

# Mythos entlarvt – Training der Augenmuskeln bringt volle Sehkraft zurück



**Mike Adams – 29.12.2011**

Sie kennen wahrscheinlich alle möglichen Mythen, die die moderne Medizin als »unumstößliche Weisheit« anpreist: Grippeimpfstoffe verhindern Grippe (tun sie nicht), Computertomografien sind harmlos (sind sie nicht), Chemotherapie rettet das Leben von Krebspatienten (tatsächlich verursacht sie Krebs) und so fort. Ähnliche Lügen sind auch aus der Zahnmedizin

bekannt: Quecksilber-Füllungen sind sicher! (Sind sie nicht.) Gesundes Zahnfleisch hat nichts mit Ernährung zu tun! (O doch.) Karies ist nur behandelbar durch *Bohren, Füllen und Rechnungen ausstellen!* (Oft genug reine Geldschneiderei.)

Aber war Ihnen bewußt, daß auch **Augenärzte** Lügen und Mythen verbreiten? Hier ist eine solche faustdicke Lüge, die fast jeder zu hören bekommt: Wenn Sie älter werden, brauchen Sie eine Brille, da – aufgepaßt – Ihre Augäpfel die Form ändern!

## **Ihre Augäpfel ändern die Form nur, wenn der Schädel bricht**

Dieser Schwindel, wonach »der Augapfel seine Form verändert« ist äußerst clever, denn dadurch lassen sich Millionen Menschen Jahr für Jahr zum Kauf teurer Brillen überreden. Schon nach kurzem Nachdenken wird deutlich, wie absurd diese Erklärung in Wirklichkeit ist. **Wie soll Ihr Augapfel die Form ändern können, wo doch die Augenhöhle von Knochen gebildet wird?**

Denken Sie einmal nach: Wenn Ihr Augapfel »länger« werden könnte, wie oft behauptet wird, müßte Ihr Schädel die Knochenstruktur verändern. Das ist bei Säuglingen und Kindern der Fall, aber bei Erwachsenen verändert sich der menschliche Schädel nicht. Es sei denn, Sie werden von einem Lastwagen überfahren oder Ihnen stößt ein ähnliches Unglück zu, dann ist natürlich mit verschwommener Sicht zu rechnen. Nein, das wirkliche Problem beim Sehen besteht bei den meisten Menschen nicht darin, daß »der Augapfel länger wird« (lächerlich!), sondern daß **die Linsenmuskulatur schlaff und verformt wird!**

## **Wie die Linsenmuskulatur schlaff und verformt wird**

Die Iris ist ein Muskel, der die Pupille steuert – die Pupille ist mit der Blende einer Kamera-linse vergleichbar. Sie hat die Aufgabe, zu regulieren, wie viel Licht ins Auge fällt. Doch uns interessiert hier weniger die Iris als vielmehr die Muskeln, die die Form der Linse verändern.

Diese Muskeln sind Teil des so genannten Ziliarkörpers des Auges. [Der Ziliarkörper enthält Muskeln](#), die in Echtzeit **die Krümmung der Augenlinse verändern**, so daß Sie alles, was Sie gerade betrachten, scharf sehen. »Scharfeinstellung« ist gleichbedeutend mit einer Änderung der Krümmung der Augenlinse, so daß die Lichtstrahlen, die ins Auge fallen, ganz präzise auf die Netzhaut treffen.

Wie jeder Fotograf weiß, muß die Scharfeinstellung verändert werden, je nachdem, ob Sie etwas betrachten, das direkt vor Ihrer Nase liegt (einen nahen Gegenstand) oder etwas, das weit entfernt ist (einen entfernten Gegenstand). Bei einer Kamera wird die jeweilige Scharfeinstellung durch eine Änderung des Abstands zwischen beiden Linsen in der so genannten »Kameralinse« (tatsächlich handelt es sich um mehrere Linsen) erzielt, im menschlichen Auge hingegen durch die **Änderung der Linsenform** durch **Kontraktion oder Entspannung der Ziliarmuskeln**.

Das ist Ihnen vermutlich bislang nie aufgefallen, denn Sie spüren es nicht, wenn Ihre Ziliarmuskeln arbeiten, aber die schaffen diese Scharfeinstellung vieltausendmal am Tag, und zwar ganz automatisch und ohne daß Sie sich anstrengen müßten. Manche Menschen (darunter auch ich) haben eine bewußte Kontrolle über diese Muskeln erreicht, wir können selbst entscheiden, die Scharfeinstellung unserer Augen jederzeit willentlich zu verändern, unabhängig davon, was wir gerade betrachten. Doch bei den meisten funktionieren die Ziliarmuskeln *unwillkürlich*. (Ich bin über vierzig und kann ohne Kontaktlinsen oder Brille noch immer perfekt sehen. Ich unterstütze meine Sehkraft auch durch die Ernährung und Ergänzungsmittel wie Astaxanthin, Lutein und Zeaxanthin.)

