

Caroline Ebert

# Die AUGEN –

Eine neue  
Sichtweise auf  
Augenerkrankungen

DAS TOR ZUR  
**SEELE**

Caroline Ebert

# Die **AUGEN** – DAS TOR ZUR **SEELE**

Eine neue Sichtweise auf Augenerkrankungen

Die Ratschläge in diesem Buch sind sorgfältig erwogen und geprüft. Sie bieten jedoch keinen Ersatz für kompetenten medizinischen Rat, sondern dienen der Begleitung und der Anregung der Selbstheilungskräfte. Alle Angaben in diesem Buch erfolgen daher ohne Gewährleistung oder Garantie seitens der Autorin oder des Verlages. Eine Haftung der Autorin bzw. des Verlages und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist ausgeschlossen.



Wir verzichten auf das Einschweißen unserer  
Bücher – **UNSERER UMWELT ZULIEBE!**

ISBN Printausgabe 978-3-8434-1408-1

ISBN E-Book 978-3-8434-6218-1

Caroline Ebert:  
Die Augen – Das Tor zur Seele  
Eine neue Sichtweise  
auf Augenerkrankungen  
© 2015, 2019 Schirner Verlag, Darmstadt

Umschlag: Elena Lebsack, Schirner,  
unter Verwendung von #128872576  
(© Aleshyn\_Andrei), #159349856 (© Evgeny Karan-  
daev) & #87120133 (© wenani), www.shutterstock.com  
Layout: Simone Fleck, Schirner  
Lektorat: Bastian Rittinghaus, Schirner  
Printed by: Ren Medien GmbH, Germany

[www.schirner.com](http://www.schirner.com)

3., überarbeitete Auflage Juli 2019

Alle Rechte der Verbreitung, auch durch Funk, Fernsehen und  
sonstige Kommunikationsmittel, fotomechanische oder vertonte Wiedergabe  
sowie des auszugsweisen Nachdrucks vorbehalten

# Inhalt

Arbeit mit den Augen – eine Reise in die Vergangenheit.....	6
Der graue Star/Katarakt .....	32
Der grüne Star/Glaukom.....	58
Blindheit .....	90
Trockene, brennende Augen/Bindehaut- entzündungen oder Office-Eye-Syndrom.....	96
Glaskörpertrübungen/Mouches volantes .....	106
Allgemeine Empfehlungen.....	114
Nachwort.....	126
Danksagung .....	128
Über die Autorin .....	129
Bildnachweis .....	129
Überblick über die Empfehlungen.....	130

## Die Entwicklung des Sehvermögens

Zu Beginn möchte ich Ihnen die Entwicklung des menschlichen Sehens darlegen, da viele Augenkrankheiten ihren Ursprung schon in der Schwangerschaft oder im Kleinkindalter haben. Übernehmen Sie die Eigenverantwortung für Ihr Sehvermögen, und suchen Sie nicht einen Schuldigen oder machen etwa das persönliche Schicksal oder Gottes Willkür für Ihr Sehvermögen verantwortlich. Die haben damit nichts zu tun. Es gibt immer eine Ursache und die daraus resultierende Wirkung – so auch bei allen Augenproblemen.

Wenn ein Kind geboren wird, sind die Augen zwar in ihrer Funktion schon vorhanden, allerdings noch nicht voll entwickelt. Weil ein großer Teil der Bildverarbeitung im Sehzentrum des Gehirns stattfindet, will das Sehen erst gelernt werden. Denn die eigentliche Wahrnehmung geschieht über die Interpretation der von den Augen aufgefangenen Bilder im Gehirn. Dies ist ein sehr komplexer Vorgang, auf den ich genauer eingehen möchte.

Augen und Gehirn sind zum Zeitpunkt der Geburt noch nicht voll entwickelt, und somit ist auch das Sehvermögen noch nicht komplett ausgereift. Erst wenn dieser Prozess abgeschlossen ist (etwa zu Beginn der Pubertät) und im Gehirn zahlreiche visuelle Erfahrungen gesammelt wurden, ist die volle Sehkraft möglich. Durch weitere Erfahrungen wächst im Laufe des Lebens das Potenzial zum Sehen noch weiter. Der visuelle Erfahrungsschatz vergrößert sich kontinuierlich. Durch einseitige Beanspruchung der Augen, schlechte



Ernährung und psychischen oder physischen Stress wird das Sehpotenzial allerdings häufig nicht voll genutzt. Durch das Training der Funktionen von Augen und Gehirn kann dieses ungenutzte Potenzial wieder abgerufen werden. So können sogar andere Nervenfasern die Aufgaben von geschädigten Nervenfasern übernehmen. Hierin liegt eine große Chance für alle Menschen, die an Augenerkrankungen mit Gesichtsfeldausfällen oder geschädigten Sinneszellen oder Sehnerven leiden. Aber ich möchte nicht zu weit vorgehen.

