

KAPITEL 2

OBEN ANGEFANGEN DER KOPF

TEIL 1 MIGRÄNE UND KOPFSCHMERZEN

Kopfschmerzen sind für viele Menschen normal. Bei jeder Krankheit ist der erste Schritt, die Ursache herauszufinden. Migräne kann mehrere Ursachen haben, die von Fall zu Fall unterschiedlich sein können.

HÄUFIGE URSACHEN

Hormone

Migräne beginnt oft in der Pubertät. Das deutet auf ein hormonelles Ungleichgewicht hin. Nicht jeder, der ein hormonelles Ungleichgewicht hat, leidet auch an Migräne, aber sie ist eines der Symptome.

Die Lösung ist, die Hormone wieder ins Gleichgewicht zu bringen. Es gibt verschiedene Kräuter, die dem Körper helfen können, wieder ins Gleichgewicht zu kommen. Eine gute Wild Yam Creme enthält Extrakte der Wilden Yamswurzel und des Mönchspfeffers, die dafür bekannt sind, den Hormonhaushalt auszugleichen. Weitere Kräuter sind Dong Quai, Maca, Nachtkerze und Traubensilberkerze.

Allergien

Allergien auf Nahrungsmittel und Chemikalien sind häufige Auslöser von Migräne. Zu den wahrscheinlichsten Auslösern gehören gereifter Käse, Milch, Erdnüsse, Eier, Alkohol, insbesondere Rotwein und die Pflanzenchemikalie Theobromin. Theobromin ist in verschiedenen Arzneimitteln, Kakao, schokoladehaltigen Lebensmitteln, Koffein und Tee enthalten.

Andere haben festgestellt, dass ihre Migräne nachlässt, wenn sie auf den Verzehr von Produkten aus der Familie der Nachtschattengewächse verzichten. Dazu gehören Tomaten, Paprika, Auberginen und weiße Kartoffeln.

Dehydrierung

Das Gehirn nutzt Wasser für viele Funktionen.

Jede Nervenzelle ist von Wasser umgeben, denn Wasser ist für eine effektive Nerventätigkeit und die Weiterleitung von Botschaften von Zelle zu Zelle notwendig. Das Gehirn ist ein hydroelektrisches System: Ohne Wasserzufuhr gibt es keinen Strom.

Wasser hält die Zellmembran weich und geschmeidig.

Wasser umgibt auch das Gehirn und wirkt als Stoßdämpfer und Schutz.

Bei Dehydrierung leidet das Gehirn als erstes. Die Nervenzellen können schrumpfen und dadurch Schmerzen verursachen. Die häufigsten Ursachen für Dehydrierung sind Medikamente, Koffein, Alkohol, Zigaretten, raffinierter Zucker und zu wenig Wasser trinken.

Wirbelsäulen- und Schädelfehlstellung – Verletzung

Eine Fehlstellung der Wirbelsäule kann manchmal die Ursache für Migräne sein.

Chiropraktiker, Osteopathen oder Physiotherapeuten sind Experten für die Regulierung der Wirbelsäule und können Abhilfe schaffen.

Die Fehlstellung kann durch eine schwierige Geburt oder eine frühere Verletzung des Kopfes oder der Wirbelsäule verursacht worden sein. Auch eine falsche Körperhaltung, z. B. die tägliche unnatürliche Haltung vor dem Computer, kann Migräne verursachen.

Ein Schlag auf den Kopf oder die Wirbelsäule kann nicht nur den Schädel oder die Wirbelsäule beschädigen, sondern auch die Art und Weise beeinflussen, wie die Knochen, die den Schädel und die Wirbelsäule bilden, zueinander stehen und ausgerichtet sind.



Mangelernährung

Jede Körperzelle benötigt eine ausreichende Versorgung mit hochwertigem Eiweiß, Fetten, Mineralien und Vitaminen, um zu funktionieren, sich zu reparieren und effektiv zu heilen. Häufig reparieren sich frühere Verletzungen nicht von selbst — wozu der Körper eigentlich geschaffen ist, — weil nicht genügend Nährstoffe zur Verfügung stehen.