## Wie Sie die Ziliarmuskeln, die Ihre Augenlinse steuern, kräftigen können

Wie jeder andere Muskel **können auch die Ziliarmuskeln schwächer werden**. Wie wird ein Muskel schwach? Durch *mangelnde Übung* natürlich. Wenn Sie starke Beine haben wollen, dann müssen Sie hin und wieder gehen oder laufen, stimmt's? Also, und wenn Sie starke, gut funktionierende Ziliarmuskeln haben wollen, dann müssen Sie **abwechselnd nahe und entfernte Objekte betrachten**, damit diese Muskeln beansprucht werden und stark bleiben. Dadurch steigt auch die Flexibilität (der Bewegungsumfang) der Augenlinse (es ist eine Art Yoga für die Augen).

Und hier ist das Problem: In unserer modernen Gesellschaft schauen die meisten nie mehr in die Ferne! Mit anderen Worten, sie leben nicht auf dem Land und sehen deshalb nichts, das vielleicht eine Meile entfernt liegt. In den meisten Städten sieht man keine Berge, die Sicht ist ausschließlich auf nahe gelegene Dinge gerichtet. Die Ziliarmuskeln werden also im Zustand ständiger Kontraktion »arretiert«. Dadurch werden die Muskeln verspannt, genau wie Ihre Beinmuskeln, wenn Sie sie nicht hin und wieder ausstrecken.

Der Fernseher – oder der Computerbildschirm – macht alles nur noch schlimmer. Die Menschen von heute verbringen so viel Zeit mit dem Schreiben von SMS, mit ihren Handys und tragbaren Spielkonsolen oder vor Computerbildschirmen, daß man sich nur wundern kann, daß sich ihre Ziliarmuskeln überhaupt noch in einem gewissen Umfang bewegen können.

Früher oder später **werden Ihre Ziliarmuskeln durch mangelnde Übung** (das heißt, Betrachtung von Dingen in wechselnder Entfernung) **schlaff und büßen den Bewegungsumfang ein**, so daß Ihre Linse nicht mehr scharf gestellt werden kann. Dann treffen die Lichtstrahlen nicht mehr an der erwünschten Stelle auf die Netzhaut, sondern statt dessen auf einen Punkt im Augapfel vielleicht *0,5 cm vor der Netzhaut* (oder auf einen Punkt hinter der Netzhaut, auch das führt zu unscharfer Sicht). Daher haben die Augenärzte ihre verrückte Idee, »Ihre Augäpfel sind zu lang«.



Das ist Unsinn. Ihre Augäpfel sind nicht »zu lang«. Das ist nur ein Mythos, den die Augenärzte ersonnen haben, um Ihnen mehr Brillen verkaufen zu können. Nein, das Problem besteht in Wirklichkeit darin, daß **Ihre Ziliarmuskeln zu schwach sind und der Bewegungsumfang zu beschränkt ist**, um die Krümmung der Linse zu verändern.

Glücklicherweise läßt sich dieses Problem in vielen Fällen **durch einfache Übungen** aus der Welt schaffen. (*Übrigens sollte aus dem Gesagten auch offensichtlich sein, daß das Tragen von Kontaktlinsen oder einer Brille das Augenproblem verschlimmert, weil es den Ziliarmuskeln erlaubt, ihre Tätigkeit einzustellen und sich darauf zu verlassen, daß ihnen die künstlichen Linsen Ihrer Brille die Arbeit abnehmen. Es ist ähnlich wie beim Spritzen von Insulin, das langfristig auch den Diabetes verschlimmert – das Tragen einer Brille verschlechtert langfristig das Sehen...*)

## **Wie Sie Ihre Augäpfel trainieren und zu besserer Sicht beitragen können**

Und wenn es nun eine Methode gäbe, die Augäpfel zu trainieren und Kraft und Bewegungsumfang der Ziliarmuskeln wiederherzustellen? Würde dadurch auch das Sehen wieder normal?

In vielen Fällen: JA! Natürlich nicht bei allen. Es gibt auch andere Ursachen für schlechtes Sehen, wie Katarakt (grauer Star), neurologische Schädigung (Aspartam!), oder eine durch Quervernetzung von Proteinen hervorgerufene Starre der Linse selbst (aufgrund schlechter Ernährung) und so fort. Aber in überraschend vielen Fällen läßt sich **normales Sehen durch einfache Übungen wiederherstellen**, die Sie zu Hause durchführen können, und zwar mit einem Zeitaufwand von wenigen Minuten täglich und einem einfachen Gerät.

