

# Erfahrungsbericht Augentraining

## Vorwort

Kurzsichtigkeit und Hornhautverkrümmung konnte ich messbar und dauerhaft verbessern - zum Erstaunen meines Optikers. Auch andere Einschränkungen sind möglicherweise ohne operative Eingriffe korrigierbar.

Ich wünsche mir, dass insbesondere an Schulen und Kindergärten Aufklärung betrieben wird. Bevor bei den ersten Anzeichen einer Sehschwäche eine Brille verordnet wird, sollte es zunächst mit Augentraining probiert werden, beispielsweise durch die Anschaffung des Buches "Vergiss Deine Brille" von Leo Angart. "Wehret den Anfängen" ist mit deutlich weniger Aufwand zu haben, als eine mehrjährig bestehende bzw. stärkere Sehschwäche zu verbessern.

Es wäre begrüßenswert, wenn sich Optiker diesem Thema öffnen würden. Der Beratungsbedarf steigt zudem hierbei - es müssen Übungen erläutert und Veränderungen des Auges sollten regelmäßig gemessen werden. Um sich von einer Sehschwäche mit mehreren Dioptrien zu lösen, sind auf dem Weg der Besserung üblicherweise diverse Anpassungen der Stärke bei Kontaktlinsen oder Brille erforderlich. In manchen Fällen haben die Kunden jedoch Glück und können ggf. auf alte Gläser zurückgreifen.

Von einer Laseroperation rät der Autor des zuvor genannten Buches dringend ab. Durch den Eingriff könnten Einbußen der Sehqualität beispielsweise im Kontrast und bei der Nachtsicht hervorgerufen werden. Ändert sich nach einer Operation die Sehstärke erneut, müsste zusätzlich eine Brille getragen werden. Ich empfehle es sehr, erst alle anderen Alternativen gründlich zu prüfen. Reizen Kontaktlinsen durch Abrieb die Hornhaut oder wird diese mangelhaft mit Sauerstoff versorgt, sind langfristige Komplikationen vorprogrammiert.

## Einstieg: Dominantes Auge

Wisst Ihr, welches Euer dominantes Auge ist? Unser dominantes Auge nimmt Eindrücke vorrangig wahr – durch dieses Auge nehmen wir überwiegend die Informationen auf. Das andere Auge assistiert „nur“ für's räumliche Sehen.

Zum Ermitteln des dominanten Auges streckt man die Arme vor sich aus und bildet ein dreieckiges Guckloch. Hierdurch schaut man nun einen entfernten Gegenstand an und fixiert diesen. Dann führt man das Dreieck langsam immer näher an das Gesicht heran und stellt irgendwann fest, dass man den Gegenstand mit einem bestimmten Auge angeguckt hat.



Bei Kindern ist es zu empfehlen, dass sie mit dem dominanten Auge der Tafel/dem Lehrer zugewandt sitzen. Und auch am Arbeitsplatz lassen sich manche Dinge augengerechter neu anordnen.

Nun folgen detailreiche Infos wie man seine Brille loswird. Wer keine Sehschwäche hat, kann ab hier getrost woanders weiterlesen. Oder dieses PDF weiterreichen.

Üben. Üben. Üben. Üben. Üben. Üben. Üben. Üben.

Oder: Ohne Fleiß kein Preis.

Entspannung ist für die Augen im übrigen genauso wichtig – sie freuen sich über Pausen.

Man sollte also mit einer vorsichtigen Einschätzung an das Training heran gehen.

Je höher die Dioptrienanzahl, desto mühsamer wird es, sich von seiner Brille wieder zu lösen. Wenn es gut läuft, lassen sich pro Monat etwa 0,5 bis 1 Dioptrie an Sehstärke fest verbessern. Mehr ist unrealistisch, auch wenn es zwischendurch weitaus bessere Tage gibt; diese Sehstärke ist dann aber höchstwahrscheinlich noch nicht gefestigt.

Insbesondere die subjektive Sehfähigkeit schwankt an manchen Tagen stark, da in der Trainingsphase die Sehleistung flexibler wird. Abhängig von Schlaf, Stress und Ernährung kann es auch nach einem Monat mal einen Tag geben, an dem man ungefähr genauso schlecht sieht, wie vor Beginn des Trainings.