Wenn jemand unter Migräne leidet, müssen diese Ursachen berücksichtigt und der Lebensstil angepasst werden, damit dem Gehirn die bestmöglichen Bedingungen geboten werden, um Migräne vorzubeugen.

DIE LÖSUNGEN

SCHRITT EINS:

ERLEICHTERUNG VERSCHAFFEN

› Hydrotherapie (Wasserbehandlungen)

Ein heißes Fußbad kann bei Migräne helfen. Das Wasser sollte so heiß sein, wie es der Betroffene verträgt und mindestens eine halbe Stunde lang warm gehalten werden. Bei Bedarf kann während des Fußbades eine kalte Kompresse, z. B. ein nasser Waschlappen, auf Stirn und Nacken gelegt werden.

Oft ist ein Blutstau im Gehirn (verursacht durch einen oder alle der oben genannten Punkte) die Ursache der Schmerzen. Wenn die Füße in heißes Wasser getaucht werden, wird das überschüssige Blut zu den Füßen gezogen und alle Stauungszonen im Körper werden durch das zu den Füßen geleitete Blut entlastet.

Am Ende der Behandlung wird kaltes Wasser über die Füße gegossen, um die Blutzirkulation auszugleichen. Danach werden die Füße gründlich abgetrocknet. Auch eine Fußmassage kann hier hilfreich sein.

Ein heißes Fußbad ist nur dann nicht zu empfehlen, wenn die Person unter chronisch kalten Füßen leidet oder das Gefühl in den Füßen verloren hat. In diesen Fällen sollte nur lauwarmes Wasser verwendet werden, das langsam auf eine geringe Hitze erwärmt wird. Menschen mit Migräne haben häufig kalte Füße.

› Kräuter

Mutterkraut ist ein sehr bitteres Kraut, das dafür bekannt ist, Migräne zu lindern. Man kann eine Pflanze in den Garten pflanzen und die frischen Blätter bei den ersten Anzeichen von Schmerzen kauen. Der bittere Geschmack im Mund soll helfen, die Blutgefäße zum Gehirn zu erweitern. Mutterkraut ist auch in Form von Kapseln, Tabletten, Tinkturen oder Tee erhältlich.

Es gibt einige Kräuter, die eine schmerzlindernde Wirkung auf den Körper haben:

Weidenrinde, aus der Aspirin ursprünglich hergestellt wurde, und **Cayennepfeffer** sind zwei Kräuter, die schmerzstillend wirken und zur Schmerzlinderung beitragen können.

Weihrauch kann als ätherisches Öl verwendet werden. Dieses Harz wird seit Jahrhunderten zur Schmerzlinderung verwendet. Ein Tropfen wird auf den Daumen gegeben und an den Gaumen gedrückt.

› Still Point Inducer

Dieses Gerät kann gekauft oder einfach zu Hause hergestellt werden. Man benötigt nur eine 25–30 cm lange Socke und zwei Tennisbälle.

Die Bälle werden nebeneinander in die Sockenspitze gesteckt. Der Rest der Socke wird mehrmals gedreht, über die Kugeln gezogen, wieder gedreht und darüber gezogen und dann befestigt. Dabei wird die ganze Socke verwendet. Das Ergebnis ist ein dichtes, kompaktes Gebilde, das am Hinterkopf anliegen soll.

Zur Anwendung legt man sich flach auf den Rücken und legt ein kleines, zusammengerolltes Handtuch auf die Kopfunterseite hinter den Nacken. Der Still Point Inducer (die Bälle in der Socke) wird auf der Rückseite des Schädels hinter den Ohren platziert, so dass sich hinter jedem Ohr ein Ball befindet. Die Bälle werden zwischen dem Hinterhaupthöcker (dem knöchernen Höcker auf der Rückseite des Schädels) und der Schädelbasis platziert.