Die Entwicklung der Augen beginnt bereits im Mutterleib. Schon sehr früh, in der dritten Schwangerschaftswoche, beginnen die Augen, sich zu bilden. Zunächst formt sich die Augenlinse aus dem Ektoderm heraus. Ein Linsenbläschen schnürt sich ab, das sich rasch zur Augenlinse weiterentwickelt. Mit 14 Wochen sind die Augen bereits ausgebildet, der Embryo hält sie aber noch bis zum 6. Monat geschlossen. Danach kann er die Augen im Mutterleib öffnen. Falls das Ungeborene zu diesem Zeitpunkt mit seinen Augen schon etwas wahrnehmen kann (was nicht genau geklärt ist), ist dies nur sehr undeutlich. Denn sogar bei der Geburt hat das Baby nur eine Sehleistung von ca. 10 %, kann noch keine Farben unterscheiden und erkennt nur grobe Umrisse bzw. Konturen. Auch steht das Bild zunächst noch auf dem Kopf und ist seitenverkehrt. Das Kind muss erst lernen, sich zu orientieren, wo oben und wo unten ist und welche Seite zu welchem Seheindruck gehört. Dann kann das Gehirn die Seheindrücke sortieren, und das Bild wird nach ein paar Tagen umgedreht.

Alle Gefühle und Gedanken, die die Mutter während der Schwangerschaft und auch noch in den ersten Wochen nach der Geburt beschäftigen, übertragen sich direkt auf das Baby. Auch

die unmittelbare Umgebung wirkt sich auf den heranwachsenden Menschen aus. Personen im Umfeld der Eltern, deren Verhalten, Gedanken und Emotionen werden durch die Mutter erlebt und lösen in ihr Reaktionen aus – auch wenn dies unbewusst vor sich geht. All dies wird auf das Baby übertragen und wirkt sich prägend aus und beeinflusst später das Leben dieser Person. Das bedeutet nicht, dass die Verantwortung für das eigene Sehvermögen – oder auch Nicht-Sehvermögen – bei der Mutter zu suchen ist. Es ist aber alles mit allem verbunden, und alle Geschehnisse in der Schwangerschaft wirken sich auf das Ungeborene aus und steuern dieses im späteren Leben unbewusst. Die Seele des Babys begleitet die Mutter schon vor der Schwangerschaft und geht etwa in der Mitte der Schwangerschaft in den kleinen Körper über. Dies ist der Zeitpunkt, zu dem die ersten Bewegungen des Kindes zu spüren sind. Die Eltern, das Umfeld, die Lebensumstände und vorhandene Glaubenssysteme haben die Seele angezogen, weil sie genau die Erfahrungen dieser Umgebung benötigt. Dazu gehören eben auch genau die Gefühle, die die Mutter in dieser Zeit erlebt.

Ich möchte hier ein persönliches Beispiel geben, um das Ganze etwas bildlicher zu erklären. Ich selbst bin Mutter einer ganz wunderbaren Tochter. Die Schwangerschaft war für mich gefühlsmäßig sehr gemischt. Ich freute mich schon sehr früh auf mein Kind und war euphorisch darüber, schwanger zu sein. Jedoch war auch schon von Anfang an klar, dass ich das Kind allein erziehen werde. So durchlebte ich in der Schwangerschaft ein Wechselbad der Gefühle, das ich zwar gern vermieden hätte, das ich aber nicht steuern konnte. Einerseits war da die Freude auf das Kind, andererseits die Angst, ohne Partner und ohne die Unterstützung von Eltern ein Kind großzuziehen, und die

Traurigkeit, dem Kind keine »komplette« Familie geben zu können. Sorgen bereitete mir auch die Ungewissheit, wie es nach der Elternzeit beruflich weitergehen solle. Die Bedeutung der Bezugsperson der Mutter in den ersten drei Lebensjahren war mir sehr klar, aber ich wusste auch, dass ich nicht einfach drei Jahre zu Hause verbringen konnte.