Intensives oder falsches Training kann die Augen überanstrengen und wirkt ebenso kontraproduktiv. Diese schlechten Tage gehören anscheinend zwischendurch aber dazu und es gilt, einfach weiter zu machen.

Wer nach drei Wochen Training wieder aufhört, darf erwarten, dass er bald auf seine alte Sehstärke zurück fällt. Wenn Ihr beispielsweise im Rahmen einer Sportart für drei Wochen einen Muskel auf bisher ungewohnte Weise trainiert, würdet Ihr Euch auch nicht wundern, wenn Eure Leistung ohne weiteres Üben wieder zurückfällt, oder? Dieses Thema ist langfristig zu sehen und sollte spielerisch angegangen werden.

Übungen lassen sich zum Teil in den Alltag integrieren, beispielsweise kann man eine kurze Übungseinheit an einer roten Ampel oder bei sonstigem Leerlauf einlegen, mitunter auch an stillen Örtchen. Tägliches Üben erzielt selbst bei geringer Intensität mehr Erfolg, als ein intensives Training einmal pro Woche.

Aufgrund der Schwankungen kann das Messen der Fortschritte schneller verrückt machen als helfen. Ich empfehle, hier vorrangig auf das subjektive Empfinden zu achten und gefühlte Verbesserungen bereits freudig zur Kenntnis zu nehmen – vieles ist hierbei auch Kopfsache. Sollte das Sehen mit Brille anstrengend erscheinen, ist dies meist ein Zeichen dafür, dass sich die Sehstärke geändert hat (oder die Augen überanstrengt sind).

Eine grobe Orientierung durch Selbstmessung des Fernpunkts erhält man, wenn man im Abstand von ein-zwei Wochen zu unterschiedlichen Tageszeiten Messungen durchführt, z.B. morgens, mittags, nachmittags, abends, vielleicht sogar an zwei aufeinander folgenden Tagen.

Wenn man ein Gefühl für die Messungen und seine Augen bekommen hat, reichen flüchtigere Messungen. Bewegt einen Gegenstand oder Euren Daumen solange von Euch weg, bis dieser (ohne Brille) unscharf wird. Diese Stelle ist Euer aktueller Fernpunkt und so könnt Ihr die Distanz vom Auge hierzu messen. Die Augen brauchen gewöhnlich etwas Zeit, um sich nach Abnehmen der Brille umzustellen. Ein Auge nach dem anderen messen; das andere Auge solange schließen.

## Anfangen

Zum Loslegen empfehle ich, überall dort die Brille abzunehmen, wo sie nicht benötigt wird, beispielsweise zuhause.

Bei mir wurde eines Tages im September 2012 das Sehen durch die Brille mal wieder anstrengend. Ich ging zunächst davon aus, dass ich eine stärkere Brille benötigen würde; meine Brille war 2,5 Jahre alt. Da ich zu diesem Zeitpunkt nicht auf meine Brille angewiesen war, beschloss ich, mich zunächst mit dem Buch über Augentraining zu befassen und es bei dieser Gelegenheit einmal auszuprobieren.

Ich verzichtete fortan konsequent auf meine Brille; lesen konnte ich auf kurze Entfernung ohne. Anfang Oktober fing ich mit den Übungen an. Nach etwa zwei Wochen setzte ich das erste mal meine Brille wieder auf, um mit dem Auto zum Einkaufen zu fahren. Ich bemerkte eine deutliche Anstrengung meiner Augen, sich auf die Stärke der Brille einzustellen.

So beschloss ich, endlich dem Rat aus dem Buch zu folgen und meinen Optiker zum Messen aufzusuchen. Dieser beruhigte mich auch auf die Frage, ob ich mit Augentraining irgendetwas falsch machen könne; nein, solange nichts weh tut wird das ok sein, ansonsten jedoch sofort aufhören.