Das Gerät wird Still Point Inducer genannt, weil durch den Druck, der auf diesen Bereich ausgeübt wird, die Flüssigkeit, die sich um das Gehirn bewegt, für kurze Zeit zum Stillstand kommt. Wenn die Flüssigkeit wieder fließt, bewegt sie sich in einem ausgewogeneren Verhältnis um das Gehirn herum, was zu einer Linderung der Kopfschmerzen führen kann.

Idealerweise wird der Still Point Inducer mindestens 10 Minuten lang angewendet. Dies kann bei Bedarf alle ein bis zwei Stunden wiederholt werden.

Bei manchen ist die Schmerzlinderung gering, bei anderen sehr stark. Vieles hängt von der Ursache der Migräne ab.



ODER



SCHRITT ZWEI:

DURCH „SUSTAIN ME“ BEWÄLTIGEN



SONNENSCHNEIN: Tägliche Sonneneinstrahlung zur Aufrechterhaltung des Vitamin-D-Spiegels, um starke Knochen und eine starke Wirbelsäule zu gewährleisten. Bei manchen Menschen kann die Sonne Kopfschmerzen oder regelrechte Migräneanfälle auslösen, aber das ist oft nur auf Dehydrierung zurückzuführen.



UMGANG MIT WASSER: Eine gute Flüssigkeitszufuhr verhindert, dass die Gehirnzellen schrumpfen und dadurch Schmerzen entstehen. Am besten ist reines Wasser.



SCHLAF: Acht Stunden Schlaf pro Nacht sorgen dafür, dass der Druck, der sich in den Gehirnzellen aufbaut, abgebaut wird.



TRAUEN AUF GOTT: Kopfschmerzen können die Folge von Stress und Sorgen sein. In 1. Petrus 5,7 heißt es: „Überlasst all eure Sorgen Gott, denn er sorgt sich um alles, was euch betrifft!“ (NLB).



ABSTINENZ: Verzicht auf alle Substanzen, die nachweislich Kopfschmerzen auslösen können. Die bekanntesten sind Alkohol, Schokolade und Koffein.



INHALIEREN: Beim Atmen durch die Nase steigen Stickstoffmonoxid und Kohlendioxid an. Beide Gase wirken gefäßerweiternd, d. h. sie erweitern die Blutgefäße innerhalb und außerhalb des Gehirns.



NAHRUNG: Die Gehirnzellen brauchen Nährstoffe, um effizient zu funktionieren — besonders in Stresssituationen. Ein hoher Ballaststoffanteil, viel Eiweiß und gesunde Fette sorgen dafür.



MÄSSIGKEIT: Ein überfüllter Magen kann Kopfschmerzen verursachen — ein Hinweis darauf, dass der ganze Körper betroffen sein kann, wenn man zu viel isst.



ERTÜCHTIGUNG: Bewegung fördert die Durchblutung des gesamten Körpers und verhindert somit einen Druckaufbau im Gehirn.

ERFAHRUNGSBERICHT

JUNES KOPFSCHMERZEN

Zwei Monate vor ihrem Besuch bei uns eilte June zu einer Besprechung und lief mit den Armen voller Akten über einen Parkplatz.

Ohne auf ihre Umgebung zu achten, lief sie unter einer automatischen Schranke hindurch, die ihr mit voller Wucht auf den Kopf krachte und sie zu Boden warf. Die

Schmerzen waren heftig und einige Männer, die in der Nähe arbeiteten, kamen ihr zu Hilfe.

Da June eine Frau ist, die sich nicht so leicht von ihrer Arbeit abbringen lässt, ruhte sie sich 15 Minuten aus und ging dann weiter zu ihrer Besprechung. Die Schmerzen waren um die Hälfte zurückgegangen und sie machte weiter, beendete die Besprechung, fuhr zum Flughafen, verbrachte eine Stunde im Flugzeug und fuhr eine weitere Stunde nach Hause. Später erzählte sie mir, dass sie wahrscheinlich noch unter Schock stand.