Ich wollte, dass meine Tochter ihren Vater erlebt. Denn Kinder benötigen auch die Anwesenheit der männlichen Energie, insbesondere der Energie des Erzeugers, für eine gesunde Entwicklung der Persönlichkeit – und für eine gesunde Entwicklung der Sehkraft. Die Abwesenheit des Vaters in der Kindheit – ja, schon in der Schwangerschaft – prägt ein Kind stark und verursacht eine innere Zerrissenheit, die sich auch auf die Augen auswirkt.

So machte ich mir in dieser Zeit Sorgen über die Auswirkungen, ohne zu berücksichtigen, dass dies von meiner Tochter genau so gewählt worden war und für ihre Entwicklung benötigt wurde. Unmittelbar hat meine Tochter alles miterlebt und mitgeföhlt, was ich durchlebte, den ganzen Trennungsschmerz. So ist es auch nicht verwunderlich, dass sie auf ihrem linken, dem mütterlichen Auge etwas schlechter sah als auf dem rechten – bevor ich begann, mit ihr zu arbeiten.

Ich schreibe dies nicht, um zu jammern – ganz im Gegenteil! Ich möchte ein Beispiel geben und Mut machen, dass Kinder sich durchaus ganz bewusst dafür entscheiden, in eine Familie zu inkarnieren, die vielleicht keine »perfekten« Lebensumstände bietet. Es waren Erfahrungen, die ich zu durchleben gewählt hatte, und auch meine Tochter hatte sich für sie entschieden. Sonst wäre sie erst gar nicht zu mir gekommen.



Die Seele, die inkarnieren möchte, geht in Resonanz mit den Themen, die in einer Familie oder bei Eltern herrschen. Sie braucht gerade diese Erfahrung für die persönliche Weiterentwicklung. So sind alle Lebensthemen, die sich später an den Augen zeigen, schon im Plan der Kinderseele vorhanden. Das Kind wird von denjenigen Eltern angezogen, zu denen es am besten passt, um etwas Bestimmtes erleben oder auch aufarbeiten zu dürfen.

Dennoch suchen viele Menschen trotz all ihrem spirituellen Wissen immer wieder bei anderen die Ursache für ihre Situation. Nur wenige übernehmen die Verantwortung und sagen: »Ja wohl, das habe ich schon vorher in mir getragen. Meine Eltern haben mir mit meiner Geburt das größte Geschenk gemacht, das man einem Menschen geben kann: mich zu entwickeln!« Durch die Resonanz mit den Eltern darf man die eigenen Grenzen und Blockaden erlösen. Doch viel einfacher ist es, die Schuld für das eigene Leid bei den Eltern zu suchen. So kommt man jedoch nicht aus dem eigenen Hamsterrad heraus!

Jede Seele, die inkarnieren möchte, bringt ihre Geschichte aus früheren Inkarnationen mit. Themen, Ansichten und Glaubensmuster, die oft völlig konträr zu denen der Familie stehen, wodurch aber alle Beteiligten immer nur lernen und wachsen können – auch wenn dies nicht immer harmonisch abläuft. Diese Themen wirken sich im Leben auf die Augen aus und zeigen, dass es eine Veränderung braucht, um wieder klar sehen zu können – um die Dinge wahrhaftig erkennen zu können. Denn eine »Fehl-Sichtigkeit« ist, wie der Name schon sagt, eine falsche Sichtweise. Die Wahrheit liegt ja bekanntlich im Auge des Betrachters!