Die Messung beim Optiker bestätigte in etwa die Stärke, die auch meine bisherige Brille hatte. Ich vermutete, dass sich meine Augen noch nicht wieder ganz von der Autofahrt erholt hatten und sich an meine Brille ein Stück weit zurückgewöhnt hatten. Aufgrund dieses Gedankengangs beschloss ich, am nächsten Tag noch einmal meine Augen messen zu lassen; es ließ sich jedoch kein Unterschied feststellen.

Dafür habe ich beim Herumspielen mit unterschiedlichen Werten in dem Messgerät, welches die verschiedenen Linsen bereithält, erfahren, dass meine Hornhautverkrümmung zunächst das vorrangige Hindernis darstellt. Danke für die Geduld mit mir. Die Hornhautverkrümmung verzerrt das Sehfeld in etwa einem halben Meter Sichtweite. Übungen gegen Kurzsichtigkeit sind daher nur bis zu diesem Punkt sinnvoll, wenn überhaupt. Zunächst konzentrierte ich mich also auf Übungen zur Besserung der Hornhautverkrümmung, sowie die Entspannungsübungen für die Augen.

Nun galt es für mich, mich ins Zeug zu legen mit den Übungen, schließlich wollte ich beim Optiker bei der nächsten Untersuchung nicht ohne Ergebnis dastehen. Dies half mir, recht konsequent viel zu üben, ausschließlich Wasser zu trinken, sowie Zuckergehaltiges in diesem Zeitraum zu meiden, (insb. zuckerhaltige Getränke – Cola, Limonaden - meiden!). Süßigkeiten habe ich durch Möhren ersetzt. Viel hilft hoffentlich viel.

Nach drei Wochen ging ich zur nächsten Messung; die Behauptung des Optikers, dass Hornhautverkrümmung nicht mit Übungen korrigierbar wäre, war widerlegt: Gemessen wurden die Abnahme der Hornhautverkrümmung auf dem rechten Auge um 0,75 Dioptrien, auf dem linken Auge um 0,5 Dioptrien. Zudem war meine Kurzsichtigkeit auf beiden Augen um 0,25 Dioptrien verbessert. Ich habe dafür über den Tag verteilt etwa 2-4 Stunden pro Tag in Übungen investiert und habe meine Brille in dieser Zeit nicht getragen. Solch anscheinend ideale Trainings-Bedingungen und Motivation habe ich danach aber auch nicht wieder hinbekommen.

## Entspannen

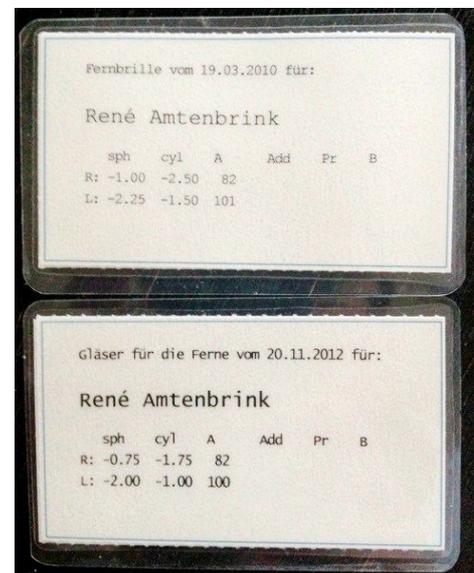
Ich war sehr erfreut, dass mein Training erfolgreich war. Nach dieser Phase reichte es mir dann jedoch auch erstmal mit den Übungen, ich habe kaum weiter trainiert, auch da mich Ernährungsfragen begannen zu beschäftigen.

Nach gut zwei Wochen ging ich erneut zum Optiker und meine zuvor gemessene Verbesserung wurde erneut bestätigt, wenn auch erst bei zweiter Messung. Somit schien mir die Verbesserung also recht dauerhaft zu sein.

Ich bestellte mir also neue Gläser, um endlich wieder Auto fahren zu können. Großartig. Der Vollständigkeit halber sei erwähnt, dass ich zu diesem Zeitpunkt nur um die notwendige Stärke gebeten habe, um die Voraussetzungen zum Autofahren zu erfüllen, da ich weitere Verbesserungen anstrebte; meine tatsächliche Stärke wird hier also etwas darunter gelegen haben. Damit war meine Testphase abgeschlossen und ich übte seitdem nur nach Lust und Laune gelegentlich gemütlich weiter.