Nach einer unruhigen Nacht bestand ihr Mann darauf, dass sie von einem Arzt untersucht werde. Als der Schock nachließ, wurden die Kopfschmerzen immer stärker. Die Röntgenaufnahmen zeigten keine Verletzungen, obwohl sie einige Blutergüsse auf der Haut hatte. Man gab ihr Schmerzmittel und riet ihr, sich auszuruhen. Ein Besuch beim Chiropraktiker schien etwas zu helfen.

June ist Direktorin einer großen Schule und verantwortlich für 200 Lehrkräfte. Sie fühlte sich verpflichtet, ihre Aufgaben zu erfüllen, obwohl ihre Kopfschmerzen sie zunehmend behinderten.

Während der Schulferien kam June in unser Gesundheitszentrum. Sie erzählte mir, dass ihre Schmerzen an den meisten Tagen durchschnittlich 8 bis 9 von 10 Punkten erreichten. Obwohl sie gelernt hatte, mit den Schmerzen zu leben, wünschte sie sich sehnlichst, von ihnen befreit zu werden. Eine Stunde nach ihrer Ankunft legten wir June auf den Still Point Inducer. June wurde ermutigt, mindestens zehn Minuten lang zu liegen.

Nach 15 Minuten lief sie mit einem breiten Lächeln aus dem Zimmer und erklärte, dass ihre Schmerzen von einer 8 auf eine 5 von 10 gefallen waren. Nichts, nicht einmal Schmerzmittel, hatte die Schmerzen so stark gelindert.

Zweimal täglich lag June auf dem Still Point Inducer. Am Mittwoch waren Junes Schmerzen bei 3 von 10. So etwas hatte sie in den zwei Monaten seit dem Unfall nicht erlebt.

Als June nach ihrem Aufenthalt das Gesundheitszentrum verließ, war ihr Schmerzpegel auf 1 oder 2 gesunken. An diesem Tag kehrte eine veränderte Frau nach Hause zurück. Junes Familie und Mitarbeiter waren überglücklich, die „alte“ June wiederzuhaben. Die Veränderung war erstaunlich. Seither verlässt June das Haus nicht mehr ohne ihre Tennisbälle in der Socke.

Nicht jeder hat so spektakuläre Ergebnisse erzielt wie June. Vieles hängt von der Ursache der Schmerzen ab, aber der Still Point Inducer hat vielen geholfen, ihre Kopfschmerzen in den Griff zu bekommen und manchmal sogar zu besiegen.



TEIL 2

AUGENGESUNDHEIT

Die Gesundheit der Augen wird oft als selbstverständlich hingenommen, bis sie sich zu verschlechtern beginnt. In seinem Buch *Rechtes Sehen ohne Brille* zeigt Dr. William Bates, wie die Augen unter den richtigen Bedingungen gestärkt und sogar verbessert werden können.

HÄUFIGE URSACHEN

Technologie

Für ein gutes Sehvermögen ist es wichtig, dass wir im Nah- und Fernbereich gleich gut sehen können. Leider werden in unserem technischen Zeitalter die Augenmuskeln im Nahbereich überbeansprucht und die Muskeln für den Fernbereich immer weniger genutzt.

Es wird nicht nur die Entwicklung der Augenmuskeln beeinträchtigt, sondern es werden auch Bildschirme an verschiedenen Geräten betrachtet, wenn die Augen eigentlich ruhen sollten.

Die Augen sind eine Erweiterung des Gehirns. Hell- und Dunkelsignale werden über den Sehnerv an ein Kontrollzentrum im Gehirn weitergeleitet, in dem sich die innere Uhr befindet, welche mit der Zirbeldrüse kommuniziert. Die Zirbeldrüse setzt zwischen 21 und 2 Uhr Hormone frei. Diese Hormone sind für die Erholung und Regeneration während des Schlafs, sowie für die Verarbeitung und Archivierung aller Informationen des Tages verantwortlich.