Dieses einfache Gerät ist eine **Rasterbrille** (auch Lochbrille genannt). Sie wirkt wie ein Trainingsgerät für die Augen. Sie tragen sie täglich nur ein paar Minuten, gehen damit herum und *betrachten Dinge*.

## **Wie die Rasterbrille Ihre Ziliarmuskeln trainiert und hilft, die gesunde Sicht wiederherzustellen**

So simpel es klingt: Das Sehen durch die Rasterbrille veranlaßt die Ziliarkörper der Augen zu **Adaptationsübungen**, die den Bewegungsumfang der Ziliarmuskeln, die die Linsen kontrollieren, verbessern. Der Grund: In der Rasterbrille sind Hunderte winziger Löcher, die das ins Auge fallende Licht von einer überwältigenden Masse an Lichtstrahlen auf bestimmte Strahlen von geringerer Intensität reduzieren, die dem Auge ein »organisiertes« Muster liefern, das nun scharf gestellt wird. Vermutlich gibt es eine genauere technische Erklärung dafür, aber praktisch bedeutet es, daß viele Menschen, die unter Augenproblemen leiden – Myopie, Hyperopie, Presbyopie, Astigmatismus, Computer Vision Syndrom und so weiter –, häufig berichten, daß sich die **Sehschärfe sofort verbessert**, wenn sie diese Rasterbrille tragen.

Es ist keine Zauberkraft, sondern einfache Physik. Wenn Sie die Linsenmuskeln auf diese Weise zur Adaptation zwingen, reagieren sie normalerweise im Laufe der Zeit mit einer verbesserten Funktion (genauso wie die Beine durch Walken oder Joggen gekräftigt werden).



Es kommt aber noch besser: Wie häufig berichtet wird, **bleibt das Sehen besser**, auch nachdem die Rasterbrille abgenommen wurde. Durch die Löcher zu sehen, trainiert also die Muskeln, die die Form der Linse kontrollieren, sie werden (innerhalb weniger Tage oder Wochen) kräftiger und sind dadurch besser in der Lage, das Licht auf die richtige Stelle der Netzhaut zu fokussieren. Das bedeutet: **kein unscharfes Sehen mehr**.

Es ist dasselbe Prinzip, als wenn Sie Klimmzüge machen, um Ihren Oberkörper zu kräftigen, oder Treppen steigen, um die Beinmuskeln zu kräftigen. Ihre Augenlinsen werden von Muskeln kontrolliert, und wie jeder andere Muskel im Körper müssen auch diese herausgefordert werden, wenn sie stark bleiben, ihre Funktion behalten – und ihren *vollen, gesunden Bewegungsumfang wiedererlangen* sollen.

Ich finde es übrigens interessant, daß manche Menschen lieber an Krücken gehen, als die normale gesunde Funktion der Beine wieder aufzubauen. Haben Sie je die Leute beobachtet, die in ihrem Elektromobil durch den Supermarkt fahren? Viele von ihnen konnten kurz vorher noch gut gehen! Aber dann bestiegen sie aus Bequemlichkeit das Elektromobil und jetzt – nur ein paar Monate später – sind ihre Beinmuskeln so weit abgebaut, daß sie *nicht mehr gehen können!* Brillen tun dasselbe mit Ihren Augen! Wenn Sie einmal anfangen, sie zu tragen, werden Ihre Ziliarmuskeln so stark abgebaut, daß Sie die Brille brauchen, nur um klar zu sehen!

Die Optik-Branche verdient – wenig überraschend – an der Unwissenheit der Verbraucher. Sie ist nicht daran interessiert, den Menschen beizubringen, wie sie ohne Brille ihre **gesunde Sehkraft wiedererlangen** können. Genauso will ja auch die Pharma-Industrie nicht, daß Sie sich Krankheiten verhüten, weil sie Geld damit verdient, wenn Sie krank bleiben!

### **Die sicherste und preiswerteste Weise für viele, die Sehkraft zu verbessern**

Rasterbrillen sind eine sichere und preiswerte Methode, die **Verantwortung für die Gesundheit der Augen selbst in die Hand zu nehmen** und potentiell teure und unbequeme Kontaktlinsen oder Brillen für immer zu vermeiden. Eine Rasterbrille kostet ungefähr so viel wie eine Sonnenbrille aus dem Supermarkt, sie ist kein medizinisches Gerät, ist also rezeptfrei erhältlich. Sie enthält selbst auch keine Linsen.