Rechts ist mein alter Brillenpass von 2010. Die hier eingetragene Stärke hatte ich mir auch zu Beginn des Experiments durch erneute Messung bestätigen lassen. Unten ist dann die Stärke der neuen Gläser eingetragen: „Sph“ steht für „sphärisch“ was die Korrektur der Kurzsichtigkeit betrifft. „Cyl“ steht für zylindrisch, dies ist die Korrektur für die Hornhautverkrümmung, inkl. Angabe der Achse (A) um welche die Krümmung liegt.

Anfang Oktober 2012 lag mein selbstgemessener Fernpunkt bei 23 cm bei beiden Augen. Dies liegt im Bereich der schweren Kurzsichtigkeit (hier jedoch im Einstiegs-Level). Ich konnte alles nur zu Fuß erledigen und habe Freunde schlichtweg nicht erkannt, wenn sie mich im Vorbeigehen gegrüßt haben.



Der beste Wert des linken Auges bis zur Bestellung meiner neuen Gläser im November lag bei 36 cm, rechts bei 28 cm, somit nur noch im Bereich von mittelschwerer Kurzsichtigkeit. Wie gesagt stark schwankend, an den meisten Tagen sonst auch mal deutlich schlechter; niedrigster Wert nach zu vielem Üben: 15 cm. Aber das erholt sich dann schnell wieder.

Auch Arbeiten am PC ging seitdem gut ohne Brille. Neuer Rekord lag dann im Dezember bei 52 cm links und 42 cm rechts. Dies ist dann (fast) nur noch leichte Kurzsichtigkeit und ich erkenne ohne Brille auch endlich die Leute wieder, die mir über den Weg laufen. Dinge in der Ferne sind ebenso grundsätzlich gut erkennbar, nur unscharf.

Danach ging es etwas hin und her bei mir, Februar 2013:

*„Ich bin aber danach wieder etwas zurückgefallen, ich habe keine Ahnung, warum. Meine Brille zu tragen ist nun auf Dauer anstrengend, da diese nicht mehr so richtig zu passen scheint. Messungen im Januar und Februar beim Optiker zeigen aber nur eine geringe und auch nur teils positive Veränderung der Sehstärke auf.“*

*Es erscheint mir schwierig und mühsam weitere Verbesserungen zu erzielen, ich habe an vielen Tagen keine Lust auf weitere Übungen. Ich glaube die Messung an sich ist jedoch ebenso recht anstrengend für's Auge und ich möchte nicht häufiger als nötig meinen Optiker besuchen. Also hänge ich möglicherweise nun irgendwo zwischen meiner Brille und einer Sehkraft, von der aus es nicht mehr weit wäre, komplett ohne Brille zu leben.*

*Ich erinnere mich an meinen Rat, es langfristig und spielerisch anzugehen. Wer ohne Brille im Alltag nicht auskommt, der sollte den vom Autor empfohlenen Weg gehen, eine Korrektur seiner Sehkraft mit einer halben bis 1 Dioptrie weniger als nötig zu nehmen, damit die Augen leicht gefordert werden. So würden sich die Augen im Normalfall am besten erholen bei gleichzeitigem Training. Ich will jetzt aber irgendwie so dadurch kommen.“*

Im August 2013, liegt mein bisheriger Rekord bezogen auf den selbstgemessenen Fernpunkt nun bei 60 cm links und 56 cm rechts. D.h., dass ich zu diesem Zeitpunkt an den meisten Tagen ansonsten etwa bei 50 cm links und 40 cm rechts liege. Zu wenig für eine neue Brille, aber genug, um im Alltag ohne genügend zu sehen. Das macht Spaß.

"Die paar Zentimeter?" mag sich manch einer fragen. Man bedenke, dass das von meinem Startpunkt aus gesehen quasi eine Verdopplung des Sehvermögens ist, in etwas weniger als einem Jahr. Und das macht rein subjektiv sehr viel aus. Z.B. erkenne ich ohne Brille wieder Leute die mir über den Weg laufen.