Kommen wir zurück zur Entwicklung der Augen. Beim Neugeborenen ist der Augapfel erst etwa ein Drittel so groß wie bei einem Erwachsenen und stärker abgeflacht. Deshalb werden auch alle Kinder mit einer Weitsichtigkeit von ca. 3-5 Dioptrien geboren. Diese ist völlig normal und braucht nicht korrigiert zu werden. Das Auge wächst von anfänglichen 16,4 mm bei Mädchen bzw. 16,8 mm bei Jungen bis zur Pubertät auf die Länge von ca. 24 mm. In den ersten 2 Lebensjahren wächst das Auge besonders schnell, wodurch auch die Weitsichtigkeit schnell abnimmt. Dieses Wachstum verlangsamt sich mit etwa 7 Jahren und kommt schließlich mit der Pubertät zum Stillstand. Das Auge ist dann – wenn keine Besonderheiten vorliegen – normalsichtig. Gibt man dem Kind zu früh eine zu starke Brille, wird die Entwicklung des Auges gehemmt. Oftmals bleiben diese Kinder weitsichtig und benötigen die Brille bis ins Erwachsenenalter. Allerdings möchte ich mich davon distanzieren, Kindern generell keine Brille zu geben. Es kann durchaus sehr sinnvoll sein, dass ein Kind eine Brille trägt, denn gerade im Kleinkindalter entwickelt sich die Macula (Stelle des schärfsten Sehens), und wenn das Kind nie ein scharfes Bild auf die Netzhaut bekommt, kann sich diese Stelle gar nicht ausbilden. Mit diesem Thema sollte sehr sensibel umgegangen werden.

Wie bereits erwähnt, hat ein Baby, wenn es auf die Welt kommt, eine sehr geringe Sehleistung. Es kann seine Umgebung nur in groben Schemen erkennen, das Sehen muss sich erst noch entwickeln. Das Neugeborene fixiert zu Beginn nur mit einem Auge und kann zwischen beiden Augen hin- und herwechseln und sogar mit allen Bereichen der Netzhaut fixieren, da die Netzhautgrube noch nicht ausgebildet ist. Das Auge, das gerade nicht zum Sehen benötigt wird, weicht dabei von der Sehrichtung ab.

Erst zum Ende des zweiten Monats beginnt das Kind, mit beiden Augen gleichzeitig zu sehen. Etwa zur gleichen Zeit beginnt die Welt für das Baby, farbig zu werden. Die Zapfen der Netzhaut – die ein Farbsehen ermöglichen – sind dann entwickelt.



Das Baby wird in eine neue Welt geboren und muss alles erst einmal (wieder) lernen. So, wie das Kind nicht gleich sprechen oder laufen kann, muss auch das Sehen gelernt werden. Durch Reize in Form von Bildern und unterschiedlichen Farben werden zwischen den einzelnen Nervenfasern Verbindungen gebildet. Diese Verschaltungen ermöglichen das Sehen. Im Laufe der Zeit entwickelt sich mit den gesammelten Erfahrungen die volle Sehleistung.

Bei der Geburt ist die Augenlinse des Babys auf ca. 17–20 cm eingestellt. Das bedeutet, dass Neugeborene NUR in dieser Entfernung scharf sehen können. Befindet sich ein Gegenstand weiter weg oder näher am Auge, ist er für das Baby unscharf. Das Kind muss erst lernen, sich auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen. Dieser Vorgang wird über die Augenlinse im Inneren des Auges gesteuert, man nennt ihn Akkommodation. Daher ist es besonders wichtig, dass Babys anfangs viel getragen werden und in einem engen und geschützten Rahmen aufwachsen dürfen. Denn sie nehmen die restliche Umgebung kaum wahr und können sich noch nicht auf unterschiedliche Distanzen einstellen. Ein Baby empfindet sehr viel Stress, wenn es sich in einem großen Raum befindet und die Mutter nicht in

der Nähe ist. Erst in der Krabbelphase lernt das Kind, die Augenlinse auf unterschiedliche Entfernungen einzustellen.

Für eine gesunde Entwicklung des Sehvermögens ist es sehr wichtig, dass das Kind die Welt mit allen Sinnen erleben darf. Alle Erlebnisse und Erfahrungen, die es sieht, werden im Gehirn abgespeichert, und der erwachsene Mensch schöpft aus diesen kindlichen Erfahrungen. Je mehr Sinne das Sehen begleiten, desto wertvoller ist dieser Erfahrungsschatz für den Menschen. Anfangs werden Körperbewegungen sowie Augenbewegungen über Reflexe gesteuert. Die Augen können dann noch nicht unabhängig vom Kopf bewegt werden. Diese Reflexe sind schon im Mutterleib vorhanden. Erst allmählich lernt das Kind, den Körper und die Augen kontrolliert zu steuern. Dann wird der Reflex unterdrückt - er hat seinen Sinn erfüllt und wird nicht mehr gebraucht. Sind diese Reflexe im Babyalter nicht genügend stimuliert worden, werden sie jedoch nicht komplett zurückgebildet. Dies wirkt sich negativ auf das Sehvermögen des Kindes aus - und wenn die Reflexe noch im Erwachsenenalter vorhanden sind, auch dann noch. Durch gezielte Übungen können sich die Reflexe zurückentwickeln. Bevor ich Ihnen eine dieser Übungen mit auf den Weg gebe, möchte ich einen kleinen Exkurs zu der Verträglichkeit von Gleitsichtgläsern machen. Denn es gibt Zusammenhänge zwischen den kindlichen Reflexen und der Verträglichkeit von Gleitsichtgläsern.