Das Gehirn und die Augen leiden, wenn ihnen diese lebenswichtigen Prozesse vorenthalten werden, und das geschieht, wenn man nicht zu den erwähnten Zeiten schläft.

› Andere Faktoren, die Augenprobleme verursachen können

1. Mangelhafte Nahrung führt zu einem Mangel an Augenzellen — den Zellen fehlen Grundnährstoffe, die für die Augenfunktion notwendig sind.
2. Verletzung, z. B. ein Schlag auf das Auge oder Fremdkörper im Auge.
3. Dehydrierung: Das Auge ist ständig von Wasser umgeben und die Struktur des Auges selbst enthält große Mengen an Wasser.
4. Mangel an Sonnenlicht: Auf der Netzhaut befinden sich Rezeptoren, die die Sonnenstrahlen an das Gehirn weiterleiten, denn das Gehirn ist eine Erweiterung der Augen. Sowohl die Gehirn- als auch die Augenfunktionen sind bei einem Mangel an Sonnenlicht beeinträchtigt.
5. Stress führt zu Überanstrengung der Augen und Überanstrengung schwächt die Augen.
6. Schlafmangel: In den Nachtstunden erholen und regenerieren sich die Augen. Müdigkeit belastet und schwächt die Augen — vor allem in den Stunden, in denen wir eigentlich schlafen sollten, also zwischen 21 Uhr und 5 Uhr morgens.

Doktor William Bates nennt die im ersten Kapitel dieses Buches erwähnten Gesundheitsärzte oder Grundpfeiler als Grundvoraussetzungen für ein besseres Sehvermögen.

DIE LÖSUNGEN

SCHRITT EINS:

ERLEICHTERUNG VERSCHAFFEN

› Bindehautentzündung oder rote, blutunterlaufene oder infizierte Augen

Ein Kartoffelumschlag auf dem Auge kann nicht nur Linderung verschaffen, sondern auch die Entzündung reduzieren und die Heilung des Auges unterstützen.

Die Kartoffel wirkt sehr kühlend, wenn das Auge entzündet ist, und kann auch Eiter herausziehen. Der Umschlag kann über Nacht oder für ein paar Stunden getragen werden. So oft wie nötig wiederholen, bis die Entzündung abgeheilt ist. Weitere Informationen über die Herstellung und Anwendung von Umschlägen gibt es in dem Kapitel *Gesunde Heilmittel* auf Seite 305.

Holzkohle und Flohsamenschalen zu gleichen Teilen mischen, mit etwas Wasser verrühren und als Umschlag auf die Augen auflegen. Am besten jede Nacht abwechselnd anwenden.

› Trockene Augen

Das Kraut Augentrost hilft bei allen Augenbeschwerden.

Die Kanadische Gelbwurzel ist ein Kraut mit starker antimikrobieller Wirkung und trägt den Spitznamen „König der Schleimhautstärkungsmittel“.

Aus diesen beiden Kräutern kann man einen Tee zubereiten, indem man einen halben Teelöffel von jedem Kraut mit einer Tasse kochendem Wasser übergießt. Das Ganze zugedeckt abkühlen lassen. Danach kann man die Flüssigkeit abseihen und im Kühlschrank aufbewahren. Die Augen können zwei- bis dreimal täglich mit diesem Tee gespült werden.



Nach der Augenspülung kann ein Tropfen Rizinusöl auf das Augenlid und die Wimpern aufgetragen werden. Es ist ein altes, harmloses Hausmittel, das seit Jahrhunderten verwendet wird. Es kann anfangs etwas klebrig sein, zieht aber innerhalb einer halben Stunde in das Auge ein.