Ich habe in der letzten Zeit nur gelegentlich geübt, wenn ich ohnehin "Leerlauf" hatte. Wie auch im Buch erwähnt stelle ich fest, dass die Bereiche Entspannung und Ernährung ebenso einen großen Effekt auf die Sehkraft haben. So konzentriere ich mich nun hierauf.

Wenn ich länger am PC bin und es für meine Augen anstrengend wird, finde ich eine Lochbrille recht entspannend. Und anscheinend hat dies ebenso einen Trainingseffekt. Gibt es bei den üblichen Versandhäusern die alles haben für ein paar Euros, einfach im Internet danach suchen. Sieht natürlich panne aus, daher ist das wohl hauptsächlich was für alleine zuhause.



### Weitermachen

Mein Ziel wäre es, irgendwann den Sehtest zum Autofahren ohne Brille zu bestehen, dies steht bislang jedoch noch aus und könnte noch länger dauern. Bis dahin freue ich mich, dass ich kaum noch damit beschäftigt bin, meine Brille zu putzen und auch keine Last mit einer beschlagenen Brille habe, wenn ich von der Kälte ins Warme komme. Und es ist schön, im Sommer Sonnenbrillen ohne Stärke zu tragen. Ich habe bisher praktisch mein Leben lang eine Brille getragen ... ich find das voll toll (weitestgehend) ohne, dafür hat sich für mich der Aufwand bereits gelohnt. Und so probiere ich, wie weit ich noch komme.

Update Juli/August 2014: Da ich zwischenzeitlich zu viel am PC gesessen habe, trage ich inzwischen wieder öfter meine Brille, da es sonst zu anstrengend wird für meine Augen und ich mit der Lochbrille nicht alle Feinheiten erkenne. Die verringerte Brillenstärke ist jedoch ansonsten unverändert geblieben und passt soweit. Die Fernpunkte liegen aktuell links bei 40-47 cm, rechts 30-31 cm. Diese sind also im Vergleich zum besten Wert deutlich zurückgefallen, dennoch hält sich die erreichte Verbesserung meines

Intensivtrainings. Vielleicht sollte ich bei Gelegenheit wieder intensiv üben.

Update 08.12.2015: Das Jahr über sind meine Fernpunkte etwas zurückgegangen, da ich praktisch nicht mehr geübt habe und viel am PC (ohne Brille) gesessen habe. Fernpunkte links 40-42, rechts von zwischenzeitlich 40 auf 28 cm runter im September 2015. Dann habe ich im November die Möglichkeit gehabt, an einem Augentraining-Seminar teilzunehmen. Direkt nach dem Seminar (1 Tag mit viel Wechsel zwischen Entspannung und Übungen für die Augen) lagen die Fernpunkte bei 51 (links) und 41 (rechts). Neue Motivation, um weiterzumachen. Ich übe mit dem Tibetischen Rad um meine Muskeln auszugleichen und komme heute mühelos auf 55 (links) und 50 (rechts). Sehr angenehm.

### Brille?

Des Brillenträgers vorrangiges Ziel sollte also zunächst sein, seine Stärke zu halten. Dies sollte sich mit überschaubarem Übungsaufwand realisieren lassen, wenn die Brille auch häufiger abgesetzt werden kann.

Wer nur wenig Einbußen in der Sehstärke hat, kann Glück haben, dass nach vergleichsweise wenigen Übungen deutliche Verbesserungen eintreten.

### Kurzsichtigkeit

Um die Kurzsichtigkeit (Myopie) zu verringern, empfiehlt es sich, die Augen nach innen (zur Nase) zu drehen und zum Wechsel in die Ferne zu sehen. Als Variation wird empfohlen auch nach oben an die Decke und nach unten auf den Fußboden zu sehen (nur mit den Augen, Kopf gerade lassen) bzw. in dieser Richtung zwischen nah und fern zu wechseln.