Es gibt Personen, die mit Gleitsichtgläsern gut zurechtkommen, aber genauso viele Personen gewöhnen sich auch niemals so recht daran.



## Der graue Star/Katarakt

Als Erstes möchte ich auf den grauen Star eingehen, weil dieser zu den häufigsten Augenerkrankungen zählt. Die physischen Ursachen des grauen Stars liegen in einer Eintrübung der Augenlinse infolge einer Veränderung der Linsenstruktur, die verschiedene Ursachen haben kann.

Häufig spricht man von einem »altersbedingten« Katarakt. Allerdings möchte ich klar und deutlich sagen, dass die Veränderungen am Auge nicht ausschließlich auf das Alter zu schieben sind. Denn es gibt durchaus Personen, deren Augenlinsen sich bis ins hohe Alter nicht eintrüben. Allerdings ernähren sich diese Personen auch ausgewogen und führen ein abwechslungsreiches Leben – und hier sind wir auch schon mitten im Thema. Beim grauen Star spielt zum einen die Ernährung eine sehr wichtige Rolle. Häufig haben Personen mit einem Katarakt ihr Leben lang sehr viel Zucker oder Salz konsumiert. Durch eine erhöhte Zuckerkonzentration im Körper kommt es auch in der Augenlinse zu einer Anreicherung mit Glukose. Dies löst einen osmotischen Vorgang aus, der Wasser in die Augenlinse einlagert und dazu führt, dass sich die Linsenproteine quer vernetzen, verdichten und vergrößern. Die Augenlinse trübt sich zunehmend ein. Aber auch Salz bewirkt auf ähnliche Weise, dass sich die Struktur der Augenlinse verändert und verdichtet, wodurch sie lichtundurchlässiger wird. Auch ein zu hoher Ei-

weißkonsum hat den gleichen Effekt. So bewirken nicht nur der erhöhte Verzehr von Fleisch, Fisch, Milch und Milchprodukten eine trübe Sicht, auch ein Übertreiben beim Sport und eine häufig damit einhergehende hauptsächlich auf Proteinen basierende Ernährung führen zu einer Veränderung der Augenlinse. Der Wunsch nach körperlicher Schönheit könnte in Zukunft sprichwörtlich »ins Auge gehen«.

Die Linsentrübung kommt also häufig durch stoffwechselbedingte Ablagerungen in der Augenlinse zustande. Jeder von uns weiß, wie wichtig die Ernährung ist. Was veranlasst eine Person, den eigenen Körper zu vergiften? Und dies nicht eine kurze Phase lang, sondern vielmehr in Form einer Fehlernährung über einen sehr langen Zeitraum hinweg.

Entweder kümmert die Person sich einfach nicht um die Gesundheit ihres Körpers oder weiß auch nicht, welche Bedeutung das Essen hierfür hat. Aber es gibt durchaus auch Personen, die sehr wohl wissen, wie man sich gesund ernähren könnte, und sich trotzdem nicht daran halten. Vielleicht wollen sie bei der Ernährung Geld sparen oder sie sind es sich gar nicht wert, Geld für gesunde Lebensmittel auszugeben. Dahinter verbirgt sich ein geringes Selbstwertgefühl. Diese Personen dürfen sich mehr wertschätzen und lernen, wie wichtig unser irdischer Körper dafür ist, sich selbst zu verwirklichen und auszudrücken. Unser Körper ist ein Geschenk, und wir haben die Aufgabe, ihn durch gesunde Ernährung und einen gesunden Lebensstil zu pflegen.