› Glaukom (Grüner Star)

Behandlungen gegen trockene Augen können auch bei Glaukom helfen, wenn Cayennepfeffer hinzugefügt wird. Bei der Zubereitung von Augentrost- und kanadischem Gelbwurzeltee dafür 1/8 Teelöffel Cayennepfeffer hinzufügen. Nach dem Abkühlen gut abseihen. Der Tee kann etwas schmerzen, aber er schadet dem Auge nicht und der Schmerz ist nur von kurzer Dauer.

› Katarakte (Grauer Star)

Die Behandlungen gegen trockene Augen helfen auch bei der Beseitigung von Katarakten, insbesondere das Rizinusöl. Dieses Öl dringt tief ein und kann unnatürliche Formationen, wie Katarakte, nach und nach auflösen.

SCHRITT ZWEI:

DURCH „SUSTAIN ME“ BEWÄLTIGEN



SONNENSCHEN: Die Augen brauchen die Sonne ebenso wie das Gehirn, und über die Augen erhält das Gehirn sein Sonnenlicht.

Wir sollten nie direkt in die Sonne schauen, außer am frühen Morgen und am späten Nachmittag. Diese sanfte Sonne sendet Botschaften an unser Gehirn, die unseren Schlaf in der Nacht fördern.

Dieses Licht stellt unseren zirkadianen Rhythmus wieder her, der für eine gute Gehirnfunktion unerlässlich ist. Wenn das Gehirn diese Lichtsignale empfängt, schüttet es das Stimmungshormon Serotonin aus.

Da eine Brille oder Kontaktlinsen das Sonnenlicht von den Augen fern halten, könnte man einen Teil des Tages darauf verzichten.

Dr. William Bates erklärt in seinem bereits erwähnten Buch *Rechtes Sehen ohne Brille*, dass die Augen täglich Sonne brauchen. Die Sonnenstrahlen erhöhen die Blutzufuhr zu den Augen, wodurch Nährstoffe, Sauerstoff und Wasser zu jeder einzelnen Augenzelle gelangen.



UMGANG MIT WASSER: Damit das Blut jede einzelne Zelle des Auges mit ausreichend Wasser versorgen kann, ist es wichtig, dass wir ausreichend reines Wasser zu uns nehmen. Mindestens zwei Liter Wasser pro Tag sind erforderlich. Wasser und Wasser allein deckt den Flüssigkeitsbedarf der Augen.



SCHLAF: Hell- und Dunkelsignale werden über den Sehnerv an ein Kontrollzentrum im Gehirn weitergeleitet, in dem sich die innere Uhr befindet, die mit der Zirbeldrüse kommuniziert. Während wir schlafen setzt die Zirbeldrüse zwischen 21 und 2 Uhr Hormone frei. Wenn wir in dieser Zeit die Augen schließen und schlafen, können die Augen ruhen und sich von den Aktivitäten des Tages erholen.



TRAUEN AUF GOTT: Dazu gehört auch die geistige, seelische und emotionale Gesundheit. Alles, was Stress reduziert, reduziert auch die Belastung der Augen.

Die Art und Weise, wie wir eine Situation wahrnehmen, wirkt sich auch auf unser Stressniveau, unseren Schlaf und unsere allgemeine Gesundheit aus. In Matthäus 6,22 sagt Jesus: „*Die Lampe des Leibes ist das Auge; wenn nun dein Auge klar ist, so wird dein ganzer Leib licht sein*“. (ELB)

Hier wird das Auge als Metapher für eine Lampe verwendet, die den ganzen Körper erleuchtet. Unsere Augen sind der Eingang zu unserem Herzen und unserem Verstand und damit das Tor zu unserer Seele. Mit anderen Worten: Wie wir die Wirklichkeit sehen (klare, gute oder schlechte Augen) bestimmt, wie unser Körper auf die Umwelt reagiert