Im Alltag wird hauptsächlich unser Sehvermögen im Nahbereich gefordert. Sind wir unterwegs, kommen Dinge gewöhnlich auf uns zu, was die Bildung einer Kurzsichtigkeit begünstigt. Die Übungen trainieren daher die entgegengesetzte Richtung; einen Wechsel vom Nahbereich in die Ferne. Dies kommt im Alltag nur vor, wenn man zufällig Bogenschütze ist oder sich entgegen der Fahrtrichtung in Bus oder Bahn setzt und die sich entfernenden Punkte in der vorbeiziehenden Landschaft fixiert.

Das Training für Kurzsichtigkeit benötigt nur kurze Einheiten von bis zu 5 Minuten, danach sollten sich die Augen entspannen können (z.B. Augen schließen und zusätzlich die Handflächen auf die Augen legen, diese vorher kräftig aneinander reiben, um durch Wärme den Effekt zu verstärken). Diese kurzen Übungseinheiten sollen dafür bis 10-mal am Tag durchgeführt werden.

Wenn die Arme zu kurz werden, kann man jemanden um Hilfe bitten oder kreativ werden.



Stufen der Kurzsichtigkeit: Schwarz=Schwer. Grau=Mittel. Gelb=Leicht.

### Hornhautverkrümmung

Gegen Hornhautverkrümmung (Astigmatismus) hilft eine Dehnung der Muskelpaare, die das Auge halten und bewegen. Durch Stress und einseitige Belastung entsteht eine ungleiche Ausprägtheit, welches zu einer andauernden Spannung und somit einem Druck auf das Auge und Verzerrungen in der Optik führt.

Hier hilft es, seine Augen in alle Ecken zu bewegen und einen Moment lang dort zu halten; die Muskeln werden hierdurch gedehnt und somit ausgeglichener. Für das Auge bedeutet dies eine enorme Änderung, das braucht Zeit. Dies kann gerade am Anfang sehr schnell zu Anstrengungen führen und hier ist am meisten aufzupassen, dass die Augenmuskeln nicht überanstrengt werden!

Für die korrekte und gezieltere Ausführung der Übungen und umfangreiches Hintergrundwissen empfehle ich das bereits genannte Buch (Vergiss deine Brille – Leo Angart), sowie einen Besuch der zugehörigen Webseite: [www.vision-training.com/de](http://www.vision-training.com/de)

Ich empfehle, mit allen Übungen zu experimentieren, manche Übungen sind Typsache, zudem gibt es für unterschiedlich schwere Kurzsichtigkeit jeweils andere Übungen. Die "Energieübung" (zur Entspannung) funktioniert bei mir z.B. besser, wenn ich mich nur auf meine Atmung konzentriere (ohne die genannten Farben zu beachten) und diese erst nur für ein Auge durchführe, so kann ich besser in ein Auge "hineinspüren". Hier merke ich dann zudem nach dem ersten Durchlauf eine angenehme Veränderung im Vergleich zum anderen Auge. Probiert aus, was für Euch am besten funktioniert und sucht nach Möglichkeiten, diese Übungen in den Alltag zu integrieren.

Für eine Anpassung der Sehstärke zwischendurch empfehle ich aufgrund der Schwankungen mindestens zwei Messungen eines Optikers an unterschiedlichen Tagen durchführen zu lassen. Solange im Gerät eine Stärke eingestellt ist, bei der Ihr "gar nichts" seht, empfehle ich, sich die unterschiedlichen Stärken relativ schnell wechseln zu lassen bis Besserung eintritt. Um dann die Feinheiten abzustimmen, sollten sich die Augen einen Moment an die eingestellte Stärke gewöhnen können, alternativ mit dieser Stärke am nächsten Tag nochmal anfangen mit der Messung.

Dies sind meine wesentlichen Erfahrungen, in Begleitung von genanntem Buch. Wenn Ihr langfristig eine Verbesserung erreichen wollt, holt Euch Literatur zu diesem Thema, welcher Art auch immer.

Plant zunächst eine Verbesserung von maximal (!) 0,5 Dioptrien pro Monat, um eine vorsichtige Schätzung der Zeitspanne zu erhalten und haltet durch, selbst wenn es noch länger dauert. Versucht ein Gefühl für Eure Augen zu entwickeln. Und wenn die eh grad einen schlechten Tag haben, macht - wenn überhaupt - nur die Entspannungsübungen.