Wenn jemand sich sehr salzhaltig ernährt, hat sich sein Geschmackssinn so verändert, dass er der Meinung ist, es fehle Salz in der Suppe – auch übertragen auf sein Leben: Es fehlt ihm an der Würze! Es geschieht nichts Interessantes, und deshalb wird die Intensität im Essen gesucht. Dann ist es auch nicht verwunderlich, dass diese Person durch den grauen Star die Umgebung zunehmend grauer und farbloser sieht. Der graue Star ist ein Zeichen dafür, dass die Person alles »grau in grau« sieht. Ihr Leben ist trist und langweilig, es fehlt eine Lebensperspektive. Aus diesem Grund bekommen so viele ältere Personen einen grauen Star.

Die Schulmedizin bietet als Hilfe eine Linsenextraktion an. Bei dieser Operation wird die Augenlinse durch eine künstliche Linse ersetzt. Aber es kann vorkommen, dass sich auch die künstliche Linse eintrübt. Der sogenannte Nachstar, der durch eine weitere Operation entfernt werden kann, zeigt, dass die Ursachen durch eine Operation noch lange nicht behoben wurden.

Zeigt man Personen mit einem Katarakt im fortgeschrittenen Stadium durch Gespräche neue Möglichkeiten auf und gibt ihnen Anregungen für eine höhere Lebensqualität auf, können sie dies häufig gar nicht annehmen. Einwände wie »Dafür bin ich schon zu alt«, »Das lohnt sich in meinem Alter nicht mehr« etc. drücken die trübe Sichtweise sehr klar aus. Doch solange eine Person hier auf Erden verweilt, hat sie noch eine Aufgabe. Ich wünsche allen Menschen, die einen Katarakt haben, dass sie dies erkennen und versuchen, schrittweise mehr Lebensfreude und Abwechslung in ihr Leben zu bringen.

## MÖGLICHE URSACHEN FÜR DEN GRAUEN STAR

- › Stoffwechselstörungen
- › Ansammlung toxischer Stoffe im Körper und in der Augenlinse
- › schlechte Ernährung
- › negatives Denken, negative Grundhaltung zum Leben
- › Depression
- › depressive Grundhaltung gegenüber bestimmten Lebensbereichen
- › Trauer
- › Schock in Verbindung mit Trauer oder Kummer, woraus eine trübe Sicht auf das Leben resultiert
- › Hadern mit dem Schicksal
- › kaum Bewegung
- › Folgen von Medikamenten
- › zu wenig Liebe und Freude im Leben
- › keine Zukunftsaussichten
- › Angst vor der Zukunft
- › traumatische Erfahrungen
- › Infrarotlicht, starke Blaulichteinwirkung, UV-A-Licht



Auch die langfristige Einnahme von bestimmten Medikamenten, wie z. B. Corticosteroide und Psychopharmaka wie Chlorpromazin, begünstigen die Bildung eines grauen Stars. Eine intensive Einwirkung von Infrarotlicht, stark kurzwelligem Blaulicht und UV-A-Licht führt ebenfalls zu Schädigungen der Augenlinsen.



## Künstliches Licht

Auf das kurzwellige blaue Licht möchte ich genauer eingehen, da vielen gar nicht bewusst ist, dass sie einen großen Teil ihres Lebens mit sehr starken Einwirkungen von blauem Licht zu tun haben.



Das Licht künstlicher Lichtquellen unterscheidet sich in der Farbzusammensetzung sehr stark von natürlichem Licht. Es besitzt einen sehr hohen Blaulichtanteil, der sich schädlich auf die Struktur der Augenlinse auswirkt und dadurch die Bildung des grauen Stars fördert. Auch das Licht eines Monitors – auch von Laptops, Tablets, Smartphones etc. – besitzt diesen hohen Blaulichtanteil. Macht man sich bewusst, wie viel Zeit man durchschnittlich in künstlichem Licht verbringt und z. B. vor einem Computer sitzt, wird einem schnell klar, warum es so wichtig ist, zum Ausgleich mehr ins Freie zu gehen. Unsere Augen sind für diese Überbeanspruchung nicht geschaffen, und auch unser Gehirn wird durch den erhöhten Blaulichtanteil gestresst. Für Brillenträger gibt es eine einfache Lösung: spezielle Beschichtungen und Tönungen der Gläser, die wie Entspiegelungsschichten auf den Gläsern aufgebracht werden können. Durch sie wird das blaue Licht herausgefiltert, die Augenlinse wird vor der Strahlung geschützt. Viele können mit solchen Brillengläsern viel entspannter sehen und empfinden die Bildschirmarbeit als angenehmer. Aber auch für Nichtbrillenträger gibt es spezielle Brillen ohne eingearbeitete Stärken, die das kurzwellige blaue Licht filtern und somit die Augen und das Gehirn schonen. Wer beruflich viel Zeit in ge-

