ Beim Urlaub für die Augen wird jeder einzelne Teilnehmer dort abgeholt, wo er gerade steht. Ängste sind willkommen und sie werden respektiert. Die Begeisterung der Gruppe führt jedoch in vielen Fällen dazu, dass Teilnehmer persönliche Vorbehalte schnell wegstecken. Aber dennoch müssen Selbstverantwortung und das bewusste Sichentscheiden an erster Stelle stehen. So entsteht innere Ruhe. Der Blick weitet sich.

## Augenpflege

Vor dem Essen zu Mittag und am Abend geht es um die Augenpflege. Dabei handelt es sich um Augenbäder mit verschiedenen Zusätzen in gereinigtem Wasser. Anregungen hierzu bieten die Empfehlungen nach Mazdaznan, Themenheft: Besser sehen und hören.

## Sehverbesserung durch Selbsthilfe

Die gemeinsame Augenarbeit - sei es an der Tischrunde, Ball spielend auf der Wiese, entspannend im Schatten der Bäume - enthält jede Menge unbekannter Seh wahrnehmungen. Auch „alte Hasen“ unter den Sehschülern staunen über nie gehabtes gutes Sehen als Resultat dieser Augenarbeit. Vorerst jedoch kommen und gehen diese Sehverbesserungen. Im Lauf der Zeit entsteht bei Teilnehmern allerdings das Gefühl, dass die Augen diese Übungen wollen, um besser zu sehen. Sie nehmen sich vor, diese Anregungen zu Hause für die Augengesundheit in den Alltag zu integrieren.

## Bausteine zu gutem Sehen nach Dr. Bates

- Entspannung: Augen mit Handflächen federleicht abdecken
- Augenbeweglichkeit: Die Augen bewegen anstatt sie „hinter Brillengläsern parken“
- Das Blickfeld mit um das Gesicht herum winkenden Händen erkunden. Das funktioniert am besten ohne Brille.
- Das starke Auge abdecken mit einer farbenfrohen Augenklappe und Ball spielen, um das schwache Auge zu stärken.
- Das räumliche Sehen wird durch das Spielen mit 3-D Bildeffekten weckt.
- Lassen Sie Ihre Augen mit der Sonne und mit natürlichem Licht spielen!.
- Sehen Sie, was Sie sehen! Einfach und entspannt auf deiner Buchstabentafel.
- Komplizierte professionelle Messapparate sind nicht immer nötig.

## Warum didaktisches Trainingsmaterial?

Speziell gestaltetes Trainingsmaterial hilft, sich an die Themen des AugenUrlaubs zu erinnern und die Übungen für die Augengesundheit zu Hause zu verwirklichen. Dabei handelt es sich zum Beispiel um das „Tibetische Rad“ in Farbe, den „Eye-Lollipop“ für Augenbeweglichkeit, die „Pendelkarte“, die „Sternkarte“, die „Perlenkette“ und die „schwarze Papiertechnik“ für die Erweiterung des Gesichtsfeldes. Außerdem wird mit Mindmaps zu Augenerkrankungen gearbeitet oder zum Beispiel zum Thema „die Stärke der Brille reduzieren“.

Barbara, eine Teilnehmerin des AugenUrlaubs, meinte: „Hätte ich vor meinen Augenoperationen diesen Urlaub für die Augen kennengelernt, wären diese wahrscheinlich nicht notwendig gewesen.“



Almuth Klemm, [www.AugenschuleBerlin.com](http://www.AugenschuleBerlin.com) und [www.AugenUrlaub.com](http://www.AugenUrlaub.com)  
Tel: +49 (0)30-8520695

Bezugsquellen für Mazdaznan-Hefte u.a. finden Sie unter  
<http://www.augenschuleberlin.com/artikel/tipp-fur-augen>