Andere Bücher zu diesem Thema mögen ähnlich wirksam sein. Mangels Erfahrungen mit anderen Büchern verzichte ich auf den Hinweis auf Alternativen und empfehle nur das Buch, welches ich kenne und für mich funktioniert, wenngleich ich zusätzlichen Rat auf dieser Seite gebe, welchen ich im Buch noch hätte gut gebrauchen können.

Es bleibt mir darauf hinzuweisen, dass Augentraining dem Fachpersonal meist nichts sagt und es an „Anerkennung“ mangelt. Mein Optiker hat ein Extra-Messgerät für Hornhautverkrümmung und es zeigte sich hieran, dass sich bei mir, neben verringerter

Krümmung (0,5 links und 0,75 rechts), sogar die Achse der Krümmung leicht verändert hat (um 1°). Ein menschliches Problem mit diesem „Anerkennen“ - auch andersorts.

### Fazit:

Projekt auch langfristig erfolgreich. Für viele Leute möglicherweise aber sehr schwer in der erfolgreichen Umsetzung – es bedarf eines großen zeitlichen Aufwandes für eine Reduktion einer stärkeren Sehschwäche. Hätte mir jemand früher erzählt, dass ich eine kleine Sehschwäche in Kombination mit etwas „Augenhygiene“ gut wegtrainieren kann, müsste ich mich heute nicht mit einer Brille oder derart intensivem Training rumschlagen. So hoffe ich, dass dieses Thema weitergegeben wird, damit es anderen erspart bleibt.

### Weiterer Nebeneffekt

Nach meiner intensiven Übungsphase (drei Wochen nur Wasser und keine Süßigkeiten) hatte ich zudem ein ganz anderes Geschmackserlebnis, als ich bei meinem bisherigen Lieblings-Burgerladen einkehrte. Die Pommes erschienen mir viel zu stark gesalzen und der Chicken-Burger hing schwer im Magen. Hierdurch fand ich den Zugang, mich mit meiner Ernährung tiefergehend zu beschäftigen.

Auch aufgrund der Feststellung, dass ich eine (leider falsch etablierte) Lehrmeinung über den Haufen werfen konnte, bekam ich hierdurch Motivation mich mit weiteren Themen im Bereich Gesundheit zu beschäftigen und diesen einer Prüfung zu unterziehen - zunächst also mit Ernährung und darauf aufbauend auch mit Wasser.

Diese beiden Themen bergen enormes Potenzial für die Gesundheit und hier gibt es höchst unterschiedliche Ansichten unter Fachleuten. Und so habe ich inzwischen auch für diese Themen interessante Ansätze gefunden.

In Sachen Ernährung übersetze ich einen australischen Ansatz mit dem Ihr über intelligente Lebensmittelauswahl sogar Euren Körper- und Geistzustand steuern könnt. Schaut Euch das Intro-Video an: [www.eco-eating.de](http://www.eco-eating.de)

Inzwischen absolviere ich eine Heilpraktiker-Ausbildung und berate ich zu diversen Themen rund um Gesundheit.

Alles Gute für Eure Augen und Gesundheit wünscht

René Amtenbrink

Diplom-Kaufmann (FH)  
Unter den Ulmen 62  
33330 Gütersloh

0179 / 12 93 22 4  
info@rene-amtenbrink.com  
[www.rene-amtenbrink.com](http://www.rene-amtenbrink.com)

Stand: Dezember 2015

### Haftungsausschluss:

Wer sich von mir hinsichtlich eines Augentraining beraten lassen möchte, indem er beispielsweise dem Rat dieser Seite folgt, tut dies auf eigenes Risiko – ich übernehme keine Haftung.

Ich möchte ausdrücklich darauf hinweisen, dass Ihr Eurem Auge schaden könnt, wenn Ihr zu viel oder falsch trainiert. Lest Euch hierzu mindestens ein gutes Buch durch, um die Übungen korrekt durchzuführen und Hintergrundwissen zu erlangen und/oder geht zu einem Optiker, der hierfür offen ist. Hört umgehend mit den Übungen auf, wenn etwas weh tut. Bei Beschwerden geht umgehend zu einem Facharzt.