schlossenen Räumen verbringt, sollte in seiner Freizeit unbedingt häufiger ins Freie gehen, denn unser gesamter Körper wird durch blaues Licht gestresst. Das Farbspektrum des natürlichen Sonnenlichtes hilft unserem Körper und auch unseren Augen, sich selbst zu regenerieren.

### Der angeborene Katarakt

Manchmal wird ein Baby bereits mit einer Linsentrübung geboren. Ein Grund hierfür ist eine schwere Erkrankung der Mutter während der ersten drei Schwangerschaftsmonate. Zu diesen Erkrankungen zählen Röteln, Virusinfektionen, Diabetes oder Toxoplasmose. Sie können dazu führen, dass ein Baby mit grauem Star auf die Welt kommt. An dieser Stelle möchte ich daran erinnern, die »Schuld« nicht bei der Mutter zu suchen. Die Familie gibt der Seele mit der irdischen Inkarnation erst die Möglichkeit, dieses Lebensthema zu bearbeiten, das sie bereits in sich trug. Das Thema und die damit verbundenen Gefühle möchten angesehen und aufgearbeitet werden. Die Ursache für den angeborenen grauen Star sind ungelöste schwere Traumata aus vorangegangenen Inkarnationen, die noch nicht aufgelöst wurden und die Seele daher weiterhin belasten. Auch wenn sich die Seele nach der Geburt nicht mehr an das Ereignis erinnern kann, erhält sie die Chance, das Gefühl neu zu erleben und umzuwandeln. Man sollte einem Kind, das mit grauem Star geboren wird, so schnell wie möglich helfen, damit sich die Augenlinse auflärt. Das ist möglich durch Augenakupunktur, Farblichtpunktur und das Erkennen und die Umwandlung von pränatalen Mustern. Diese Behandlungen sollten immer von Personen, die sich damit gut auskennen, durchgeführt werden und nicht auf Verdacht ausprobiert werden. Es muss schnell ge-



handelt werden, denn die ersten Monate sind für die Entwicklung der Augen zentral. Kommt zu wenig Licht ins Auge, kann sich die Macula nicht richtig entwickeln, und die Sehleistung bleibt reduziert. Es entsteht eine Amblyopie. Ist es nicht möglich, die Augenlinsen aufzuklären, bietet die Schulmedizin für solche Fälle eine Operation an, bei der die Augenlinse entfernt wird. Dieser Eingriff sollte frühzeitig durchgeführt werden, denn gerade in den ersten Monaten entwickelt sich die Netzhaut des Auges. Bis zu einer Operation jedoch rate ich Eltern, mit ihrem Kind so oft wie möglich die Farbpunktur oder die Augenakupunktur zu nutzen, damit sich die Augenlinsen auf natürliche Weise aufklären können. Nach einer Entfernung der Augenlinse, die im Kindesalter noch nicht durch eine künstliche Linse ersetzt werden kann, wird das Kind eine extreme Weitsichtigkeit haben, da die Brechkraft der Linse fehlt. Mit Brillen ist dies kaum ausgleichbar. Kontaktlinsen sind möglich, aber bei kleinen Kindern in der Handhabung sehr schwierig. Setzen Sie daher alles daran, dass sich die Linsen regenerieren. Auch traumatisch erlebte Erfahrungen lassen sich z. B. über die Farbpunktur wunderbar in Harmonie bringen. Gerade Kinder reagieren darauf sehr gut. Zusätzlich empfehle ich, folgende Fußmassage mit ätherischen Ölen anzuwenden.



## FUSSMASSAGE

Massieren Sie erst den linken Fuß, dann den rechten Fuß. Massieren Sie mit kreisenden Bewegungen, etwa eine halbe Minute pro Punkt, immer in einer rechtsdrehenden Bewegung.