Sicherheitshinweis: **Tragen Sie die Rasterbrille nicht beim Autofahren oder beim Betreiben schwerer Maschinen** wie eines Flugzeugs, eines Militär-Geländewagens oder einer Abrißbirne. Diese Brillen schränken die Sicht teilweise ein und sollten deshalb nur als Übungsgerät in einer sicheren Umgebung wie der Wohnung getragen werden.

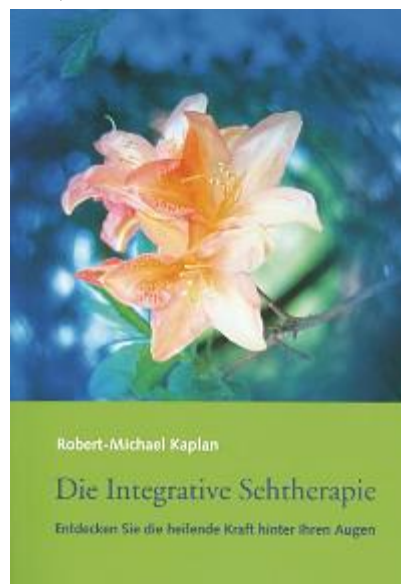
Sie wirken natürlich nicht bei jeder Sehbeeinträchtigung, denn unscharfe Sicht kann viele Ursachen haben. Aber bei den meisten funktionieren sie erstaunlich gut. Sie können es risikolos ausprobieren, denn wenn sie bei Ihnen nicht funktionieren, haben Sie bei unserem Store volles Rückgaberecht – es besteht also null Risiko, herauszufinden, ob sich Ihre Sehschwierigkeiten teilweise oder komplett durch einfaches Üben der Augen beheben lassen.

Raster-Sonnenbrillen gibt es jetzt auf der Festtags-Sonderseite im *NaturalNews Store*.

Wir haben unzählige Erfolgsmeldungen von Menschen erhalten, die dieses einfache Gerät tragen. Versuchen Sie selbst, ob es auch Ihnen hilft!

### Was Sie sonst noch kostenlos tun können

Eine andere Methode, das Sehen zu verbessern, besteht darin, den Bewegungsumfang Ihrer Ziliarmuskeln zu trainieren, indem Sie abwechselnd nahe und fern gelegene Dinge (wie den Horizont) betrachten. Das lässt sich am leichtesten aus der Wohnung heraus, in der Nähe eines Fensters, üben. Betrachten Sie einfach einen Gegenstand auf Ihrem Schreibtisch und dann durch das Fenster etwas weit Entferntes (im Idealfall den Horizont). Wechseln Sie ein paarmal hin und her, lassen Sie dann die Augen kurz ausruhen und wiederholen Sie die Übung. Üben Sie täglich mehrmals ein paar Minuten.



Mit zusätzlicher Unterstützung durch Ernährung und Nahrungsergänzungsmittel (Lutein, Zeaxanthin, Astaxanthin und so weiter) können diese Übungen den **Bewegungsumfang** der Ziliarmuskeln und der Augenlinse langfristig verbessern. Mit diesen Übungen werden Sie möglicherweise auch feststellen, daß Sie die **Stärke Ihrer Brillengläser nach und nach verringern** können, bis Sie sie eines Tages überhaupt nicht mehr brauchen.

Die Rasterbrille kann dazu beitragen, den Prozeß zu beschleunigen, genauso wie Sie Ihre Muskeln schneller kräftigen, wenn Sie mit Gewichten anstatt ohne Einsatz von Gewichten trainieren.

Das Wichtigste ist bei alledem, zu **verstehen, daß unscharfes Sehen keine dauerhafte Schädigung der Augen, sondern in der Regel lediglich eine Funktionsanomalie darstellt**, die sich häufig durch Training beheben läßt. Genauso wie die Physiotherapie Menschen helfen kann, die Muskelmasse in Beinen, Armen oder am Rumpf wieder aufzubauen, können Augenübungen dazu beitragen, die funktionale Stärke der Augen wieder aufzubauen.

Das größte Geheimnis der Brillenindustrie ist: Viele Menschen brauchen keine Brille oder Kontaktlinsen, sondern Augenübungen! Aber erwarten Sie nicht, daß die profitorientierte Brillenindustrie Ihnen etwas darüber erzählt. Wie Big Pharma verdient auch sie nur Geld, wenn die Menschen passiv bleiben und glauben, sich nicht selbst helfen zu können. Wir von *NaturalNews* sind darauf spezialisiert, Menschen beizubringen, wie sie gesund werden können, indem sie die Verantwortung für ihre Gesundheit übernehmen und damit auch die ungeheuren Kosten (und das unmenschliche Leiden) vermeiden können, die die Medizinindustrie verursacht.