ABSTINENZ: Dieses Gesetz berücksichtigt alles, was das Sehvermögen beeinträchtigen kann. Wenn die Augen überanstrengt werden, obwohl sie bereits müde sind, werden sie geschwächt. Wenn die Augen zwischen 21 Uhr abends und 5 Uhr morgens hellem Licht, insbesondere von Bildschirmen, ausgesetzt sind, werden sie geschwächt, weil sie sich nicht ausruhen und erholen können. Die Muskeln für die Nahsicht werden überbeansprucht und die Muskeln für die Weitsicht unterbeansprucht. Dadurch entsteht ein Ungleichgewicht im Auge, das das Sehvermögen beeinträchtigen kann.

Verzichte auf Genussmittel wie Alkohol, Tabak, raffinierten Zucker, Koffein und Drogen, denn sie alle enthalten entwässernde Substanzen, die sich auf die Augen auswirken können



INHALIEREN: Jede Augenzelle benötigt Sauerstoff, um ausreichend Energie zu produzieren und effizient zu funktionieren. Das Einatmen von frischer Luft

durch die Nase, vor allem während des Schlafs, ist wichtig für ein gutes Sehvermögen.



NAHRUNG: Damit das Blut genügend Nährstoffe transportieren kann, muss der Körper ausreichend mit Nährstoffen wie Vitamine, Mineralstoffe, Eiweiß und Fett versorgt werden. Wie bereits erwähnt, wird dies durch eine pflanzliche Ernährung gewährleistet.



MÄSSIGKEIT: Wir müssen mehr Zeit damit verbringen, Dinge in der Ferne zu betrachten, anstatt in der Nähe. Lieber ein gedrucktes Buch lesen als am Bildschirm, lieber in der Natur spazieren gehen als einen Dokumentarfilm über die Natur anschauen. Die Augen reagieren auf körperliche Aktivität anders als auf geistige Aktivität. Wir müssen das Gleichgewicht halten.

Eine lange Bildschirmzeit an digitalen Geräten (z. B. Surfen mit dem Smartphone) ist mit einem um etwa 30 % erhöhten Risiko für Kurzsichtigkeit verbunden, und in Kombination mit exzessiver Computernutzung steigt dieses Risiko auf etwa 80 %.¹



ERTÜCHTIGUNG: Das ist die beste Art, jede Zelle mit Sauerstoff zu versorgen. Durch Bewegung wird auch die Blutzufuhr zu den Augen erhöht, was bedeutet, dass nicht nur mehr Sauerstoff, sondern auch mehr Nährstoffe, Wasser und Abfallstoffe transportiert werden.

Hochintensives Intervalltraining (HIIT) ist eine Trainingsform, die die schnelle und effektive Bewegung des Blutes in der HI-Phase fördert.

Darüber hinaus können Augenübungen das Sehvermögen verbessern. Beim Trampolinspringen kann man nach jedem zehnten Sprung den Fokus von einem weiter entfernten auf ein näher gelegenes Objekt wechseln. Dieser ständige Wechsel zwischen Ferne und Nähe beansprucht die langen und kurzen Muskeln des Auges und stärkt so die Sehkraft. Siehe das Buch *Rebound to Better Health: The Physiology of Rebound Exercise* von Albert Earl Carter (Trampolinspringen für bessere Gesundheit: Die Physiologie des Rebound-Trainings).

Leider verbringen unsere Augen heute zu viel Zeit mit der Betrachtung von Objekten in der Nähe und zu wenig Zeit mit der Betrachtung von Objekten in der Ferne.

ERFAHRUNGSBERICHT

Wir haben viele Erfahrungsberichte von Menschen erhalten, die diese Behandlungen angewendet haben und deren Katarakte sich zum Erstaunen ihrer Augenärzte zurückbildeten.

Vieles hängt von der Schwere der jeweiligen Augenerkrankung ab und auch davon, wie gewissenhaft die Behandlung von der betroffenen Person durchgeführt wird.