### Übungsanleitung

- › Verwenden Sie für den 1. Punkt ein hochwertiges Wacholderbeerenöl.
- › Benutzen Sie für Punkt 2 und 3 Zypressenöl, das Sie bei Kindern allerdings stark verdünnen müssen.
- › Am 4. Punkt tragen Sie Weihrauchöl auf.
- › Massieren Sie den 5. Punkt mit ätherischem Orangenöl.



Bei Erwachsenen mit grauem Star wird am 2. und 3. Punkt mit Gewürznelkenöl massiert. Die anderen ätherischen Öle bleiben dieselben. Bei Babys sollten die Öle nur verdünnt aufgetragen und einmassiert werden.

Auch nach einer Operation – bzw. beim Heranwachsen des Kindes – sollte man sich um dieses Thema kümmern. Wenn ein Kind mit einem grauen Star auf die Welt gekommen ist, dann bringt es grundsätzlich eine resignierte Lebenshaltung mit. Die Ursachen hierfür können sehr unterschiedlich sein, kommen

aber immer aus einer oder mehreren früheren Inkarnationen. Die Kinesiologie bietet eine Möglichkeit, sie zu erfragen. Wichtig ist, dass man erkennt, warum sich eine Erkrankung gebildet hat. Dann kann man daraus lernen und daran wachsen. Wenn die Zusammenhänge im Leben erkannt und die Wechselwirkungen verstanden werden, kommt man aus der Opferhaltung in das Schöpferbewusstsein und begreift, dass zwischen allem Zusammenhänge bestehen und man dem Schicksal nicht ausgeliefert ist. Daher ist es sinnvoll, die Themen aufzuarbeiten und nicht bloß das Symptom durch eine Operation zu entfernen. Die Grauer-Star-OP ist mittlerweile ein Routineeingriff, aber die Botschaft, die das Auge uns übermitteln wollte, ist danach immer noch nicht angekommen. Es scheint ja alles wieder in Ordnung zu sein.

Die Eltern eines Kindes, das mit einem grauen Star auf die Welt gekommen ist, sind aufgefordert, diesem zu zeigen, wie viel Freude man auf der Erde erfahren kann. Über Spielen, Lachen, kreativen Ausdruck und vor allem durch den Einsatz von Farben können sie es fördern, z. B. Gelb oder Orange, aber auch Grün helfen dem Kind, denn das Ansehen dieser Farben führt dazu, dass es schrittweise mehr Lebensfreude entwickeln kann. Farbige Licht ist Energie, und mit den Augen können wir diese Energie aufnehmen. Dadurch wird auch etwas in uns verändert. Farbige Licht führt also über die Außenwelt eine Veränderung auch im Innenleben des Kindes herbei. Auch die Eltern dürfen darüber nachdenken, mehr Farbe und Freude ins eigene Leben zu bringen, denn häufig spielt dieses Thema in der ganzen Familie eine wichtige Rolle. Sehen Sie ein Kind mit einem grauen Star als Lernchance, in Ihrem Leben mehr Freude aufkommen zu lassen. Schon bald wird sich dies auf das komplette Familiensystem auswirken.

# Das SEHEN IST UNSER WICHTIGSTER SINN.

Umso größer ist die Angst, wenn unsere Augen von Erkrankungen betroffen sind. Doch die Optikermeisterin und Kinesiologin Caroline Ebert weiß: Grauer und grüner Star, Bindehautentzündungen oder Glaskörpertrübungen sind kein unausweichliches Schicksal. Häufig stecken Botschaften unserer Seele hinter diesen Beeinträchtigungen: Ein Katarakt kann durch Furcht vor der Zukunft verursacht werden, ein Glaukom weist auf zu viel Druck hin, hinter trockenen Augen steckt oft unterdrückte Wut. Arbeiten wir diese Themen auf, können die Augen heilen.

Neben den seelischen Zusammenhängen werden auch die körperlichen Risikofaktoren und Hintergründe der häufigsten Augenkrankheiten leicht verständlich dargestellt. Zahlreiche naturheilkundliche Anwendungen und Sehübungen geben uns die Möglichkeit, das Wohl unserer Augen selbst in die Hand zu nehmen.

**Wir gewinnen einen klaren Blick und neue Sichtweisen –  
auch in anderen Bereichen des Lebens!**